

	<b>Listening Comprehension Practice by BangMandarin</b>			<b>Set 8</b>
<b>Audio Title</b>	yī wèi nǚ shì zài wèn lìng wài yī 一位女士在问另外一  wèi nǚ shì guān yú tā de shuì mián 位女士关于她的睡眠  xí guàn 习惯	<b>IB Theme Topic</b>	shēn fèn rèn tóng 身份认同  <b>Identity</b>	
<b>Duration</b>	5 分 11 秒	<b>Level</b>	<b>Ab initio</b>	
<b>Key Words</b>	shuì mián xí guàn      wèn tí      yán jiū 睡眠习惯      问题      研究			
<b>Script</b>				
nǚ shì yī : nà wǒ yào wèn nǐ jǐ gè guān yú shuì mián de wèn tí . 女士一：那我要问你几个关于睡眠的问题。				
nǚ shì èr : ǎn , kě yǐ . 女士二：嗯，可以。				
nǚ shì yī : wǒ de měi yí gè wèn tí dōu shì yǒu liǎng gè xuǎn zé , nǐ kě yǐ xuǎn zé dī yī gè hái shì dì èr gè . dī yī gè 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				
xuǎn zé shì wǒ měi tiān diǎn shuì jiào , rán hòu wǒ zǎo shàng bā diǎn qǐ chuáng , měi tiān dōu zhè yàng . dì èr gè xuǎn zé shì wǒ yǒu de shí hòu 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				
bā diǎn shuì jiào , shuì dé hěn zǎo , rán hòu qǐ dé hěn zǎo , sì diǎn ; yǒu de shí hòu shí diǎn shuì , ǎn ǎn , rán hòu liù diǎn qǐ chuáng ; 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；				
yǒu de shí hòu bàn yè liǎng diǎn shuì jiào , dì èr tiān zǎo shàng kě yǐ shuì dào diǎn . nǐ jué de nǎ yí gè shuì mián huì gèng duì rén de 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				
jiàn kāng yǒu bāng zhù ? 健康有帮助？				
nǚ shì èr : ā , nà zhè gè wèn tí shì guān yú shuì jiào de guī lǜ xìng de wèn tí . duì , nà cóng wǒ lái shuō de huà , wǒ huì xuǎn zé 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				
dī yī gè , jiù shì guī lǜ de jìn xíng yí gè shuì mián . 第一个，就是规律地进行一个睡眠。				
nǚ shì yī : dī yī gè jiù shì gèng guī lǜ , dì èr gè ne , yǒu shí hòu shuì dé zhǎng , yǒu shí hòu shuì dé duǎn , dàn shì méi yǒu 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				
guī lǜ . duì , gēn jù yán jiū guī lǜ de shuì mián bǐ bù guī lǜ de shuì mián xiào guǒ gèng hǎo . yīn wèi wǒ men de shēn tǐ dōu shì xǐ huān yǒu 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				

guīlǜ de èn nà xiànzài de niánqīngrén bīfāngshuō xuéshēng chángcháng yǒude shíhòu dào bànè yě méiyǒu shuìjiào ránhòu  
规律的。嗯，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  
yǒude shíhòu yǒuyìtiān shuì hěn zhǎng shíjiān jiùshì wǒmen shuō de bǔ jiào kěyǐ bǔ huílái èn hǎoxiàng kànqǐlái  
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。嗯，好像看起来  
wǒmen de shēntǐ gèng xǐhuan duì ba duì nà nǐ shì diǎnxíng de bù guīlǜ èn nà nǐ xiànzài bǐrúshuō yìtiān shuì liǎng  
我们的身体更喜欢，对吧？对，那你是典型的不规律。嗯，那你现在比如说一天睡两  
cì yě yǐjīng yǒu guīlǜ le  
次也已经有规律了。

nǚshì èr è wǒ qiánmian tídào wǒ de gōngzuò jīběnshàng yī zhōu yǒu sì tiān shì cǎiyòng de zhège fēnduàn shuìmián shì méi guīlǜ  
女士二：呃，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  
de nà shèngxià de sān tiān wǒ huì zhuājǐn yòng zhè sān tiān lái tiáozhèng chéngxiāngduì yǒu guīlǜ de yí gè shuìmián yě jiùshì suǒwèi de  
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  
huángjīnshuìmián jiùshì jìnliàng zuòdào wǎnshàng shí diǎnzhōng rùshuì zǎoshàng liù diǎnzhōng qǐchuáng  
黄金睡眠，就是尽量做到晚上十点钟入睡。早上六点钟起床。

nǚshì yī jiùshì nǐ yǒu sì tiān shì bù guīlǜ de jiùshì qiánmian shuì liǎng gè xiǎoshí hòumiàn wǔ gè xiǎoshí yǒu sān tiān shì  
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  
shì gēn yú píngcháng rén yíyàng shuìjiào nà zhèyàng jiùshì hěn bù guīlǜ shì liǎng tào guīlǜ  
是跟于平常人一样睡觉，那这样就是很不规律，是两套规律。

nǚshì èr shì liǎng tào guīlǜ zài yī zhōu lǐmiàn jìn kěnéng de ràng zìjǐ de shēngwùzhōng yě xíguàn yú zhèzhǒng bù guīlǜ  
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。

nǚshì yī nà nǐ de shēntǐ yào xuéxí liǎng tào guīlǜ nà wǒ xiànzài wèn nǐ dì èr gè wèn tí kěyǐ zài nǐ rùshuì de  
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  
shíhòu nǐ juéde fángjiān lǐ de wēndù dìyī gè xuǎnzé shì èr shí dù dì èr gè xuǎnzé shì dù nà nǐ juéde nǎ yí gè  
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  
gèng yǒuzhùyú shuìmián  
更有助于睡眠？

nǚshì èr ā zhège duì wǒ lái shuō de huà wǒ shì xuǎnzé dì èr gè xuǎnxiàng jiàogāo de wēndù  
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。

nǚshì yī dànshì gēnjū kēxuéyánjiū rùshuì de shíhòu zuìjiā de wēndù shì dù dào dù zuǒyòu èn zhège  
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。嗯，这个  
dìfāng yǒu yí gè fēicháng dà de wénhuà chāyì hǎoxiàng wǒ rènshi de zhōngguó rén……  
地方有一个非常大的文化差异，好像我认识的中国人……

nǚshì èr duì yàzhōu rén xíguàn yú jiàogāo de wēndù  
女士二：对，亚洲人习惯于较高的温度。

nǚshì yī duì tèbiéshì zhōngguó rén wǒ juéde rúguǒ gěi yí gè zhōngguó rén shuìjiào fàng zài fángjiān èr shí dù nà tā  
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  
yí dīng huì juéde tài lěng le èn búshì yí gè zuìjiā shuìmián wēndù  
一定会觉得太冷了。嗯，不是一个最佳睡眠温度。

nǚshì èr nà duì wǒ lái shuō wǒ shuìjiào shì cóngbù kāi kōngtiáo de  
女士二：那对我来说，我睡觉是从不开空调的。

nǚshì yī èn nà nǐ zài hěn rè de dìfāng shuì jiào .....  
女士一：嗯，那你在很热的地方睡觉……

nǚshì èr wǒ xíguàn bù kāi yí gè jiào gāo de wēndù  
女士二：我习惯不开，一个较高的温度。

nǚshì yī nà bǐ rú shuō néng dá dào duō shǎo nǐ rù shuì de shí hòu  
女士一：那比如说能达到多少，你入睡的时候？

nǚshì èr èn jiù shì shì wēn shì wēn wǒ gū jì xiàn zài dé yǒu dào dù zhè yàng  
女士二：嗯，就是室温，室温我估计现在得有28到30度这样。

nǚshì yī èn nà zhè gè gēn wǒ men gēn wǒ kàn de kē xué yán jiū shì fēi cháng bù yí yàng de dì sān gè wèn tí shì nà  
女士一：嗯，那这个跟我们，跟我看的科学研究是非常不一样的。第三个问题是，那

nǐ zài shuì jiào de shí hòu rú hé ràng nǐ kuài sù rù shuì nǐ shuì jiào yǐ qián tāng xià de shí hòu nǐ huì xiǎng shén me è nǐ huì xiǎng  
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？呃，你会想

zhè yì tiān fā shēng le shén me bǐ fāng shuō nǐ qù chāo shì mǎi dōng xī nǐ kě yǐ xiǎng wǒ mǎi le yì dài er dà mǐ wǒ mǎi le yì  
这一天发生了什么？比方说你去看超市买东西，你可以想我买了一袋儿大米，我买了一

bēi niú nǎi wǒ mǎi le yí kuài ròu dì èr gè xuǎn zé nǐ huì xiǎng míng tiān wǒ hái yǒu hěn duō shì qing yào zuò nà wǒ yǒu  
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

nǎ xiē shì qing hái méi yǒu zuò wán wǒ yǒu nǎ xiē shì qing yǐ jīng zuò wán liǎo nǐ huì xiǎng dì yī gè xuǎn zé gèng hǎo hái shì dì èr  
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

gè xuǎn zé gèng hǎo  
个选择更好。

nǚshì èr èn èn yǒu dì sān gè xuǎn zé ma hā hā hā  
女士二：嗯嗯，有第三个选择吗，哈哈？

nǚshì yī méi yǒu dì sān gè xuǎn zé  
女士一：没有第三个选择。

nǚshì èr OK rǎn hòu zhè liǎng gè xuǎn zé de huà nà wǒ hái shì bǐ jiào qīng xiàng yú xuǎn dì yī gè xuǎn xiàng xuǎn dāng tiān yǐ jīng  
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

fā shēng de shì qing zuò yí gè huí gù èn èn zhè gè nǐ jué de xiǎng yǐ jīng fā shēng de shì qing duì nǐ shuì jiào gèng yǒu bāng zhù duì  
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

ma duì èn yīn wéi xiǎng wèi lái de huà yǒu shí hou huì yuè xiǎng yuè jiāo lǜ  
吗？对，嗯，因为想未来的话，有时候会越想越焦虑。

nǚshì yī gēn jù wǒ kàn de yán jiū shuì mián de shí hòu wèi le jiā sù rù shuì zuì hǎo de shì qù xiǎng guò qù de shì qing  
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，

èn xiǎng huí yì èn ér bú shì xiǎng sī kǎo  
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 (ab initio)			
Q. Number	Answers	Explanation	Your learning notes
1.	B	wǒ yào wèn nǐ guān yú shuìmián de wèn tí “我要问你关于睡眠的问题”， I want to ask you some questions about sleep	
2.	B	yǒu de shíhòu ... diǎn shuìjiào , ... diǎn qǐchuáng “有的时候...点睡觉，...点起床”， it's about sleeping time	
3.	D	wǒ huì xuǎn zé dì yī gè “我会选择第一个”， she prefers the first option	
4.	E	dì yī gè gèng guī lǜ “第一个更规律”， the first option is regular sleep	
5.	年轻人 Or 学生	xiànzài de niánqīng rén , bǐ fāng shuō xué shēng ... “现在的年轻人，比方说学生...”， she mentioned young people, for example students usually sleep irregularly	
6.	工作	wǒ de gōng zuò jī běn shàng ... “我的工作基本上...”， due to work, I ...	
7.	四天	yī zhōu yǒu sì tiān shì méi guī lǜ de ... “一周有四天是没规律的...”， within a week, 4 days there's no pattern	
8.	A	gēn jù kē xué yán jiū , rù shuì zuì jiā wēn dù shì 15-20 dù zuǒ yòu “根据科学研究，入睡最佳温度是15-20度左右”， according to scientific research, the best temperature for sleeping is 15-20	
9.	C	zhōng guó rén , yà zhōu rén xǐ huān jiào gāo de wēn dù “中国人，亚洲人喜欢较高的温度”， Chinese, Asians like relatively higher temperature	

10.	C	<p>wǒ xí guànjìào gāo de wēn dù, cóng lái bù kāi kōngtiáo, jiù shì  “我习惯较高的温度，从来不开空调，就是  shì wēn  室温”， she is used to high temperature, never  used air conditioner, just room temperature</p>	
11.	B	<p>wǒ mǎi le dà mǐ, niú nǎi, yí kuài ròu  “我买了大米，牛奶，一块肉”， she didn't  mention fruits</p>	

Copyright Reserved by BangMandarin