

标准教程  
STANDARD  
COURSE

# HSK 5<sub>上</sub>

硕士班一年级会话课

Hsu Hsuan-Jing

**KSCB926/01** Drill  
for Mgr. Program  
20241014\_1017



为什么翟峰说：「我和太太想要看看这个时代、这个世界到底是什么样子？」



你想探索的「世界之门」是什么？

○你喜欢一辈子舒舒服服地过稳定的日子，  
还是想试试有点「疯」的生活？



待在 / 离开舒适圈

稳定的、平静的、紧张的、强烈的、刺激的

○请说说您所听过最冒险的故事。

○你对别人做这样的事有什么想法？

○换作是你，你会这么做吗？

# ○ 冒险的生活有什么好处和坏处？

冒险的好处

冒险的坏处

# ○稳定的生活有什么好处和坏处？

稳定的好处	稳定的坏处

○「可上山，勿下海」是什么意思？

○你比较喜欢山上活动还是海上活动？

爬山、登山、步道健走、攀岩、高空弹跳 / 冲浪、划船、浮潜、水上摩托车



○你认为舒服稳定地过生活的人比较长寿？  
还是经过「大风大浪」的人比较长寿？



○卡尔门女士长寿的原因是什么？你认为还有其他原因吗？



全球长寿纪录保持者是法国简恩·卡尔门（Jeanne Louise Calment），活了122岁又164天。她享受着恬静、相对没有压力、充满种种乐趣的生活，不但不用担心钱的问题，还过着多元又充实的生活，有大量的户外活动，一生都抱持好奇心，拥有许多朋友与社交活动。

○研究指出，经过「大风大浪」壓力的人有什么样的情形？

不奋斗，没顶过大风大浪大压力，就真的会更健康长寿吗？

2012年，威斯康辛大学的科学家们追踪3万个成年人的健康状况8年，把他们分成三类：常年承受巨大压力的人、一般压力的人和很小压力的人。结果发现，死亡率最高和最低的，居然都是压力巨大的人。

科学家说，慢性杀人的不是压力本身，而是人们面对压力的负能量。觉得压力助人成长、给人动力，是件好事的人，他们是最长命的人群，超过生活压力最小的人。

<https://www.gvm.com.tw/article/73137>