

Transcript for Listening activities

第一章 语言与身份认同

多元文化的新加坡

广播员：新加坡是一个典型的多元种族社会，华族、马来族、印度族和其他种族并存。据统计，新加坡的母语群体有 25 个之多，因此素有“种族博览会”和“方言博览会”之称。在大约 300 万新加坡总人口中，华族占 77% 左右，马来族占 14% 左右，印度人占 7% 左右，其他民族如亚欧后裔、欧洲人和阿拉伯人等约占 2%。因此新加坡是一个大量使用中文的国家：中文标示随处可见、国民华语水平普遍较高。

新加坡的官方语言有马来语、华语、泰米尔语，外加作为中立语言的英语。英国曾统治新加坡近 140 年，英语一直是行政、法律、商业和社会活动中的工作语言，也是国际共同语言，是国际商贸中最有效的交流工具。“英语加母语”一直是新加坡的双语教育政策。

第二章 信念和价值观

乡愁是什么？

记者： 去年年底，我国著名诗人、文学家余光中逝世。余光中于 1928 年出生在南京，祖籍福建泉州永春，1950 年随家人迁居台湾。多年来，他创作了许多经典的诗歌和散文。1971 年，思乡情切的余光中在台北写下经典之作《乡愁》。40 多年来，这首诗在海内外华人间广为传诵。诗中提到，乡愁是“邮票”、“船票”、“坟墓”和“海峡”。今天，我们来到北京街头上，采访一些路人，看看他们对《乡愁》这首诗的理解。

李先生： 您好！我姓李，天津人，已经来北京两年多了。北京的煎饼果子不如天津的好吃，相当不正宗。摊煎饼的面不对，不是绿豆面的；配料也不对，只需要甜面酱、腐乳和葱花即可，其他的酱一概不要。我每星期都回天津一趟。对我来说，乡愁是饮食习惯。

陈小姐： 我姓陈，来自哈尔滨。对我来说，乡愁是乡音。我去年在广州工作了一年，不得不尽量适应粤语。所以提到“乡愁”，我最先想到的是方言。

时雨： 我叫时雨，常年在英国工作。对我来说，乡愁是孤独，过节的时候格外浓烈。去年过圣诞节的时候没有回北京。圣诞节对西方人来说非常重要，就跟我们过春节一样。街上没什么人，图书馆关门，超市也关门，有不少人放焰火。我自己一个人听着焰火，特别冷清，孤独感特别强。

第三章 生活方式

中小學生該不該使用手機？

校長： 大家好！我是馬校長，非常感謝大家百忙之中來參加此次的討論會。我們大家都知道，隨着科技的發展，生活水平的提高，手機變得越來越普遍，越來越多的學生都用上了手機，其中不乏有沉迷其中的學生。學校有意想禁止學生在校园里使用手機，但還是要听听大家的意見和想法。李女士，您先說吧。

李女士： 謝謝馬校長。馬校長剛才說有學生沉迷於手機，我深有體會，我們家的孩子自控力特別差，有時候上課也會玩手機，做作业也不認真做，因為心里着急玩手機，好像手機里的世界更美妙似的。所以，我贊成學校的做法。

校長： 王先生，您的看法呢？

王先生： 我覺得不能“一刀切”。我們家離學校比較遠，孩子需要接送。有時候因為加班接不了孩子或者需要晚點接孩子，得告訴孩子，以免她着急。孩子有個手機聯繫起來也方便。

校長： 張女士，您有什麼意見？

張女士： 我同意王先生的說話，學校沒有必要強制要求學生不准帶手機，有個手機放在孩子身邊，我們做父母的會心安一些。老師可以讓他們上課的時候關上手機，這樣應該不會影響正常的學習吧。

校長： 非常感謝幾位家長的分享。我們現在來听听同學們的意見！

郭亮： 我叫郭亮。在學校里使用手機也沒什麼壞處啊。我常常用手機拍照，記錄我和同學們相處的點點滴滴。

宋麗： 我叫宋麗。手機對我們的影響是好是壞，取決於我們自己。手機上有很多好的學習軟件，我們可以利用它們提高學習。如果說手機有什麼不好的影響，也不在於手機，而在於使用手機的人。

任江： 我叫任江。宋麗說的沒錯，對於自律性強的學生來說，手機會讓我們的學習生活越來越好。可不是所有的學生都有很强的自律性啊。比如我，我的自控力就不是那麼強。上課的時候會想偷偷看手機。所以學校的強制管理還是有必要的。

校長： 劉老師，您覺得呢？

Transcript for listening activities

刘老师：听了大家的发言，我总结为两点：一个是安全，另一个是自律性。家长担心学生的安全，这非常能够理解，学生的自控力普遍比较差，这也是事实。我有一个建议，学校可以在每间教室里挂一个专门装手机的袋子，上课期间学生把手机统一放进袋子里，放学的时候取出来。期间需要手机时可以向老师提出申请。

早餐的重要性

听众们好！我是首都医院的一级护士林如，今天我来谈谈早餐的重要性。

现在很多人的生活节奏快，需要工作来撑起一个家庭，说实话真的很让人心疼。就是因为生活的快节奏和工作的巨大压力，导致很多人没有时间好好停下来吃顿饭，尤其是在工作日，我们会看到很多上班人士，拿着一个冰冷的面包，几口啃完后立刻投入一天紧张的工作。高强度的工作和缺乏营养的早餐很容易导致身体出问题，健康受影响。而有些学生，为了睡懒觉，选择不吃早餐，一觉睡到大中午，起来吃个午饭，开始一天的学习。

这么多人不关心早餐，除了因为时间不够之外，更是因为他们觉得早餐无关紧要。今天我们就来聊聊早餐应该怎么吃才健康营养。

中国传统的早餐一般是馒头、包子等等，不仅健康卫生，而且吃了之后不会轻易感到肚子饿。

如果想要早餐营养一点的话，可以选择熬一些粥来喝，因为粥真的非常养人，生病的人都应该多喝一点米粥。如果觉得熬粥很麻烦的话，可以选择冲一杯牛奶或者燕麦，再配一些水果，一天的维生素也就够了。

面包也是非常常见的早餐之一，不过因为面包的营养十分单一，可以在家里煎一个鸡蛋或者是一些培根，然后把它们夹在面包里面，不仅让早餐变得美味，而且营养价值会更高一些。大家一定要好好吃早餐，爱护自己的身体。

第四章 风俗与传统

新年计划?!

王强： 眼看新年要到了，张亮，你做了新年计划没？

张亮： 还做什么新年计划啊?!我就打算把2017年，不对，2016年的计划拿出来改一改，给2018年用不就行了吗？玉梅，你说是不是？

李玉梅： 谁说不是!前几个有朋友给我发了个“2017年推荐书目”，我差点就打算去买了，回头一想，都2018了，还看什么2017推荐书目!跟其他同事聊起这事儿，回想起过去的2017，大伙的大部分新年计划都泡汤了。可是呢，好像不给自己定个计划，生活就没了安全感似的。新的一年开始了，怎么能没有新年计划?!

张亮： 我倒是真的开始看日语了，但是四个月了还在学平假名呢。买了只猫，快一年了，还是不理我。跑步计划定下来第二天因为喝酒把脚崴了，又没跑成。感觉要是新年计划哪天真完成了，反而会把自己吓一跳吧？

王强： 制定计划是人的本能。上学的时候，父母老师督促你好好规划，来年争取拿奖学金；有了工作，进了社会，领导又开始问，想想明年上个啥项目，好给你升职加薪。

李玉梅： 前几天看了一个美国媒体调查，说接受采访的人有超过50%都会有一个新年计划，目标可以说是五花八门。2017年新年计划中，排名第一的是减肥。我有个朋友王二丫，年初办了张健身卡，非要瘦10斤。年末想起这事，想去健身房一展身手，到了那儿才发现，门口的搬迁启事都发黄了……你知道能顺利完成新年计划的人有多少?顶多8%。

王强： 能进入这8%名单的人太令人佩服了。你看人家，说跑步就跑步，哪怕是北京的大雾霾天，哪怕是变成人肉吸霾机!

第五章 生活故事

收到了情书，该怎么办？

广播员： 欢迎听众收听知心姐姐的话。或许你已经读了初中，收到第一封情书，心里在想：我该怎么办呢？今天我想告诉你这样几句话：

第一，收到情书，说明你长大了，开始吸引异性的目光了，是件好事。

第二，你要分析一下自己有什么魅力？品德好、学习好，还是气质好、脾气好，或者形象好、身材好？

品德好，那你就保持心地善良、乐于助人的好作风；学习好，那你就保持名列前茅的好成绩；气质好，那你就继续坚持博览群书，练好琴棋书画，提高修养；脾气好，那你就保持自己的性格；形象好，那你就继续保持干干净净、整整齐齐、清清爽爽的样子；身材好，这一点你可要注意了，要加强锻炼，坐、立、行都要挺直腰背。还有要特别注意保护眼睛，避免近视；如果已经近视，尽量避免度数加深。

第三，中学生还没定型，他/她今天说喜欢你，明天说喜欢别人，这都很正常。所以，你对他/她的情书没必要看得太重，别让它成为心理负担，今后见到他/她还要和以前一样。

第四，找个机会告诉他/她，上大学前你不想考虑任何与学习无关的事。

第五，写情书的学生对你的感情很难说是爱，可能顶多是一种好感。真正的爱是需要与责任相伴的，他/她现在对自己都负不了责，生活还依靠父母，对你就更无法负责了！

总之，将来你还会收到很多很多的情书，选一个正直、勇敢、坚强、有责任心、有事业心的人，选一个能真正与你风雨同舟、同甘共苦、相伴一生的爱人。

狂热的披萨爱好者

记者：各位观众，您现在看到的就是本地有名的新西兰披萨店。这是老板佳德。佳德先生，有些观众想知道你们是否尝试过中国的面食，尤其是面饼，比如鸡蛋灌饼、煎饼这类食品？如果尝试过，觉得如何？

佳德(Jade)：当然！我在哈尔滨做滑雪教练时，每天早餐吃煎饼来对抗零下40度的严寒！

记者：就生存环境而言，北京跟新西兰真的没法比，你们选择在这里生活是看中了这儿的市场、商机，还是因为对北京有一些特别的感情？

佳德：1996年我第一次来到中国，因为当时觉得要想做好国际贸易，必须先要了解中国。这么多年过去了，我发现有其他更多的事让我爱上中国，不单单是做生意。这里面有人的因素，也有文化的因素，生活有很多可以探索的方面，当然！美食也是其中的重要因素！我从来没有见过哪个国家如此的多元化，如此持续地给人惊喜。当然我偶尔也会想家，想念新西兰干净美丽的自然环境，所以现在我也尝试多花一点时间陪家人，时常飞回新西兰。

记者：世界上那么多美食，你们为何执着于披萨？

佳德：记得小时候在家里，我妈妈有一个可以烧木头的炉子烤披萨，好多的朋友都喜欢来我家吃妈妈做的披萨。这是一种非常适合分享的食物，你把它端上餐桌，每个人都围着同一个盘子取来吃，这很像中国人分享食物的方式，让人感觉很温馨舒适。我开了很多餐馆之后发现，披萨是一种中国能够接受并且喜欢的西方食品，特别是孩子。当然，这是一种全球的食物，已经被世界各地的人广泛接受。我还没有碰到过谁说不喜欢吃披萨呢。就地位而言，我相信没有多少食物可以跟披萨媲美！

第六章 休闲与度假

在中国过圣诞节

记者： 您好，我是本地日报记者张兰。请问你们叫什么名字？是哪国人？在中国过圣诞节你们觉得有什么不同？

Denis Green: 我叫 Denis，英国人。英国的圣诞节跟中国的非常不一样。在英国，我们吃火鸡还有菜。中国人过圣诞只吃菜，不吃火鸡。在英国，圣诞礼物是真正的礼物，在中国变成了红包。在英国，我们过圣诞是在家里，不出去吃饭。在中国过圣诞，都是要出去吃饭！

张兰： 怎么看待中国人过圣诞送苹果？

Denis Green: 苹果太便宜了，会让人觉得你很小气。如果是送 iPhone 还可以。啊！你是说苹果手机呀！

Remon Moes: 我叫 Remon Moes，荷兰人。我觉得在中国，好像只有年轻人才过圣诞节。还有一点很不一样，就是我们的圣诞节一定是要和家人在一起的，但是在中国，圣诞节不一定和家人在一起。

张兰： 是的，在我们中国，圣诞节是不需要和家人一起过的。

Remon Moes: 哦，来中国之前，我还以为全世界人都把圣诞节看作最重要的节日呢！

张兰： 你可能不大了解中国人的信仰，我们中国人大多数是不信仰耶稣的，所以不需要很严肃地过圣诞。

Abbott: 我叫 Abbott，德国人。我觉得中国的圣诞老人很搞笑，胖的瘦的，高的矮的，老的小的，好像都可以扮成圣诞老人。

张兰： 这样不行吗？

Abbott: 至少应该打扮成一个胖胖的白胡子老头呀！

第七章 交流与媒体

互联网的利弊

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天想说的题目是“正确使用互联网”。

互联网在不知不觉中已经进入到我们的生活，我们通过互联网学习、工作、交流，通过互联网获取和传递信息。网络的信息资源，从天文到地理，从城市到国际，从深水到太空，大千世界，包罗万象，无奇不有。我们可以通过互联网浏览各国的新闻杂志，获知国内外正在发生的时事要闻，了解各地的风土人情，增广见识，开阔眼界。

当代都市人的生活节奏加快，很少有时间去各地游玩，放松自己。可是，在网络里，有各种娱乐性的游戏消遣，可以欣赏幽默的动画，可以点播音乐，观赏电影……从而感受生活的丰富。

但是，网络也是一把双刃剑。上网的好处多还是坏处多，确实很难论断。比如我们做学生的可以上网聊天，在网上交朋友，和朋友谈学习，谈做人，谈一些不愿与老师、家长谈的问题。但是，如果一味地沉迷于网聊和网络游戏，影响和耽误学习，就是极不可取的。

网络是充满阳光的精灵，还是黑暗中的幽灵？说它有益，是片面的；说它有害，也太绝对。网络就像大海。在平静的时候，人人都会赞叹其美丽与神奇。但俄国著名诗人普希金曾这样对大海说：“当你汹涌起来无法控制时，大群的船只就会覆亡。”

同学们，只有当我们正确使用互联网，才能在这个神奇的大海上乘风破浪。

谢谢大家！

请问您怎么称呼?

杨帆： 梦雨，你在外贸这一行干了已经一年，各级人士都很熟了吧？

梦雨： 哪能那么容易就熟了？杨帆！我现在刚把正确的称呼搞定。

杨帆： 那也算是有进展了！

梦雨： 我刚到的时候，大家可谦虚了，对我说你叫我“小刘”就行，但他们都是前辈，这样称呼多少有些不合适。用工作头衔称呼显得有点儿生疏，直接称“哥”、“姐”又不够正式。除了表达对他人的尊重，职场称呼还决定着你对对方留下的第一印象。他会通过称呼判断你是什么样的人，所以称呼既不能太随便，也不能太生疏。

杨帆： 不错。办公室的第一条规则就是学会称呼人。到了一个新的工作环境，得先确定那里的人以正式称呼为主还是以非正式称呼为主。像我们在法院工作，对前辈的称呼最重要的是分清场合。工作场合，还是要正式一些，工作时间以外的交往，就可以随意一些，这样会拉近彼此的距离。还有，千万别把别人的职称喊错了，不仅自己尴尬，也容易让对方觉得不被尊重。爱记仇的说不定给你来个“秋后算账”，还会影响刚起步的职业生涯。你说呢，世杰？

世杰： 你们说得好可怕！我倒是觉得职场称呼并没不那么重要。称呼只是第一印象的一部分，日后的表现和能力更重要。我感觉 IT 行业比其他行业要随便些。我个人的原则是：一、不随意给别人起外号；二、宁愿叫年轻些，不要叫老了；三、不以外貌判定别人的年龄。称呼这个话题还真不简单。

梦雨： 今天青年报上发表了一个调查，说 75.9% 的人刚工作时不知如何称呼前辈，“师傅”、“哥”、“姐”的乱叫。专家给列了一个指南清单，让我们：多做多学、多听少说；与同事保持良好沟通，同事间不随便评价指点；注意公司的人文文化，不随便开玩笑。

杨帆和世杰： 有道理！

第九章 科技创新

科学小常识

广播员： 新能源及可再生能源的使用，为环境保护和人类的可持续发展提供了可能。新能源是指传统能源之外的各种能源形式。它的各种形式都是直接或者间接地来自于太阳或地球内部深处所产生的热能。可再生能源是指在自然界中可以不断再生、永续利用、取之不尽、用之不竭的资源，它是清洁能源，对环境无害或危害极小，而且资源分布广泛，适宜就地开发利用。新能源及可再生能源主要包括：太阳能、风能、地热能、水能、海洋能、生物质能、氢能及核能等。

太阳能一般是指太阳光辐射的能源。太阳能的利用主要有三种形式：光热转换、光电转换和光化学转换。太阳能产品最终目的是为人们的生活服务，太阳能利用设备和建筑一体化是未来发展的趋势。

风能是地球表面大量空气流动所产生的动能。风能资源受地形的影响较大，世界风能资源多集中在沿海和开阔大陆的收缩地带。主要利用方式有：风力提水、风力助航和风力发电，其中风力发电是当今社会风能利用的主要形式。

水能指的是水体的动能、势能和压力能等能量资源。广义的水能资源包括河流水能、潮汐水能、波浪能、海流能等能量资源；狭义的水能资源指河流的水能资源。水能主要用于水力发电。

火车的历史

讲解员：各位来宾，大家好！

欢迎参观火车历史展。相信我们在场的每一代人都有一段关于火车的不同记忆。70 后的青春回忆里，一定有头冒黑烟、轰隆而鸣的蒸汽火车；80 后的成长过程中，恐怕少不了人头攒动、没有空调的内燃机绿皮火车；90 后印象最深的，多是干净平稳、速度较快的电力火车吧；那么，00 后所熟悉的，则是飞速前进的高铁动车。

今天我们参观的第一站是蒸汽机时代。当时的蒸汽机时速平均为 60 公里，逆向行驶时，要慢一些。我们可以想象当时的司机室有多少灰尘和煤灰了。那时在铁路行业有一段顺口溜，这样形容火车司机：“远看像个要饭的，近看像个拾碳的，走到跟前一看，才知道是个机务段的。”

第二站是内燃机车时代。二十世纪八十年代，蒸汽火车停产，内燃火车普及，改变了一整代人对火车的记忆。这一代的火车开始时速为 90 公里，1997 年，时速提高到 160 公里。相比以前，内燃机车的工作环境有了很大改善。有了风扇，也有了电炉子，司机们能穿着干净的工作服坐那儿开火车了。

下一站是电力机车时代。2006 年，电动机车全国普及，工作环境又提高了。2007 年，动车组正式投入运营，高铁时代就这样来了。动车组最高时速为 250 公里。旅客们能够亲身感受到真正的“中国速度”：动车一运行起来，每秒就能走 83 米。2011 年，动车组再次提速，济南到南京的车程从原来十小时缩短至两小时十分钟，最高时速从 250 公里提高到 350 公里。

中国铁路运输经历了天翻地覆的变化，将来的火车会行驶得更快、密度更高。

谢谢大家的收听。

第十章 社会关系

“空巢”青年的烦恼

长辈： 春节眼看就要到了，你们这些年轻人也该暂时告别“空巢”的单身生活，回家跟父母亲人团圆，好好过一个春假了，高兴吧？

几个青年： 高兴。

青年 A： 不过，除了欢喜以外，也会面临一些烦恼。

青年 B： 等着我们的是掺杂着担忧的甜蜜。

长辈： 为什么？

青年 A： 一回去，我们大多数人肯定遭到父母和家人盘问：谈恋爱了没有？升职加薪了没有？

青年 B： 不但家人会问，邻居、旧相识都会跑来问。

青年 C： 也不管你耐烦不耐烦！

长辈： 把这些问题看作是一种逼问，当然会觉得不耐烦了。不如看成温暖的问候，巧妙回答不就行了？

青年 C： 我试过，但他们还是问个没完，实在不行，我打开手机看自己的，不理他们。

长辈： 那怎么能行？好不容易才跟久别的亲人相聚，那几天也要改变一下“空巢”时的习惯了！多和他们说说话，而不是只在“该吃饭了”、“该睡觉了”、“该起床了”这样的时刻才和父母说上一句话，哪怕是一起看看电视、外头溜达溜达，也比低头看手机的自娱自乐、自得其乐要好。因为那种家人在一起的温馨感觉，才是年迈父母最渴望的。

青年们： 这话有理。

长辈： 平时，我们需要和父母家人加强联系交流。哪怕隔几天跟他们通一次电话，发几条微信，告诉他们你最近在忙些什么，去了哪些地方，甚至在追什么剧，看什么小说，即便他们不太懂，但通过分享自己的生活，让家人感觉到你对他们的在乎。做一个“空巢青年”不是那么容易，你们又不是不知道。来自家人的关心是最能暖心的热汤。即使一个人生活，同样可以丰富充实。多读书学

Transcript for listening activities

习，多走出去交朋友，多培养兴趣爱好，用积极的心态去安排生活，也给远方的家人一个安心的回应。还怕有谁来问吗？

第十一章 教育与职场

中学生该不该穿校服

- 年级长： 好，各位班长，现在我们开始听取各班有关穿校服的讨论结果。三班班长，你先说说你们班赞不赞成穿校服。
- 三班班长： 我们班有九成的同学赞成穿校服。理由是：让学生统一穿校服，有利于培养学生的团队精神，强化学校的整体形象，增强集体荣誉感。
- 学生长： 四班班长，你们赞成还是反对？
- 四班班长： 我们四班的同学赞成的人是反对的人的三倍。另外，我们觉得穿校服可消除当前越来越突出的学生讲穿着、讲排场、互相攀比的不良风气，对一些低收入的学生家庭来说，有什么不好呢？
- 学生长： 二班呢？你们怎么想？
- 二班班长： 我们反对穿校服的占五分之四。理由是：这不利于学生个性的培养，不利于创新精神的培养。天天穿同一件校服，违反了“事物是变化发展的”哲学道理，不利于学生对知识的理解和掌握。
- 学生长： 一班班长，你们班的意见如何？
- 一班班长： 我们一班所有的学生都觉得中学生是应该穿校服上学的。穿着校服可加强学生的纪律性，可以时刻提醒学生，让他们认清自己的身份，不断留意自己的言行举止，如此，学生的纪律亦大大的加强了。
- 学生长： 最后是五班班长，你说说吧！
- 五班班长： 我们班基本上人人都反对穿校服，觉得穿便服比穿校服好看。穿校服没温度，至于风度——唉，只能用一句歌词来形容，“我很丑，可是我很温柔”。穿校服会使个人的衣服闲置，造成国家资源的极大浪费。还有很多同学认为，穿上一样的校服，简直分不出男女。
- 三班班长： 我们三班也有人这么提过，但被我们说服了，因为当有来宾进入学校时，看见学生们都穿上整齐的校服，便会产生一份好感。而且所有的学生穿上整齐的校服操场上集合，不是很美吗？

卖猪肉的北大毕业生

记者： 观众们，大家好。今天我们采访的人物是陆步轩。陆先生是长安人。1985年高考中成为当地文科状元。从北京大学中文系毕业后做过多种职业。1999年，在长安开了“眼镜肉店”。很多报纸报道过他的故事，使他一时成为媒体关注的焦点人物。母校北京大学也曾邀请他回校演讲。2005年，陆步轩出版了自传《屠夫看世界》。陆先生，首先感谢您同意接受我们的采访。您能不能说说那次回北大的演讲经历？

陆步轩： 那是我毕业后第一次站在“北大职业素养大讲堂”的讲台，与即将就业的学生分享，有些紧张。记得我说过“我给母校丢了脸、抹了黑，我是反面教材”的话。其实，这是一种谦虚的说法，没有否定自己和母校的意思。我那句开场白，主要想缓和现场的气氛，自己自食其力，不做坑人、蒙人的勾当，并不觉得丢人，对现在的生活比较满意。

记者： 在有些人眼里，您在事业上并不成功，没有挣大钱、做大官儿。您对他们有什么样的回应？

陆步轩： 干事业和过生活不同，从生活角度来看，不成功便是最大的成功。社会上一些所谓的“成功人士”，压力太大，身心无法放松，而我现在可以有更多时间做自己喜欢的事情。

记者： 您给母校的学弟学妹们哪些忠告？

陆步轩： 我告诉他们北大毕业也没什么了不起，北大毕业只能证明曾经学习好。而社会上还有很多知识，需要在社会中不断地实践学习。现在年轻人讲究有一份“体面”的工作，我觉得，体面不体面是自己的感受，要看拿什么衡量。

第十二章 法律与秩序

云南小伙街头宣传戒毒

路人：小伙子，你这是在做什么？你叫什么名字？

肖华：我叫肖华。我这个是“个人戒毒宣传展”。这 33 张戒毒宣传画是国家禁毒委员会统一印制的，都是我自费买的。这套宣传画已经是第 16 套了，前面的 15 套都已经被用坏了。

路人：你是哪儿的人？啥时候开始做这件事情的？

肖华：我云南人，1999 年 4 月 23 日从家乡云南出发，4 年多时间里，我骑破了 21 条自行车轮胎，跑遍了 30 个省、自治区、直辖市，除了海南省，去了 1000 多个城市。

路人：你在路边儿摆这摊儿，城管不说你？

肖华：每到一个地方，我首先到当地戒毒所，让他们开宣传证明，这样下来，“开展”就不会有城管阻拦了。

路人：你为啥想跑遍全国宣传戒毒？是不是受过吸毒的害？

肖华：我自己从没碰过毒品，家人朋友也没接触过，但曾亲眼看见过别人被毒品害得有多惨，就觉得应该用自己的力量号召大家远离毒品。我每到一个地方先帮别人打工，修理自行车来筹路费，好继续我的征程。

路人：我佩服你，小伙子。

路人：好样的，你骑单车跑遍全国宣传戒毒，吃了这么多苦还坚持，我们都支持你！

第十三章 环境

受暴雨影响 北京天宁寺前街变百米“长河”

记者： 昨晚七时许，大暴雨刚过，位于广安门桥西北侧的天宁寺前街上，没过脚面的积水蜿蜒百余米，形成了一条“河”。居民介绍，由于该路中段地势相对低洼，且为数不多的排水口略有树叶等阻挡，因此每逢下大雨，这里都会出现不同程度的积水。

昨晚八时，大雨转为小雨，天宁寺前街的中段约有百余米长的一段路完全被积水覆盖。大多数的地方，积水深度大约没过脚面，最深的地方则能没过小腿。小轿车从这里经过时，溅起串串水花。路旁打伞的行人也不顾头上的雨点儿，把雨伞当成了防止积水溅到身上的“盾牌”。我们在路旁一家小店遇到了店主王先生。

王先生说这段路每次下雨都会积水，您往远处看，两边地势都比中间高，所以水都流到中间这段来了。好在这段路的路况还不错，地上没什么明显的大坑。

直到昨晚十时左右，这里的积水才逐渐退去。

垃圾分类

记者： 别人对垃圾嫌而避之，她却将其视为珍宝；别人将垃圾分类停留在概念上，她却用十年时间将概念一步步变为现实。她就是陈立雯，从小在农村长大，硕士毕业，出国留过学，但“看过世界”后选择回到故乡，开始“垃圾分类”这个事业。

记者： 你从什么时候开始做垃圾分类的？

陈立雯： 从 2006 年开始关注垃圾分类，垃圾分类政策是 2009 年开始倡导的，这样算下来，前后也有十年了。

记者： 听说你本科学英语，研究生又学了外国文学，怎么最后转到环保领域了呢？

陈立雯： 2006 年在读研究生期间我就已经关注到环保领域，并开始做环保志愿者，在学校做志愿者，毕业后决定到环保组织工作。

记者： 为什么关注垃圾分类这个领域？

陈立雯： 在做志愿者期间，我参加过一次垃圾分类活动，开始了解到垃圾问题，慢慢知道垃圾分类是解决垃圾问题的唯一方案。今天，我的家乡正在走向现代化农村，但相伴而生的却是遍地的垃圾，甚至正在变成“城市垃圾场”。

记者： 你现在的身份是志愿者吗？你是怎么维持生计和生活的呢？

陈立雯： 其实我在研究生毕业之后就在环保公益组织做专职工作，已经不是志愿者了，我们有固定的工资。

记者： 垃圾分类和不分类在后期处理上有什么区别？

陈立雯： 垃圾分类后，分类处理过程中的污染物排放种类较少，比较容易控制，而垃圾焚烧过程中产生的上千种污染物没有办法实现无环境和健康影响控制。分类收运和分类处理过程中的能源消耗远远低于混合垃圾填埋和焚烧产生的能源消耗。

记者： 听说你十月就会离开南峪村，接下来准备去哪儿呢？

陈立雯： 十月底离开南峪村是根据目前南峪垃圾分类进展确定的，以后每个月还会来，接下来会准备我们已经计划的六个村庄，包括我自己长大村庄的垃圾分类开展，同时开展农村垃圾分类政策倡导工作。

第十四章 人权与平等

国家林业局有关象牙禁贸广播

广播员：《我国非物质文化遗产保护工作意见》中谈到，非遗保护工作目标是使我国具有历史、文化和科学价值的非物质文化遗产得到有效保护，并得以传承和发扬。中国的象牙雕刻数千年前就已经出现。今天我们很荣幸邀请到工艺美术大师张明辉先生和山东青岛蜜蜡雕刻师徐立先生。首先，由张先生给我们介绍一下“牙雕”。

张明辉：以象牙为材料的雕刻工艺“牙雕”，是一门古老的中国传统民间工艺，是我国国家级非遗。象牙是大象身上最坚固的部分，其光洁如玉、耐用、珍贵堪与宝石媲美，因此又有“有机宝石”之美誉。象牙雕刻也是列入第一批国家级非物质文化遗产名录的非遗。

广播员：然而，一头象，两根牙。也就是说，每在市场上看到一对象牙制品，就意味着一头大象很可能为此献出了生命。有人说，亡羊补牢、为时未晚，这件事，需要国人的共同努力。但艺术无罪，中国全面禁止象牙贸易，牙雕工匠是否会陷入“无牙可雕”的境地？

张明辉：我觉得不会的。因为用其他动物骨来代替象牙的可能性是有的，比如牛骨。牛骨在材料的表现上，无论是色泽、硬度、雕刻方法等方面都与牙雕效果比较接近。而且牛骨的成本比象牙低得多，通过骨雕可以把牙雕的艺术效果带进千家万户。

广播员：徐先生，您认为呢？

徐立：象牙的替代品实际很多，比如现在有一种象牙果，价格十分低廉，其硬度、质感表现与象牙十分接近，甚至许多商家直接以象牙果雕刻冒充象牙出售。

广播员：由此可见，非物质文化遗产的保护与象牙禁贸并不矛盾。

请告诉身边的人，从明天起，在中国境内——

任何市场、店铺和摊位买卖象牙及其制品，违法！

朋友圈、某宝、电商或者论坛，线上买卖象牙制品，违法！

出国旅游携带、运输象牙纪念品回国，违法！

如果今后商家和您说，“我们是国家批准的象牙专卖店”，“这个象牙是有证的”，“是合法的”，他一定在忽悠您以身试法！

减肥日记

先来汇报一下自己的基本情况：本人 1 米 70，体重 153 斤。

好女不过百，很是刺激人，我决定减肥！

3 月 18 号

第一次针灸。

大夫问我吃中餐了吗，我说没有，我吃了早餐。大夫问：“你感觉累吗，现在？”

我说：“不累。”接着被领到了针灸室。很紧张。但是扎完针后才觉得其实不用紧张，一点也不疼。扎完后医生告诉我说：三天内不能吃，也不能喝。

3 月 19 号

口渴，也不知道是心理作用还是真的渴，反正没听话，喝了点，但不多。晚上称了称，少了四斤。从昨天到现在没吃没喝，四斤还是比较满意。

3 月 20 号

第二针。

大夫那里的称显示少七斤，还是以家里的为准好了。今天大夫说第二针特别重要，到后天还是不能吃不能喝。我的天啊，我想人不喝水七天不就没命了吗？

3 月 22 号

我吃了一根黄瓜，真是不敢相信，以前最爱吃鱼香肉丝盖饭的我一天只吃了一根黄瓜，为什么就不感觉饿呢？奇怪

后来上网看了看别人的减肥历程，现在有点害怕，会不会只是脱了水~以后只要多喝水还是会长上来？哎，既然钱都交了，我坚持好了。

3 月 23 号

偷偷喝了水，吃了葡萄，竟然长了一斤！

还挨了医生一顿骂，说这脱水针白扎了，你缓缓吧，可以喝豆浆，吃鸡蛋，过两天重新扎……

3 月 24 号

Transcript for listening activities

早上喝了点杏仁粉，中午因为单位聚餐，吃了点饺子～晚上称 73.7，和昨天晚上一样。

3月25号

因为不喝水的缘故，早上起来，我扁桃体发炎了，嗓子也无比的疼，一称 73.0，还发了低烧。再这样我可能要没命了，喝了好多水～～～

哎～减肥太辛苦了……

4月1号

嗓子不好，好朋友也来了。

这几天嗓子一直不好，没好好坚持，好朋友又来了。

今天称过，是 72.8～打算过两天嗓子好了就去。

4月6号

昨天我又去扎了。

这次扎的是第二针，因为上次第二针喝水了所以又重新开始扎～～昨天一天没吃，今天再忍耐一天，不吃不喝的日子真难过，还浑身没劲儿～好难受。

早上起来称 71.5 公斤，我的目标是 64 公斤。