

	<b>Listening Comprehension Practice by BangMandarin</b> <b>Set 8</b>		
Audio Title	一位女士在问另外一位女士关于她的睡眠习惯	IB Theme Topic	身份认同 Identity
Duration	5 分 11 秒	Level	SL
Key Words	睡眠习惯    问题    研究		
<p>Script</p> <p>女士一：那我要问你几个关于睡眠的问题。</p> <p>女士二：嗯，可以。</p> <p>女士一：我的每一个问题都是有二个选择，你可以选择第一个还是第二个。第一个选择是我每天 12 点睡觉，然后我早上八点起床，每天都这样。第二个选择是，我有的时候八点睡觉，睡得很早。然后起得很早，四点，有的时候十点睡，嗯嗯，然后六点起床；有的时候半夜两点睡觉，第二天早上可以睡到 12 点。你觉得哪一个睡眠会更对人的健康有帮助？</p>			

女士二：啊，那这个问题是关于睡觉的规律性的问题。对，那从我来说的话，我会选择第一个，就是规律地进行一个睡眠。

女士一：第一个就是更规律，第二个呢，有时候睡得长，有时候睡得短，但是没有规律。

对，根据研究规律的睡眠比不规律的睡眠效果更好。因为我们的身体都是喜欢有规律的。

那现在的年轻人，比方说学生，常常有的时候到半夜也没有睡觉，然后有的时候有一天睡很长时间，就是我们说的“补觉”，可以补回来。好像看起来我们的身体更喜欢，对吧？那你是典型的违规规律。嗯，那你现在比如说一天睡两次也已经有规律了。

女士二：我前面提到我的工作基本上一周有四天是采用的这个分段睡眠，是没规律的，那剩下的三天我会抓紧用这三天来调整成相对有规律的一个睡眠，也就是所谓的黄金睡眠，就是尽量做到晚上十点钟入睡。早上六点钟起床。

女士一：就是你有四天是不规律的，就是前面睡两个小时，后面五个小时，有三天是跟平常人一样睡觉，那这样就是很不规律，是两套规律。

女士二：是两套规律，在一周里面尽可能的让自己的生物钟也习惯于这种不规律，

女士一：那你的身体要学习两套规律。那我现在问你第二个问题（可以）在你入睡的时候你觉得房间里的温度。第一个选择是二十度。第二个选择是 25 度，那你觉得哪一个更有助于睡眠？

女士二：啊，这个对我来说的话，我是选择第二个选项，较高的温度。

女士一：但是根据科学研究，入睡的时候，最佳的温度是 15 度到 20 度左右。这个地方有一个非常大的文化差异，好像我认识的中国人……

女士二：对，亚洲人习惯于较高的温度。

女士一：对，特别是中国人，我觉得。如果给一个中国人睡觉放在房间二十度，那他一定会觉得太冷了。嗯，不是一个最佳睡眠温度。

女士二：那对我来说，我睡觉是从不开空调的。

女士一：嗯，那你在很热的地方睡觉也不开？

女士二：我习惯不开，一个较高的温度。

女士一：那比如说能达到多少，你入睡的时候？

女士二：嗯，就是室温，室温我估计现在得有 28 到 30 度这样。

女士一：嗯，那这个跟我看的科学研究是非常不一样的。第三个问题是，那你在睡觉的时候如何让你快速入睡？你睡觉以前躺下的时候你会想什么？你会想这一天发生了什么？比方说你去超市买东西，你可以想我买了一袋儿大米，我买了一杯牛奶，我买了一块肉。第二个选择，你会想明天我还有很多事情要做，那我有哪些事情还没有做完？我有哪些事情已经做完了？你会想，第一个选择更好还是第二个选择更好？

女士二：嗯嗯，有第三个选择吗，哈哈？

女士一：没有第三个选择。

女士二：OK，然后这两个选择的话，那我还是比较倾向于选第一个选项，选当天已经发生的事情做一个回顾。嗯嗯，这个你觉得想已经发生的事情对你睡觉更有帮助对吗？对，嗯，因为想未来的话，有时候会越想越焦虑。

女士一：根据我看的研究，睡眠的时候，为了加速入睡，最好的是去想过去的事情，嗯，想回忆，嗯，而不是想思考。

Notes:

In spoken Chinese conversations, people often use fillers such as “嗯”，“对”，“啊”，“呃”，which do not carry specific meanings. In transcripts, these fillers may sometimes be included and sometimes omitted. In addition, because speakers are often **thinking while speaking**, they may repeat certain words or sentences in oral interactions. The text in parentheses is the other person's brief acknowledgment.

Answer Key (SL)			
Number	Answers	Explanation	Notes
1.		“你可以选择第一个还是第二个”， you can choose one out of two	
2.	B	“我会选择第一个，就是规律地进行睡眠”， I will choose the first	
3.	C F G	“现在的年轻人，比方说学生常常半夜没有睡觉，有一天睡很长时间”， nowadays, young people, like students often do not sleep till midnight, and one day sleep long time	
4.	J	“所谓的黄金睡眠，就是尽量做到晚上十点入睡，早上六点钟起床”， golden sleep is to go to sleep at 10:00, and get up at 6:00	
5.		“我前面提到我的工作一周有...” ， As I mentioned early, my job has a week...	
6.	四天	“一周有四天是有规律的”， 4 days in a week has regular schedule	
7.	剩下	“剩下的三天...”， the remaining 3 days...	
8.	生物钟	“尽量让自己的生物钟习惯于这种不规律”， try my best to let the biological clock to get used to the irregular schedule	
9.	温度	“对我来说，我是选择第二个选项较高的温度”， for me the second option, relatively higher temperature	
10.	15-20	“但是根据科学研究，入睡的时候最佳温度是 15-20 度”， the best temperature for sleep is 15-20	

