

	<b>Listening Comprehension Practice by BangMandarin</b>			<b>Set 15</b>
<b>Audio Title</b>	liǎngwèipéngyǒuzài fēnxiǎng dúshū 两位朋友在分享读书  rénmiànlín de shuǐmián wèn tí hé 人面临的睡眠问题和  tiāozhàn 挑战	<b>IB Theme Topic</b>	共享地球 Sharing Planet	
<b>Duration</b>	3 分 58 秒	<b>Level</b>	Ab initio	
<b>Key Words</b>	dūshìrén      yā lì      diànzǐ chǎnpǐn 都市人      压力      电子产品			
<b>Script</b>				
péngyǒu yī nà zuìhòu yīgè wèn tí jiùshì qíshí hěnduō rén rúguǒ zhēn de yǒu shuǐmián wèn tí nǐ juéde kàn yīshēng néngbùnéng 朋友一：那最后一个问题就是，其实很多人如果真的有睡眠问题，你觉得看医生能不能 yǒu bāngzhù ma 有帮助吗？				
péngyǒu èr wǒ juéde xiànzài dūyú dàbùfēn de dūshì rén ér yán dōu cúnzài yíding de shuǐmián zhàngài zhège shì yīgè 朋友二：我觉得现在对于大部分的都市人而言，都存在一定的睡眠障碍，这个是一个 bǐjiào pǔbiànxìng de wèn tí 比较普遍性的问题。				
péngyǒu yī duì zài shuǐmián shì bùhǎo de tài duō le wǒ jiǎng liǎng gè lìzi ā nǐ gāngcái tí dào le jiùshì shēnghuó zài 朋友一：对，现在睡眠是不好的太多了。我讲两个例子啊，你刚才提到了就是生活在 chéngshì lǐmiàn de rén wǒ de yīgè xuéshēng gào sù wǒ tā yǒuyītiān huíjiā wǔ diǎnzhōng dào jiā ránhòu cóng wǔ diǎn dào qī 城市里面的人，我的一个学生告诉我，他有一天回家五点钟到家，然后从五点到七 diǎn tā kāi le yīgè wǎngshàng de huì yì kāi le huì yǐhòu tā jiù chī fàn chī dào le qī diǎn bàn ránhòu tā xiūxi le 点，他开了一个网上的会议，开了会以后，他就吃饭，吃到了七点半，然后他休息了 yíxià dàgài 10 fēnzhōng 20 fēnzhōng cóng bā diǎn kāishǐ tā jiù zuò gōng kè yízhí dào bàn yè 12 diǎn tā méiyǒu tíng 一下，大概10分钟20分钟。从八点开始，他就做功课，一直到半夜12点，他没有停， jiùshì yízhí zuò gōng kè xiūxi zuò gōng kè xiūxi zuìhòu dào 12 diǎn cái zuò wán gōng kè cái kāiyǐ kāishǐ shuǐjiào suǒyǐ 就是一直做功课休息，做功课休息。最后到12点才做完功课，才可以开始睡觉。所以 zhège xuéshēng jiù gào sù wǒ shuō wǒ méiyǒu làngfèi yī fēnzhōng de shíjiān jiù xiàng wǒmen píngshí shuō ā nǐ shì bùshì yòng 这个学生就告诉我说，我没有浪费一分钟的时间。就像我们平时说啊，你是不是用 shǒujī la nǐ shì bùshì wán er shèjiāo méitiān la wán yóuxì la dànshì tā méiyǒu jiùshì zhèyàng tā huíjiā yǐhòu 手机啦？你是不是玩儿社交媒体啦？玩游戏啦？但是他没有。就是这样，他回家以后				

suǒyǒu de shíjiān háishì bùgòu de jiù xiàng nǐ shuō de suǒyǐ dūshì rén yǒu yīgè shuimian bùzú de wèntí zài yǒu dì èr  
 所有的时间还是不够的。就像你说的，所以都市人有一个睡眠不足的问题。再有第二

gè xuéshēng yǒuyītiān tā lái shàngkè kànqǐlái hěn kùn nà wǒmen jiù wèn tā nǐ jǐ diǎnshuìjiào ya jǐ diǎnqǐchuáng ya tā  
 个学生。有一天他来上课看起来很困，那我们就问他，你几点睡觉呀，几点起床呀？他

shuō zhège xuéshēngshuō wǒ qī diǎn wǒ shuō nǐ qī diǎn jiù shuì le tā shuōzǎoshang qī diǎn ránhòu tā shàngwǔ de kè jiù bùnéng  
 说，这个学生说我七点。我说你七点就睡了，他说早上七点。然后他上午的课就不能

shàng le shuì dào le diǎn wèishénme ne yīnwéi tā nàtiān yǒu yīgè zhòngyào de kǎoshì tā yào wèile kǎoshì fùxí  
 上了，睡到了11点。为什么呢？因为他那天有一个重要的考试，他要为了考试复习。

suǒyǐ zhège jiùràng wǒ xiǎngdào bù guīlǜ de shuimian duìbùduì  
 所以这个就让我想到不规律的睡眠，对不对？

péngyǒu èr tèbié dì pīnmìng suǒyǐ zhè yějiùshì wèishénme wǒmen bìxū yào kēxué shuimian shuì dé hǎobù yíding yào shuì dé  
 朋友二：特别地拼命，所以这也就是为什么我们必须科学睡眠，睡得好不一定要睡得

zhǎng yào shuì dé yǒu zhìliàng wǒ zhèlǐ shìbùshì yě néngfēnxiǎng yíxià wǒ érzi de yīgè shuìjiào de yīgè tǐyàn shuì dé  
 长，要睡得有质量。我这里是不是也能分享一下我儿子的一个睡觉的一个体验，睡得

bǐjiào bǐjiào wǎn zhīhòu tā zìjǐ xiān gàojiè zìjǐ shuō cóngjīntiān kāishǐ wǒ shuìqián yíding bùhuì bǎshǒu jī fàngzài wǒ de  
 比较比较晚之后。他自己先告诫自己说，从今天开始，我睡前一定不会把手机放在我的

zhěntóubiānshàng zhīqián tā jīngcháng yǒu xíguàn yīnwéi zài shuìqián jiù xiàng qiánmian tídao de jīnglǐ le yí xiǎoshí de fùxí  
 枕头边上。之前他经常有习惯，因为在睡前就像前面提到的，经历了一小时的复习

ā bǐjiào yāllì dà xiǎngzhe lìyòng shuìqián de zhège fēnzhōng fēnzhōngfàngsōng yíxià duì ránhòu shuāshuā shǒujī  
 啊，比较压力大，想着利用睡前的这个10分钟20分钟放松一下，对，然后刷刷手机，

qíshí jīngchángxìng de jíshǐ nǐ shuìqián ná le gè shǒujī nǐ gào sù zìjǐ fēnzhōng fēnzhōng dàn wǎngwǎng shǒujī  
 其实经常性的，即使你睡前拿了个手机，你告诉自己10分钟20分钟，但往往一翻手机

jiù tíng bùxià lái zhège shíjiān jiù kěnéng biànchéng yí gè xiǎoshí liǎng gè xiǎoshí shènzhì yú jīngchángxìng wǒ shì kàn dào dēngliàng zhe  
 就停不下来，这个时间就可能变成一个小时两个小时，甚至于经常性我是看到灯亮着

zhuóshǒu jī píngliàng zhe huò zhě diànmǎo píng mù liàng zhe de zhuàngtài xià tā yǐjīng shuìjiào le dànshì mànman dì zìjǐ yěshì  
 着手机屏亮着，或者电脑屏幕亮着的状态下，他已经睡觉了。但是慢慢地自己也是

rènshí dào zhèshì yízhǒng fēicháng bùhǎo de xíguàn nà jiùshì zuìjìn yěshì xià le yí gè juéxīn jiùshì yào bǎ suǒyǒu de  
 认识到这是一种非常不好的习惯。那就是最近也是下了一个决心，就是要把所有的

dōngxī tèbiéshì diànzǐ chǎnpǐn yuǎnlí tā de chuáng  
 东西，特别是电子产品远离他的床。

péngyǒu yī nà nǐmen yǒumeiyǒu shuìjiào de shíhòu shuìjiào zhīqián yòng shǒujī ránhòu zìjǐ yǐjīng shuìzháo le yě méiyǒu guān  
 朋友一：那你们有没有睡觉的时候，睡觉之前用手机，然后自己已经睡着了，也没有关

dēng ránhòu shǒujī yě méiyǒu guān duì jiù yòng shǒujī de shíhòu zuò zài yǐzi shàng shuìjiào de shíhòu jiù huí dào chuángshàng  
 灯，然后手机也没有关，对，就用手机的时候坐在椅子上，睡觉的时候就回到床上。

péngyǒu èr háishì jiàn yì wǎn shàng shuìjiào yí ding yào guāndēng  
 朋友二： 还是建议晚上睡觉一定要关灯。

**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.

Copyright Reserved by BangMandarin

Answer Key (ab initio)			
Q Number	Answers	Explanation	Your learning notes
1.	B	<p>xiànzài duiyú dàbùfēn dūshì rén ér yán , dōu cúnzài shuimǐn “现在对于大部分都市人而言，都存在睡眠</p> <p>zhàngài 障碍”， nowadays most people living in the city faces sleep issues</p>	
1.	学生一	<p>“十二点开始睡觉，没有浪费一分钟时间”， went to sleep at 12:00, didn' t waste a single minute</p>	
2.	她自己的孩子	<p>“最近下了决心，把电子产品远离他的床”， made up his mind, kept electronic devices away from his bed</p>	
4.	学生二	<p>“因为那天有一个重要的考试，为了复习”， there is an important test on that day, it' s for revision</p>	
5.	学生二	<p>“上午的课不能上了，睡到11点”， cannot have class in the morning, slept till 11:00</p>	
6.	学生一	<p>“没有玩儿手机”，didn' t play on his phone</p>	
7.	她自己的孩子	<p>“睡前放松一下，刷刷手机”， in order to relax before sleep, scrolling up and down his phone</p>	
8.	她自己的孩子	<p>“灯亮着，手机屏亮着，电脑屏亮着，他就睡觉了”， lights on, phone screen on, and computer screen on, he fell asleep</p>	
9.	C	<p>hái shì jiàn yì wǎn shàngshuì jiào yí dìng yào guāndēng “还是建议晚上睡觉一定要关灯”， my suggestion is to switch off lights at night</p>	