

实战篇译文

第1章

① 关于地球环境问题

地球对于包括我们人类在内的众多生物来说，是无可替代的星球。但近年来，因为人类的活动，地球的环境发生了变化。

比如，地表气温上升、上空的臭氧层遭到破坏、酸雨、沙漠扩大、热带森林减少等环境变化在全球范围内不断发生。

这样的环境变化给很多生物带来了不好的影响。实际上，截至目前有很多野生动物已经灭绝，而其中大部分是因为我们人类的活动造成的。

在这个地球上不可能只有人类自己舒舒服服地生活下去，人类和其他生物必须共存。保护地球环境与保护包括人类在内的众多生物密切相关。而且保护地球环境，是只有我们人类才能完成的，也是我们人类必须去做的事！

② 关于欢送会的通知

平成〇年〇月〇日

各位部员：

干事 铃木孝雄

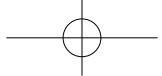
今年又有50名大四的学长学姐即将毕业，踏入社会。

因此，按照惯例，计划在如下所示日期举办毕业欢送会，望在校生安排好自己的时间，务必参加。虽然这个时期大家可能比较忙，但还是希望大家参加此次活动，一起欢送平时照顾我们的学长学姐吧。

具体安排如下，无法参加的人请在3月11日之前联系干事（0731002569）。

记

1. 时间：3月25日（周六） 下午6：00～
2. 会费：3 500日元
3. 地点：居酒屋dong



③ 人与人的交流从倾听开始

人们都说现在这个时代人与人之间的交流变少了。

的确，我们甚至不知道住在同一栋楼里的邻居长什么样，这样的事情现在并不稀奇。如果有外廊的传统日式住宅，夏天乘凉的时候就可以和近邻东拉西扯地闲聊。以前在睡觉前这一幕再平常不过了。

因为在大型公寓旁设置了正规的垃圾投放点，主妇们倒垃圾时也不怎么拉家常了。

因为少子化、三口之家的出现，家庭人数变少了，家庭成员聚在一起吃饭的情况也似乎减少了。

说到这些，年轻人中也有一些人说现在有了邮件，交流比以前更频繁了。

话虽如此，但总感觉那大多是浅层次的交流。

“你现在在哪儿？”“你在做什么？”“你周末打算干什么？”

总体来说就是确认时间和地点。通过邮件很难进行心与心的交流吧。

而且虽说有些人经常聊天，但是聊的几乎都是工作上的事情，以传达客观事实和想法为主，温暖的心与心的交流往往被忽视。

④ 笑口常开幸福来

以前人们常说“男性的事业能否成功取决于自己的妻子”，娶一个可以很好地照顾自己的妻子，男性才能专心工作。

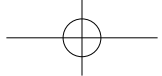
但是，现在婚后双方都继续工作的家庭并不少见。在现在的社会中，男性和怎样的女性结合才是最理想的呢？我们就此请教了心理学教授内藤道人先生。

“那肯定是爱笑的女性了。笑容是会传染的，和爱笑的人在一起，自己自然而然也变得爱笑了。而且爱笑的人，更易于建立人际关系和获得机会等。”

这一点据说已被心理学研究证实。

美国加利福尼亚大学心理学者达芬·比干塔尔将多组母子之间的交流用录像带记录了下来，并统计了笑的次数。同时，他调查了每个家庭在“富裕程度”方面属于哪一社会阶层。通过比较发现下流阶层母亲笑的频率停留在13%，与之相对，上流阶层母亲笑的频率达到了77%。从这一结果达芬·比干塔尔总结：“要想取得社会性成功，笑容是很重要的因素。”

内藤先生也补充说：“当然了，因为富裕所以才能保持微笑，这样反向理解也



成立。但是，想要摆脱贫困，不应忽视笑容的作用。”

事实证明笑容会传染是因为反射神经细胞在起作用。看电影哭泣等也是该反射神经带来的共鸣引发的。笑容可以提高免疫力，这个说法广为人知，在痛苦时，比起总是发牢骚的人，有爱笑的人陪在身边，自己无疑会受到好的影响。

笑口常开幸福来，工作和恋爱都是这样。

⑤ 食物不能取代药品

大约十年前，电视节目中经常介绍食品的保健功能，一度引发热议。有一期节目提到纳豆中的黏性成分有利于血液畅通，节目播出后，全国各地的超市相继出现了纳豆被抢购一空的现象。从那时起，被称为“特保”（特定保健食品）并得到厚生劳动省认可的食品开始大量面市，如不易在人体内堆积形成脂肪的食用油等。同时，日常生活中越来越多的人开始服用保健品。

食物虽然不像药物那样有治病的作用，但长期食用某种食物，就能维持身体健康。举一个很好理解的例子，高血压和盐的摄入量有关。大家知道过量摄入盐会导致血压升高，所以高血压患者、高血压“预备军”有望通过减盐来降低血压。像这样，基于这些已被科学证明的事实，许多医院正在开展“营养疗法”。

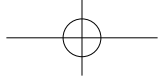
特定保健食品的消费者大多患有高血压、高血糖、骨质疏松症等疾病。目前没有针对心理疾病的特定保健食品。

另外，网上也有诸如“对抑郁症有效的营养补充品”等的信息，但是这些都还没有得到科学证实。所谓营养补充品，就是补充日常饮食中不易摄取的营养素，它们并不是药品。

⑥ 复兴

三月十一日下午两点四十六分，那个瞬间我正在家里吃午饭，那天吃午饭的时间比平时要晚一些。因为我家所处的那个地方经常摇晃，所以那一瞬间我没有想到是地震。随之而来的是一阵更猛烈的摇晃，家里的碗橱被震开了，兔子也从笼子中跑了出来。我一边想着家人会想办法回来吧，一边匆忙看了眼“推特”，便惊呆了。

说起来，第二天berryz工房（歌唱组合）将在仙台举办演唱会。应该有粉丝先到了吧，我自言自语着，结果还真被我猜中了。



地震时，有位粉丝正好在仙台市区。为了观看第二天的演出，他提前一天就从小阪来到了仙台。他在“推特”上报了平安，还提到因为停电新干线无法运行。为了帮助无法回家而憔悴的他寻找回家的路，粉丝们都很拼命。

最后，他先乘坐巴士去了山形县，然后从山形机场经停羽田机场，再到伊丹机场，辗转返回了大阪。机票都是粉丝订的。

他和他的粉丝们只是拥有共同兴趣的人。我也只不过是这些人中的一员，但那一刻，他们就像在我面前。我想有很多粉丝会在危急关头挺身而出吧。

在“推特”上，我看到世界各地的人加上“为日本祈福”的标签，在那一瞬间我由衷感到日本被全世界热爱着。

我的一位澳大利亚朋友，利用他在动画网站上的名气迅速发来了祝福祈祷的视频，我感觉我们的心是相连的。

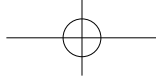
虽然只能通过网络对话，但万一有紧急情况，我会帮助他们，他们也会帮助我。其中有的人在这次地震中丢了工作。但是，因为有联系，因为一直受照顾，因为要报恩，所以大家才会在第一时间伸出援助之手吧。

如今，在现实生活中人们即便没有什么交集，也不能断了联系。将关系网伸向不同方向，即便是通过兴趣爱好也可以建立起人与人的联系。只要这样的联系不中断，日本就能克服任何困难。为了证明这一点，我们正在一步步开始行动。

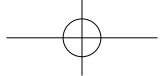
⑦ 大量使用片假名好吗？

在《日本、日语、日本人》这本书中，森本哲郎说道：“由于使用了片假名，日语失去了其拥有的历史性。即便是一个单词，里面也饱含这个单词所固有的一些语境和价值。”森本哲郎严厉地批评了外来语的滥用，他认为把一个词所固有的东西符号化之后，瞬间就失去了这个词本身的分量。书中还提到，如今片假名词汇的泛滥和奈良时期到平安时期大量输入汉语的时代一模一样。在这样一知半解的外来语的洪水中，日本人的思维能力会变成什么样呢？很有可能和音读汉语单词一样，先把片假名词汇变成日式英语，再转化成日语。事实上，人们已经开始这么做了。作者在书中提到自己很担心将来某一天日语连骨架都瓦解了，人们使用一些已经变质的日语，扭曲地表达着思维和情感。他还说：“日本人应该重新审视、认识这些形成自身精神世界的词语以及日语的特点，并将其发展成准确且优美的语言，除此之外别无他法。”这种对“外来语”的排斥将使我们迈向正确和美丽的日语之路。

虽然存在着这种敌视片假名词汇的观点，但是在“平成十四年关于日语使用的



社会调查”中，人们对“怎么看待会话或书写中夹杂片假名词汇？”这一问题的回答是：36.6%的人不喜欢，16.2%的人喜欢，无所谓的人占到45.1%。喜欢的人加上无所谓的人共计61.3%，人数是不喜欢的人的近两倍。由此可知日本人并没有对片假名词汇抱有那么强的敌意，这让我松了一口气。



第2章

① 花儿一般的人

曾经有一名意大利男子对我说：“你是一个花儿一般的人啊。”请不要感叹“不愧是意大利人，真会说话”之类的，其实这既不是赞美也不是花言巧语。

说起那个意大利人，他其实是我上的英语会话学校的负责人。我每年到了春天就会痛下决心：“今年一定要好好努力（学英语）。”可是当夏天烈日高照，我就会突然不见了人影。他把我这个性情浮躁的学生比作花儿调侃了一番。

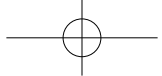
② 市场价位线是什么？

无论哪种商业，都需要进行全面的市场营销。顾客只要发现商品的价值，即使稍微贵点儿也会买。另一方面，如果顾客感觉不到价值，再便宜也不会买。2 000日元、1 000日元卖不出去的东西降到500日元突然就会卖出去，这就是市场价位线。如果把握不了这个价位线就无法提高收益。我们正是对这个市场价位线进行了彻底的调查。

③ 小小自然

我看到一篇报道说，东京郊外的某座城市在人行道上修建了人工河流和树林，孩子们有的在捉虫子，有的在玩水，玩儿得非常高兴。从照片一眼就能看出，那些在大自然里玩耍的孩子们脸上表情生动活泼，富有朝气。

我希望孩子们能去捉龙虾或小虫子玩儿。因为他们有时可能不小心将其弄死，小动物死在自己手中时的悲痛便会长久地留在（他们）心中。正因为没有体验过这种心灵的痛楚，才会导致在学校欺负同学并致其自杀这样的事件发生。只有通过与大自然接触，学习如何与生物打交道，才能成为一名情绪稳定的人。对该城市的这种尝试，我举双手赞成。



④ 你的语言中有“爱”吗？

有的人虽然说话不礼貌，老说别人坏话，却没什么大问题，反而给人留下了好印象。

另一方面，也有很多人因为说话刻薄而被讨厌。

这两者的区别在哪里呢？

我认为简单来说就是心里有没有爱。

没有爱，就很难说出严厉或者刻薄的话。如果没有爱，却还硬要说严厉或者刻薄的话，不仅会伤了对方的心，还会招来反感和怨恨。

在NHK负责《周刊儿童新闻》的时候，我经常开我们组里年轻职员的笑话，贬损他们。或许他们那时都很讨厌我吧。

不过，自己这样说也有些不好意思，但那时我虽然把他们损得一文不值，但我觉得自己其实并没有被他们讨厌。因为我对他们怀有爱。

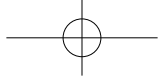
偶尔当面认真表扬一下，他们甚至会十分感动，这于我也是意想不到的额外收获。

内心对对方是否有爱？双方是否建立了相互信任的关系？即便表面上说的都是同样的话，给对方的印象却大不相同。

⑤ 记者的年末年初

一年里，记者能好好休息的时间只有年末年初的假期。利用攒了又攒的带薪休假，从圣诞节开始休到新年结束，总共约10天。“居家派”的记者通常是悠闲地看看电影、连续剧之类的，主要以看电视为主。那么社会上的人是怎么过这个长假的呢？

Sky PerfecTV节目组以全国20岁至40岁的300名男女为对象进行了调查。关于“如何度过年末年初的长假？”这一问题，回答“在家度过（86.4%）”的人最多。关于“（你）属于‘居家派’还是‘外出派’？”这一问题，回答“相比较而言，还是待在家中的时间居多（52.3%）”占到半数以上，再加上“几乎都在家度过（26.9%）”的人，“居家派”占了79.2%。说明大约80%的人跟记者一样在家度过长假。关于“一起度过年末年初长假的对象是谁？”这一问题，回答“家人（90%）”的占绝大多数，之后依次是“朋友、熟人（17.9%）”“恋人（10%）”。当然，“一个人度过”的也占13.6%。（节目组）进一步调查了年末年初在家度过假期的方式，回答



“在家看电视（84.9%）”的人超过八成。理由是“看年末年初的电视节目能感受到岁末和正月的气氛（81.7%）”，“年末年初有期待的电视节目（49.7%）”。原来直到现在，年末年初的假期里电视依然不可或缺。即使是每天面对电脑、总是上网的记者，也跟在乡下的时候一样，保持着正月里一家人坐在一起看电视过年的习惯。

⑥ 完全不同！日本学校和国外学校

我出生后一直住在国外，十岁回到日本。我对日本的学校和国外的学校的差别产生了兴趣，并决定调查。

我试着比较了曾经居住过的新加坡和朋友居住过的美国的午餐制度。我和朋友上的学校都是当地的公立学校。

美国和新加坡的学校到了休息时间可以吃自己带的便当，也可以买（午餐）。休息时间因年级不同而不同。美国的学校里，学生几乎都是用饭卡买（午餐），也有人用现金买。而且卖的食物每天都不同。

新加坡的学校里，因为有马来西亚人、印度人、中国人，所以午餐的菜单有马来西亚菜、印度菜、中国菜，还有简易点心，也有自动售货机。类似便利店的商店里也卖瓶装果汁，而且肯定不超过一美元，店里还卖文具和书。

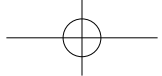
在新加坡的时候，可以带茶上学，其他的基本都是用钱买。所以来到日本得知茶和钱都不能带去学校，我特别吃惊。日本学校的午餐制度是大家一起吃同样的东西，与此相比，我觉得新加坡或美国那样可以吃到许多东西的制度更好。

接下来我比较了（这几个国家学校的）运动会。听说在美国（的学校）没有运动会。新加坡的（学校的）运动会只有投球游戏、赛跑之类的，很简单。而日本的（学校的）运动会在休息日举行，父母也会前来观看，各种项目都有，简直就像过节。

其他国家怎么样呢？调查发现，加拿大（的学校）没有运动会。澳大利亚（的学校）和新加坡差不多。

通过调查有关运动会的事情，我发现了许多日本与别的国家不同的地方。得知有的国家（的学校）没有运动会，我非常吃惊。我认为还是有运动会比较好。为什么呢？因为不管是哪个国家，一年一次的体育盛会总是令人欢乐的。

我调查了各个国家学校运动会和午餐制度的情况，发现国家不同，许多情况都不一样。在吃惊的同时，我也感觉很有意思。我认为这种差异体现了每个国家不同



的文化。通过这次调查我感受到了各种不同的文化，我还想多了解此次调查的国家和其他国家的情况。今后，我想继续思考其他国家和日本的差别。

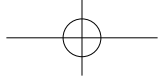
⑦ 让座

在地铁或公共汽车上，孩子们占着座位，即使老人上车也漠不关心，不会让座。最近的孩子为什么不给老人让座呢？

原因之一是地铁或公共汽车上没有给老人让座的氛围，大人自己也不让座。因此，很难对孩子说“要给老人让座”这句话。此外，我认为最主要的原因还是父母太宠爱自己的孩子，没有培养他们让座的习惯。据专家研究称，5岁以上的孩子可以不休息持续站上30分钟，7岁以上的孩子可以站一个小时。

还有一个理由是孩子给老人让座时，老人通常会谢绝。但是，老人这么做却忽视了孩子让座的勇气。其实孩子给老人让座，并且从对方口中听到“谢谢”这句话，那时的喜悦感是非常强的，孩子也会因此受到很大影响。相反，如果听到“没关系，不用了！”这样谢绝的话，下次就没有让座的勇气了。

现在这个时代，人们对周围的人都不太关心。的确，我认为过分干涉他人也不太好。但是，像让座这样对他人的小小关心，对孩子来说是一份很宝贵的体验。作为大人不能只教孩子说话，还要多给孩子创造这样的机会，这也是大人的责任吧！



第3章

① 孩子教育上重要的事情

珍惜自己的能力对孩子来说很重要。这种能力就像植物的根一样，根扎得越深越广，就越能结出硕大的果实。让我们相信每个孩子都可以成长，并给予他们的心灵充足的水分和营养吧。

发现孩子的优点并称赞孩子，这给予了孩子心灵成长的水分和营养。该骂的时候就骂，该表扬的时候就好好表扬。大致上训斥一次，表扬三次，注意保持平衡。孩子被表扬时会感到喜悦，这样一来，就可以培养孩子的自信心和自尊心。

② 关于对待工作的心态

如果仅仅把工作视为赚钱的手段，那么工作时间一长，就会感到很乏味。当然，无论任何人在工作中都会有突然失去动力的时候。这种时候，如果仅仅认为工作是赚钱的手段，则很难再一次激发对工作的热情。不仅如此，有时候甚至会把工作扔在一边，想出去玩儿。

另一方面，如果认为工作是展现自我的途径，就不会出现这种情况。因为这个世界上不可能有不想自我展现、自我实现的人。

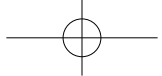
③ 没有消费者杂志的日本

“顾客就是上帝”这句话，有正确的一面，也有不正确的一面。产品和服务肯定最终是为了满足消费者，但是消费者有时候也基于不正确的信息，或者模糊的印象来选择商品。而商家却误认为“这些消费者是典型的用户”，这才是最大的问题。

要想改善这种状况，必须给消费者提供确切的商品信息，并建立一个完整的体系将这些信息反馈给商家。在日本这个体系并不健全。

最好的证据就是在日本没有真正的消费者杂志。一位美国友人在日本买相机的时候，就从（美国的）消费者杂志上得到了详细准确的信息，这件事让我颇有感触。

在日本这类的客观信息其实非常少，尽管广告像洪水一样铺天盖地。要想制作完全独立于厂家的产品信息杂志要花很大的成本。因为产品得全部由自己付费购买。但是只要这样的杂志不出现，“生活者优先社会”就不会实现吧。



④ 品牌的由来和意义

现在“品牌”这个词频繁出现，那么，品牌到底是什么？一般来说，品牌就是商标、牌子的意思。也就是说，在同一范畴内拥有明确区别于其他商品（财物或者服务）的特性的东西。比如说，拥有名字、外观、设计、符号以及其他特性的特定商品。在法律意义上和品牌对应的用语是商标。可以说商标给了品牌法律保护。

以前，养牛人为了证明牛是自己牧场养的，用烙铁在牛身上烙出记号，品牌便由此而来。作为“这是我的牛”的证据，（烙印）一般使用养牛人姓氏的首字母，或使用有象征意义的记号、图案等。

如上所述，品牌是为了区别自己的东西和他人的东西，并且拥有保证商品质量、使其与其他商品区分开来的作用。也可以说品牌有了两种附加价值，站在商品提供商的角度，它拥有区别于其他提供商的差异性。站在接受它的消费者的角度，它又是消费者对该商品的信任的体现。这种信任所带来的附加价值，逐渐形成消费者对于商品及其提供商的一种印象。所以现在品牌已经成为一种依靠消费者对商品的印象来支撑、并拥有附加价值的商品了。

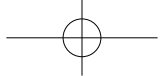
⑤ 全球气温异常的原因

美国的科学家们15日发表声明称，2012年全球气温高于往年平均水平，但今后十年很有可能还会进一步升高。根据美国航空航天局（NASA）的报道，2012年全球平均气温为14.6度，这是自有气象记录以来第九个最炎热的年份，并且比二十世纪的平均温度高出0.6度。1976年开始，连续36年超出二十世纪的平均气温。从1880年开始统计以来，全球平均气温上升了0.8度。

美国航空航天局戈达德航天中心詹姆斯·汉森所长在记者招待会上说：“2013年的全球平均气温很可能突破2010年的过去最高纪录。”

“海洋变暖现象也说明地球已经失去了平衡，比起释放的能量，吸收的能量更多。所以，可以确信今后十年将比过去十年更加暖和。”

大部分主流科学家认为工业排出的二氧化碳等温室气体导致了全球气温上升以及异常气象的增加。



⑥ 令人怀念的风景

明明初来乍到，却感觉似曾相识。我正在找适合独居的公寓，刚出地铁，这条街道就让我有似曾相识的感觉，所以我决定就住在这里了。

这个地方离闹市很近，但是交通却不太方便，保留着城市气息的同时却也有些像乡下。

那是一个温暖而晴朗的周日。工作之余，我前往车站后的一个神社。刚搬来的时候，我注意到这里种着樱花，所以一直期待着春天的到来。

走上台阶，上面的视野很开阔，眼前的风景让人不由得赞美。樱花树依次排列，从院子一直延伸到里面的道路两旁，每当风吹过，树枝便轻轻随风摇摆。

似乎被指引着，又似乎被吸引着，我漫步在这静谧的神社中。

老家附近应该没有神社，但不知为何这里却让我感到熟悉而亲切。明明很熟悉，但这里却是陌生的土地。花瓣轻轻飘落，散发着一股淡淡的清香。

当我回过神来已经走了好远，我像突然想起什么似的止住了脚步。现在走到哪里了？虽说对这里有种熟悉的感觉，可毕竟还是陌生的地方，并不了解这里的情况。

但是，我还想继续漫步在这片亲切的樱花树下。正当我打算走向更深处的时候，忽然听到了一个沉静的女性的声音说：“快回去吧。”这个声音和一个人的声音很像。

“再不回去你就回不去了。”

啊，这是母亲的声音，我在很久之前听过。我四下张望，试图寻找已经不在人世的母亲的身影。

“看看表吧，你应该回去准备明天的工作了。”

我吃惊地看了一下表，马上就到黄昏了。

抬头仰望，略微发红的阳光在樱花树上舞动着。

我开始往回走，这时已经听不到母亲的声音了。

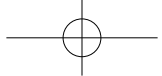
是啊，已经去世的母亲不可能在这里。

太阳下山的速度比我想象的要快，这或许还是因为我对这里不熟悉吧。

尽管让我感觉亲切，但它却不是养育我的土地。

回到房间时已经彻底看不到太阳了，风也变得冷飕飕的。

那个时候，母亲去世，为了填补内心的空虚，我拼命学习。我几乎没有在这样的小镇中生活过的记忆。



我所熟悉的风景，从一开始就只存在于教科书和笔记本里。

尽管如此，直到现在，我还是觉得这座小镇十分亲切。

⑦ 充满魔力的话语

“糟了！没带钱包！”

顿时我的大脑一片空白，眼前一片黑暗。我在JR线售票机前呆住了。我接下来要去的是准备应聘的公司，今天要参加那个公司的入职考试。可我把钱包落在家里了，怎么办？手里只有到火车站的公交和私铁的定期票，可这个车站不通私铁。要不要回趟家？不行，从我家到车站的距离就是公交车起点到终点的距离，往返一趟要一小时。当然，想到公交和地铁也许会晚点，我是提前出门的，但也不至于预留那么长的时间。即便我想让谁帮我钱包送到车站来，可家里一个人也没有，更何况身上连打电话的钱都没有。真是绝望啊！怎么办？

当时为什么会那么做，我现在想起来仍然觉得很不可思议。等我回过神来，发现自己已经站在车站大楼内的服装店门口了。然后，我深呼吸了一下走进了店里。

“那个，不好意思，我几天前在这儿买过西装。其实我接下来要去参加一家公司的入职考试，但是我把钱包落在家里了。您能借给我一千日元吗？我一定在今天之内还给您。”我向店员提出了这样一个无理的请求。我的确在这里买过西装，但只买过一次而已，而且就一套。我没经确认就跑进了这家店，到现在自己也想不起来身上穿的那身西装是不是在这家店里买的。我知道自己这样做很唐突，但是那时的我只能低下头求人，别无他法。

对于我突然提出的这一请求，店员在一瞬间露出了吃惊的表情。但是，她马上用力地点头说：“我明白了。但是，我不能借给您店里的钱。我把自己的钱借给您可以吗？”说着她从店里拿出钱包，抽出一张五千日元的纸币递给了我。

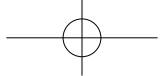
我说：“一千日元就够了。”

店员说：“多带点儿钱放心。”

“我只有这个东西可以证明身份。”我打算把我的学生证放在那里。

“您是去参加入职考试，所以还是带上学生证吧。”店员在旁边继续说，“我记得您。”

这真是句温暖而充满魔力的话语啊。“我记得您”就等同于“我相信您”，这句话深深地印在了我的心里。她真的能记住只买过一次东西的顾客吗？还是说这就是所谓的职业素养？我不明白真实的情况到底是什么，但可以确定的是，她相信眼

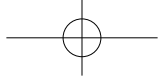


前的我。

店员笑着对我说：“不用着急今天还。”但我在心里发誓一定要今天还。得到别人的信任我很开心，同样我也想让她觉得我是值得被信任的。

考完试，我就急急忙忙赶回家，从钱包中取出五千日元，把它压平整放入信封里，又朝车站奔去。我把点心盒和钱一起递给店员，并告诉她说我顺利考完试了。那个店员就像自己顺利考完试一样开心，并且不好意思地说：“其实不用急着今天还的，我那样说反而让您费心了。”整个过程她的眼里都充满了善意。

回来的路上我在想，有时忘带东西反而是件好事。多亏忘带东西，我才可以真切地领会到“人可以为了信任自己、等待自己的人而拼命努力。而且真诚的想法一定能传达给对方”，这个道理虽然简单却很重要。现在我已经工作十三年了，有时候也会遇到不顺，每当那种时候，我就会用那天感受到的温暖来激励自己。



第4章

① 体检通知

体检是预防和提早发现生活习惯病的一项不可或缺的措施。为了客观了解自己的健康情况，做好健康管理的工作，请大家好好利用体检制度。

我市樱花医院正在开展定期体检活动。按照规定，每人每年可享受一次由町内会提供的体检补贴。

每年一度的定期体检项目齐全，包括常规检查及尿检、血检、胸片、胃镜等30余项。体检对象为平成二十四年35~75岁区间的所有人。体检日期为7月10日~8月10日，该体检实行预约制，请提前致电樱花医院预约。体检时请携带健康保险证。

详情敬请垂询我市樱花医院。

② 易储蓄时期提前知!

储蓄的方法大体分为两种，“每月或半年等定期储蓄”和“宽裕的时候一并把钱拿来储蓄”。

选择储蓄方法时要根据每个家庭的情况来判断，但最理想的是像前者一样平时陆续存钱，再用后者的方法追加储蓄金额。前者可以用每月收入和支出的差额来计算，但后者如何计算呢？

要知道答案，制定生活计划是个上策。

这里说的生活计划指的是制定今后家庭的收入和支出的预算。这样就可以知道自己家什么时候宽裕，什么时候艰苦。

不过，制定家庭的预算可能并不是件简单的事情。

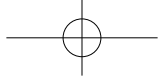
③ 借“通勤”之名的小旅行——末班车

深夜的站台空无一人，等车的只有我一个。

小卖部早已关门，可能是因为过了末班车的时间，反方向的站台连灯都熄灭了。上行方向的这一边，末班车的时间稍微晚一点儿。我边这样想着边环视四周。

每天早上我都在这里下车，走向拥挤不堪的检票口。

虽然上下车乘客较多，但是自动检票机只有三个，如果是早上上班高峰期，检票口附近就成了人流形成的大坝。



可现在这里却空无一人。

瓶装果汁的自动售货机虽然还在营业，可上面的卷闸帘却已是半关闭状态。当末班车过后，它们就会被完全关闭吧，我从钱包里取出了110日元（当时比现在便宜10日元）买了一罐罐装咖啡。

到了深夜，电车车次就会锐减。我记得这条线路一过晚上11点，每小时就只剩下4、5趟车了。当然，过了零点就只有末班车一趟。距电车到达还有15分钟左右。

“哎，什么嘛！早知道这样就不用急急忙忙赶过来了……”我一边后悔，一边在木制长凳上坐下。

④ 宿醉

大家有过一天喝太多导致宿醉的难受经历吗？这个时候可以准备3颗干香菇放入碗中，倒一些水。过上10分钟，等香菇汁完全分解出来后，一口气把水喝下去。这样用不了一个小时反胃的感觉就会消失。

另外，喝酒的时候吃些奶酪也可以预防宿醉。这是因为奶酪里含有的优质蛋白质不但可以防止酒精损害肝脏，还可以分解导致宿醉的乙醛。此外，饭前吃些奶酪，可以使奶酪里的某些成分覆盖胃黏膜，从而减轻胃的负担。

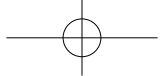
⑤ 让一天变成36小时的方法

“一天24小时真的不够用！”我经常这么想。准确地说，这样的事情可能真的发生过。早上起床，上学，参加社团活动，去补习班，然后回家睡觉……每天都重复着这样的生活。其实我也有很多想做的事情，学校和补习班的作业也有做不完的时候。那时我便会想：“要是有更多的时间该多好啊！”

我跟同学说了这句话，结果同学说：“那你不要把一天当作24小时不就可以了嘛？”

我有些吃惊。要是真能那样该多好啊！可是该怎么做呢？我脑子里浮现出各种疑问，于是马上问：“该怎么做呢？”

同学大声笑着说：“一天有24小时，这24小时里有24小时要做的事情吧。不管是娱乐、工作，还是睡眠……如果是那样，那么只要在24小时的时间里安排24小时以上该做的事情就可以了。如果用平时1.5倍的效率做事，那么一天就会变成36小时。”



的确没错。

从那天起，我的“让一天变成36小时”的艰苦生活便开始了。为了每一个行动能快速进行，我一直把手机放在客厅，还在去学校和补习班的路上背诵东西，总之把时间排得很紧凑。这样做很有效，一时间生活也变得从容起来。

但是，现在不一样了。现在的我觉得“一天36小时都不够用！”因为想做的事情太多了，36小时都不够用。

人真是一种不可思议的动物，想做的事情一件接一件。剩下的路只有一条。我想，今后我将为了“让一天变成48小时！”而努力。

⑥ 用百元硬币拯救世界

前几天，（我）在电视上看到了“爱心百元硬币”这个节目。节目内容是日本艺人采访世界各地的贫困儿童，并从募集的捐款中领走一百日元，送给贫困儿童相当于一百日元的礼物。

看了这个节目我才意识到自己过着多么富裕的生活，同时我也开始考虑自己能为这些贫困儿童做些什么。

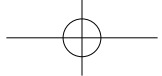
我现在吃穿不愁，生活必需品也不缺。但是世界上还有人甚至买不起明天要吃的一片面包。为了这些人我应该做什么呢？经过一番考虑，我得出了如下两个结论。

1. 多把自己的零花钱捐给别人。
2. 盛饭时只盛自己能吃的量，尽量不剩饭。

也不知道自己得出的这两个结论是不是最好的方法，但是我想在今后的生活中努力去实践。

在日本，时不时会有以帮助贫困儿童为主题的电视节目。看到这样的节目，（我）希望大家各自重新审视自己的生活，共同努力帮助世界上的穷人。为此，我认为每一个人从点点滴滴做起就好，在自己力所能及的范围内行动起来。那样，积少成多就会成为一种强大的力量。

即便是一点点也好，希望世界上受贫困煎熬的人能越来越少。



⑦ 无法丢弃

比起确保床铺，更难的是如何确保食物。白天的我是一名公司职员，有工作有收入，但是俗话说入乡随俗，体验流浪汉生活的时候，我尽可能身上不带的钱。

虽然有志愿者团体免费发放食物，但是流浪汉基本上还是靠捡剩饭生存。从餐饮店和便利店等的垃圾箱中寻找看上去可以吃的东西。据说新人的时候比较痛苦，习惯以后就基本可以知道哪家店里有什么，从而提高效率多转几家店了。每一个流浪汉都会有自己熟悉的两三家店。

深夜，在离新宿西口较近的国道边上，我在一家便利店前徘徊了将近一小时。

到这家便利店之前我已经转了二十多家店。这里的垃圾堆放点没有上锁，扔在那里的半透明的垃圾袋中能看到盒饭。我总算找到了一家好店！尽管如此，我还是犹豫了，原因很简单，我在意别人的目光。本应抛弃的自尊心还残存了一些。

我一边留意着周围，一边慢慢地偷偷靠近垃圾堆放点，每当感觉有人来的时候，我就慌忙逃离，确认人走了之后再一次靠近。虽然已是深夜，但客流量还很大，所以我只能一直重复这个动作。

一小时以后，我总算找到垃圾袋的结扣处。我将全身的神经聚集到指尖去解开袋子。但是，那个极小又十分结实的结扣着实让我费了很大功夫。

因为那个原因，我无法顾及过往的行人，结果和来这家店的一位职业女性打扮的客人的目光不期而遇。那名女子用怜悯的眼神望着我。

掩盖过去！（这个念头忽地掠过脑海）

大半夜流浪汉在垃圾袋中翻找东西的样子明明是糊弄不过去的，但我仅有一点儿自尊却不允许自己被人那样望着。也许是因为她长相漂亮吧！

但是，瞬间脱口而出的那句话实在太缺乏说服力了。

“呀，搞错了！”

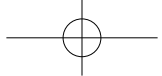
在垃圾袋里翻找究竟会将什么搞错呢！

糟了！这样想着，我慌忙跟随那名女性进了店，用以防万一带在身上的一千日元纸币买了便当。为了让她看到，我故意拿着盒饭在她面前走来走去。

我想向她展示自己是有钱买盒饭的。结果，连自己也搞不清楚到底是想掩盖什么。算了，随她怎么想吧，于是我离开了那家店。

我没有立刻返回公园，而是等盒饭保质期（凌晨12点）过了之后才回去。然后我去了moze（人名）那儿，对他说：“今天就只有这个了。”并把盒饭吃了。

就算做错了，盒饭是买的之类的话我也说不出口，因为这是作为流浪汉的自尊。



第5章

① 过度保护

最近，不知是社会常识如此还是孩子的热情不足。当他们因社团活动等要去较远的地方时，有的孩子要先考虑尽量和更多的朋友一起回家应该走哪条路，快车和准快车等哪个更便宜更快，然后决定到底去不去。

我在我的学校里也听到了这样的例子。有个孩子不管去哪儿都要大人接送，结果上了中学，他连地铁票都不会买。因此，新学期的第一个月也是家长送他到离学校最近的那一站。我认为虽然孩子也有问题，但是在他上中学之前这么纵容他的父母应该需要更多的勇气。

相反的例子也有。我的朋友在社团集训的前一天晚上还没做好准备，也没有清洗训练服。于是生气的母亲9点左右就睡了，留下朋友一个人洗衣服做准备，洗完之后自己把衣服烘干。朋友睡觉的时候已经到了深夜。我觉得让他这样做的母亲很有勇气。因为这样的事情日积月累，孩子才能真正反省，慢慢成长起来。如果抱着一种让父母去做就好了的想法，孩子就会变得过度依赖父母。

父母没有勇气，孩子也不想自立。这样的社会被称为过度保护社会。学校里，来自父母的无理投诉也在增多。常言道：爱孩子就要让他经历风雨。在我喜欢的歌里也有这样的歌词，“火焰般的溺爱，最终会使孩子迷失在这团火焰产生的烟雾中”。这话说得可能有点儿苛刻，但却应该被铭记在心。

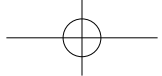
② 左右分离

有这样一些患者，他们的左脑和右脑是分离的，这种症状也似乎象征性地反应了现代人无意识的状态。他们的左右脑刚好进行相反的工作。左脑准备脱下袜子，而右脑却准备穿上袜子。

从外部来看，这个人右手要脱袜子，左手却在抑制这个动作。左脑中的意识其实并不明白为什么要这样做。患者自己也不知道为什么左手会在无意识的情况下阻止右手脱袜子这个动作。

实际上，每个人都有类似这样的经历，这和迷茫、苦恼的时候一样。仿佛自己内心中有另外一个自己，往往采取与意识相违背的态度。

因此，人类烦恼是理所应当的，只要活着肯定有烦恼。尽管如此，有的人认为烦恼不是好事，但若想强行消除烦恼，后果就是任何事情都追求绝对确切的结论，甚至试图用绝对的眼光来思考科学或宗教等。



③ 日本的“绝食系男子”

在少子化和晚婚的背景下，媒体大肆报道着关于结婚的问题。在本期杂志中也屡次提到了“想结婚却结不了婚”的人不断增多。

但是，这种婚姻状态的历史其实并不久。不是“结不了婚”，而是“原本就不想结婚”，有这种想法的年轻人越来越多。

生命保险公司LIFE NET针对全国二十多岁的单身男性做了调查，结果显示，有35.3%的人“将来也不想结婚”。仅在自由职业者中，就有47.3%的人回答“不想结婚”，可见这个问题的确很严重。

结婚信息服务公司O-NET仔细分析了这样的“绝食系男子”（指在恋爱中对女性及婚姻完全不感兴趣的男性），得到以下数据。在对25~34岁单身男性的调查中，有14.4%的人回答说“对恋爱不感兴趣，没有女性也可以乐享人生”。在这之中没有交往经验的男性占51%，也就是说，两个人中就有一人没有交往经验。

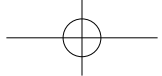
顺便提一句，最近成为大家热议的“草食系男子”（指在恋爱中不主动出击的男性）之中，没有交往经验的人占17%。虽然说在恋爱中不是积极的那一方，但是八成以上的男性还是有交往经验的。也许虽然他们不会积极地接近女性，但有机会也想尝试交往吧。

“肉食系女子”（指在恋爱中主动出击的女性）可能对“草食系男子”感到很棘手吧。但如果没能看清对方是“草食系”还是“绝食系”，就有可能导致“积极主动地接近对方，却始终没有回应”这样悲惨的结果。

按职业来看“绝食系男子”的比率，从事农林水产业的人占38%，位居第一名。接下来是程序设计师占29%，从事建设施工的占20%。

④ 孩子的学习

你小时候有没有这样的经历呢？和小伙伴玩儿得很开心的时候，因为某个偶然的原因吵架或者打架了，然后又重归于好。即便成人之后，当他人和自己的意见不一致时，为了解决分歧，有时也需要互相调整意见，寻找一种双方都能接受的方法。在这个过程中，我们可以学会尊重对方的立场，并在此基础上传达自己的意见，从而寻求调和的方法。孩子可以通过和小朋友一起玩儿，来掌握这种本领。



人们都说，现在同年龄段的孩子的人数减少了，在社区等生活场所中，集体交流的机会变少了。另一方面，由于网络的普及，人们可以和不在眼前的人交换信息、玩游戏了。像这样，孩子之间的直接交流减少了。那么现在的孩子该如何学习人际关系中的态度和方法呢？要想找到这个问题的答案，必须以长远的眼光来看待孩子的成长。

作为人际关系的背景，不能忽视随时代变化而变化的社会环境。但是，不管社会如何改变，掌握互相尊重、互相调和的态度和方法都很重要。今后，希望你在成长的过程中掌握这样的态度和方法。

⑤ 想成为全职太太的日本女性

近年来，能让女性发挥自身能力的工作环境正在逐渐形成。对有志于成为职场高手的女性来说，她们一直以来的愿望终将成为现实，这是一件非常令人高兴的事情。

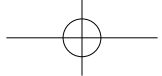
但是，在日本还有为数不少的女性想要成为全职太太。

经营资格讲座的函授教育公司U-CAN与经营广告代理的Ishare公司联合进行的调查结果显示，半数以上的未婚女性回答“生完孩子后想成为全职太太”。特别是二十多岁的女性想成为全职太太的比率高达 58.5%，这凸显出越年轻的人越向往生育后成为全职太太。

综合过半单身女性“生完孩子后想成为全职太太”这一调查结果，可知日本至今依然保留着男性理应养活女性的风气，与此同时，也证明了仍然有很多女性希望被男性抚养这一事实。

曾经流行一时的相亲聚会上，很多女性希望能与律师或医生等有着高收入工作的男性见面，因此听说也有优待从事这些职业的男性的婚介公司。

像这样，有经济能力的单身男性大受欢迎的同时，在“男性不景气”（劳动市场上男性价值相对降低）的当下，对于数量骤增的低收入男性而言，没有经济能力已经成为其结婚路上的绊脚石。



⑥ 灾害与媒体

对于国外媒体围绕这次灾害的报道，我们大可不必在意。所谓媒体，不论国外还是国内，都有以下特征。

一、没出问题就不报道。

二、若是发生不好的事情，不管是什么事情都会报道。但如果事情往好的方向发展，似乎就刺激不到记者的兴趣，报道反而会变少。

三、只报道与自己国家相关的事或自己感兴趣的事。

四、尽管如此，记者也是职场人士，他们每天必须写点儿什么。实在没有事情可写的时候，就随便写些预测性报道。这样的报道一般都与实际不符。

灾害发生到现在已经过去三个月了，通过慢慢地接触国内外媒体，我逐渐有了以下的认识。

说到底，自己的事情只能靠自己解决。别的国家一点儿忙都帮不上。不，不管哪个国家，其实都没有帮助日本的能力。正因如此，自己国家的事情只能靠自己解决。这样的话，如果得到了他国的帮助，感觉就像领到了预料之外的奖金，我们也可以坦率地说声谢谢吧。

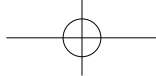
⑦ 现代人的智慧

科学技术的进步成功使我们合理地理解了人类之外的世界。在人类之外的世界，即外部世界当中，甚至也包含着我们人类的身体。

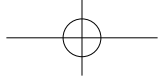
但与此同时，在这个外部世界中还残留着人类未知的，或者不能完全理解的东西。随着科学的进步，我们开始更清楚地认识到这些问题。在这层含义上，人类其实生活在一个开放的世界中。相反，存在于人类内部的世界，一般被称为内心世界，这里的一些东西在同种意义上也是开放的，却受到轻视或者被遗忘。我认为如果将这些放在一起考虑，就会明白弗洛伊德式思维方式的新意。

如果不上升到意识，它就无法成为合理思考的对象，这一点不言而喻。而且，无论对内还是对外，人类都是活在开放的世界当中，这也是人类存在的特性。我想其重要性也是被大家认同的。但弗洛伊德式思维方式仅仅停留在人类心理分析这个层次。我们所生活的整个世界，包括物质世界，都是紧密相连的，忽视了这一点，它就还是个不彻底的、片面的思维方式。

所谓人类的幸福究竟是什么？要准确回答这个问题很难。究竟是否存在能够直



接解释该问题的学问呢？人们甚至认为人类的幸福永远都不会直接成为科学研究的对象。人类的喜怒哀乐来自人类的内心深处，它们多是超越人类意识和人类反思的，在无法操控之处产生。正如前文所说，人类的内心有自己也无法搞清楚的部分。人类的有些东西是在成为人类之前就有的，现在依然存在。不管自己有没有意识到，它都一直存在。人类的喜怒哀乐就是和这种东西深深结合的。因此，将人类的幸福作为一个问题来思考的时候，若是脱离这些因素，很难用科学简单地下结论。每个人都有不能简单明确解释的地方。而且，人们的喜怒哀乐，以及人的幸福之类的东西，就是和这种无法简单下结论的东西紧密相连的。



第6章

① 日本神奈川县民的社会生活调查

虽然上下班和上下学路上花费的时间长，睡眠时间短，但却有享受兴趣爱好的时间……在日本总务省开展的社会生活基本调查中，我们发现神奈川县民过着这样的生活。

调查显示，神奈川县民上下班、上下学花费的时间为全国最长，睡眠时间为全国最短，但同时，他们在自身爱好和学习上花费的时间也是全国最长的。对此，县统计中心分析认为“由此可以看出他们尽管忙碌，却积极享受着属于自己的时间”。

去年10~11月，针对全国10岁以上约18万人做了一次调查，询问受访者如何使用一天24小时的时间。神奈川县内大约6 000人参与了此调查。

县内的平均数值如下。上下班、上下学花费1小时26分钟，为全国最长，超出全国平均值25分钟。下班回到家的时间是晚上7点29分，为全国第二晚。睡眠时间是7小时31分钟，比全国平均值少11分钟，为全国最短。

另一方面，用于学习和自我提升、兴趣爱好的“自由时间”是1小时23分钟，超出全国平均值9分钟，位居全国第一。去年一年间，有88.7%的人至少一次将时间用于某种兴趣爱好、娱乐上，为全国最多。具体是54%的人使用CD播放器等欣赏音乐，48.6%的人读书，43.6%的人使用DVD播放器等观看电影。

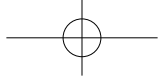
把时间用于学习和自我提升的人占42.1%，外出旅游的人占78.3%，均为全国第二。

② 遇到困难时，你有几个可以依靠的人？

当开始做某种生意，或者主管某个项目时，尽可能多地发展自己的追随者很重要。因为一个人无法完成工作，需要向他人取经，得到帮助。

询问他人自己不懂的事并不可耻，不懂装懂才可耻。另外，碰到了意想不到的事情或麻烦的时候，作为经营者应该有多个应对手段。

不依赖他人，单靠自身力量能够解决问题当然很好，但大多数时候这么做却行不通。不过不可思议的是，关系再怎么亲密，如果不亲口问对方，通常都无法察觉对方的困境。换言之，除非你低下头去求人，否则对方连你有困难都不知道。



困难时，向你伸出援手的人才是真正的朋友。那么，你的人生中有几个这样的朋友呢？当然，这里的帮助不仅仅是指借钱，还有告诉你信息。可以依赖的人，在某种意义上也是你报答的对象。他们是拥有你所没有的东西的人，或者说工作领域完全不同，不会互相竞争的人。最后，竞争对手也是最有可能成为朋友的人。

③ 休息时间是什么？

像销售这种以外勤为主的工作暂且不说，明明是室内办公，但待在吸烟场所的时间比在办公桌前的时间更长，或者下班前30分钟就钻进厕所里用心地补妆，这样的员工很让公司头疼！

最大的问题是，那些时间也被算作劳动时间。《劳动基准法》规定，一般情况下，劳动时间超过6小时的工作中途要休息45分钟以上，超过8小时的中途要休息60分钟以上。员工可以自由支配“休息时间”，但同时“休息时间”被视作没有“提供劳动”，因此公司没有义务为此支付工资。

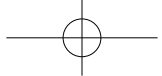
而“去抽根烟”“去趟卫生间”等行为属于调节心情或生理现象，大部分单位都不将此算入休息时间，但如果超过正常需要，就违反了专心工作的义务。“记录员工离席多长时间”也是一种对策，但总感觉会使人不快，而且即使记录得一清二楚，因为没有证据证明“时间是花在私事上的”，也很难扣工资，所以井寄先生认为应该在奖金及加薪审查等方面反映该问题。

④ 新型照相机询价事宜

20〇〇年6月28日

佐藤电器股份公司
销售部 高桥信三

关西贸易股份公司
大阪府大阪市中央区本町4丁目28-2
电话：06-1234-7890 传真：06-7235-3864
欧洲部 二宫 武



承蒙关照，我是关西贸易的二宫。

前几天您百忙之中光临本公司，真是十分感谢。您当时给我们看了新型照相机的资料，今天德国的客户联系我们说想商讨购买的事情。

因此，烦请按下述条件拟好报价单发给我。

- 1 商品名：新型相机H-888
- 2 数量：2 000台
- 3 支付条件等：根据基本贸易合同相关规定
- 4 报价单交货日期：7月30日

如有其他不明之处，请联系相关负责人。

以上事宜，请予办理！

⑤ 日本年轻人“家里蹲”的真正原因

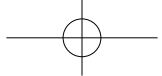
近年来，越来越多的日本年轻人不买车、不参加聚会（或不出去喝酒），也不再出门旅行，他们热衷于待在家中。那么，到底是什么原因使年轻人选择这样的生活方式呢？日本某网站上不少网友讲出了自己的看法。

关于日本年轻人的“家里蹲”讨论是由网友yohneda发起的，他表示如今的年轻人不买车、不出去喝酒等主要是因为“日本经济恶化导致收入减少”“人们的兴趣爱好多样化”等。

但也有很多人表示“这仅限于公共交通发达的大都市”，而居住于农村的网友rojo131则表示：“很多生活在父母家的人都有自己的汽车，与其说年轻人不买车，不如说是不买高级车了。这是因为作为代步工具，很多人认为小型汽车或二手车已经足够了。”如果把不买高级车的人也算入“不买车一族”，那么不买车的理由应分为两种，那就是“没有购买的必要”和“想买也买不起”。

另一方面，关于年轻人不出去聚会喝酒的原因，很多网友表示，这是因为“如今需要以喝酒为手段进行的社交变少了”。其中一位网友表示：“曾经那种‘痛饮到天亮’，推心置腹、促膝长谈一定少不了酒。但是如今人际关系淡化了，朋友也少了，所以喝酒的机会就更少了。”也有人表示：“如果有去居酒屋喝一杯的钱，我宁愿留给自己。”

这么看来，年轻人不买车、不去喝酒还真如yohneda所说，最大的原因就在于“经济恶化导致收入减少”以及“兴趣爱好的多样化”。



不过，在网友的讨论中，年轻人“家里蹲”还呈现出一个共同的理由，那就是“电脑的普及”。网友Turbokai认为：“只要有台电脑，就很容易消磨掉一天的时间。网上购物、打游戏或聊天，即使闭门不出也可以做很多事情。所以年轻人就一直待在家中，对外出旅行也没了兴趣。虽然这么理解有些牵强，但是电脑的出现是年轻人‘家里蹲’的最大原因。”

⑥ 日本的国际婚姻介绍所

在日本的婚姻介绍所里登记的外国人具有身份保障，因此，他们是住在国外的单纯对日本感兴趣的外国人。

与居住在国外的外国人相遇、交往，最后到结婚，这一过程如果不通过婚姻介绍所，通常很难实现。

婚姻介绍所提供国际相亲、交往、结婚申请等必要的出境手续办理服务。一旦结婚，还会协助办理签证等各种官方手续。

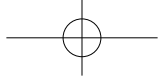
另一方面，虽然有人也在日本进行相亲，并建立国际婚姻，但是由于登记的外国人很少，很难找到符合自己条件的人。

不过，去国外参加相亲活动，花费在100万日元以上。与此相比，在国内参加相亲活动的费用还不到一半。

国际婚姻的优点是能互相理解对方的立场，并互相支持。给人的印象是工作方面能得到对方的理解，育儿方面对方也能积极配合。日本的男性、女性大多不愿与父母同住。但是，在中国等国家则认为与父母同住是理所当然的事情。

日本女性给男性提出的条件越来越高，而男性渴望的理想女性范围也越来越小。但是，国外的男性或女性首先从见面开始，条件也不像日本人那样限制得那么死。

在国际婚姻的相亲活动中，那些能很好地展现自我魅力、关心对方、心胸宽广的人很受欢迎。相亲过程中不要只考虑对方的条件，更应判断自己与对方是否合拍。现在有专门的国际婚姻介绍所，但和日本的婚姻介绍所一样，不同的公司有着不同的体系和收费标准，所以要事先调查清楚。



⑦ 3D产品对身体的影响

最近关于3D电影的广告增多了。关于3D产品对身体的危害，我们采访了北里大学医疗卫生学院视觉功能疗法学的半田知也副教授、大阪大学研究生院医学部感觉功能形成学的不二门尚教授，以及NHK技术研究所人类信息科学研究所的江本正喜主任研究员。

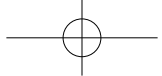
半田副教授说：“3D产品造成的视觉疲劳一半原因在于眼镜。”在此之中，最容易感觉疲劳的是“快门眼镜”。这种眼镜以电池带动，每秒钟以60~120次的速度闪烁。其次导致疲劳的就是电影院里常见的“偏光镜”。这种眼镜影像只从一个固定方向进入。最不累的观看方式是裸眼观看。但是，如果裸眼观看，不仅画质会变差，而且只要稍微移动位置就很难看到3D效果了。据说在离电视高度的3倍以上的距离观看就不容易累。3D电影的制作效果可以让眼睛不休息地持续观看，但是观看电视等的3D画面，最好还是30分钟左右休息一次。另外，应特别注意3D游戏的画面，因为它可能会有意料之外的3D效果。

如果你在观看3D画面时已经注意避免视觉疲劳，但仍感觉眼睛很累时，最好将视线离开画面。但是，那些原本眼睛就有异常的人可能会受3D画面的影响。8岁以下的小孩因为视觉还未发育健全，最好不要看3D画面。

据不二门教授说，近年来3D技术也被用于医疗和教育中。比如DNA等的构造图就会使用3D技术。但是有一些孩子因为视觉功能异常不能很好地辨识3D画面，所以还有一种“模拟3D”的方法，即通过附加暗影等来体现立体感。据说这种方法适合学校学习。另外不二门老师指出：“3D图画由于其飞出效果是固定的，比起飞出效果在一瞬间就结束的3D电影，3D图画更会让人感到视觉疲劳。”

江本氏说，原本3D影像不足日本全部影像的1%。3D影像采用特殊的摄像机拍摄，很费事，而且所成影像必须尽量减少视觉疲劳，这些事情都很麻烦，因此他认为3D影像今后也不会快速发展。

综上所述，我们了解了3D产品本身是不存在危害的。最近3D产品不断增多，所以注意不要长时间观看3D画面。如果将3D产品和我们一直使用的2D产品平衡使用，我们的生活还会变得更加丰富多彩吧。



第7章

① 高中女生化妆

A

最近，化妆来学校的高中女生越来越多了。上课的时候取出小镜子把脸照来照去的学生也明显多了起来。在现今这个物质泛滥的社会中，孩子们的生活丰富多彩。记事本上贴满大头贴，脚上穿泡泡袜等，高中女生有着自己特有的文化。或许化妆也会渐渐成为她们的文化之一。虽然在公共场所化妆这种现象并不仅限于高中女生，但是对于课堂上传呼机会响之类的不区分公私场合的行为，我还是不知该如何评价。当然，我并不打算否定化妆打扮这件事本身，在任何时代漂亮都是年轻人的追求。但是即便不化妆也可以展示这种漂亮吧。还有，开始上课后课桌上还放着喝剩的罐装茶，午饭后天台上留着垃圾等等，看到这些我就不由得认为她们把自己的私人生活延伸到了公共空间。化妆也是在这种意识之下的行为。

B

那是一个特别寒冷的早晨。我在车站候车室里等车时，一个穿着泡泡袜的高中女生坐在了我的旁边。

接着，那个女生开始化妆。我心里一惊，偷偷侧眼看她。

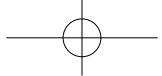
首先，她认真刷好睫毛，然后涂眼影，最后抹上口红。

这个过程只花了几分钟。她娴熟的手法让我不由得看入迷了。等我回过神的时候，只看到了那个高中女生乘车离去的背影。我在想，她每天都化妆吗？今天是因为赶时间才在车站化妆吗？还是上课的时候也这样做呢？或许这在城市里是见怪不怪的事情吧。

从她在众人面前毫不胆怯地化妆的样子，我感觉她不像少女，而像一个成熟女子。

我经常听到“时髦”这个词，那么高中女生化妆也是“时髦”吗？

对于这些现象，出生在昭和头十年的我还是有些吃惊。一瞬间，当年那段清一色的深褐色衣服的女生时代出现在我的脑海里。那个年代因为战争，我们连制服也没得穿。



② 网络过滤服务的导入

A

2008年6月11日，（日本）《保证青少年安全上网环境整顿法》出台。该法律规定只要监护人未提出申请，手机运营商就有义务对未满18岁的所有用户提供网络过滤服务，以此来限制其登陆有害网站。的确，现在日本利用社交网站等将未成年人卷入犯罪的案件接连发生，如何保护青少年使其远离有害信息已经成为一个问题。但是，如果使用这样的过滤服务，青少年会不会失去独立判断该网站有无危险的能力呢？

B

应去年12月日本总务省针对手机运营商提出的导入网络过滤服务的要求，各手机运营商推出了“原则上未成年人均需加入网络过滤服务”的方针。鉴于近几年来未成年人被卷入网络犯罪的案件频发，制度化地使用网络过滤服务可以在源头上防止未成年人登陆有害违法网站。但是，因为网络过滤服务的制度化，会导致无法浏览一些健康的交际网站。这恐怕也会阻碍手机文化的发展，甚至妨碍信息的流通和保护。

③ 媒体报道模式

A

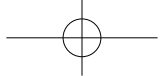
为什么记者们要肆无忌惮地纠缠死者家属呢？如果自己是死者的家属，比起悲痛更会感到愤怒吧！

人的死亡必须公之于众吗？当自己的母亲去世、沉浸在痛苦中的时候，没必要再品尝更多的痛苦吧。

但是，有一点不能忘记，那就是总有一些兴致勃勃地观看这些报道的观众。

因为有观众，所以这样的报道才会出现在节目里。如果我们的社会是一个对别人的不幸能感同身受的社会，这样的节目应该就不会被制作了吧。

虽然也应该改变媒体的报道方式，但我认为人人拥有一颗体谅他人之心才是最重要的。



B

包括我自己在内，每个人都有一种瞎起哄的习性，或者说有一种窥探欲吧。

有句话叫“别人的不幸甘如蜜”。或许有人会批评，制作这个网页本身就是把事件作为牺牲品。

就算我们再怎么喜欢窥探别人的隐私，媒体也不能一味地迎合人们的这种兴趣。可能作为个人媒体，只要不违法就好。但是，大众媒体不能仅仅为了迎合人们的兴趣，而不考虑公众利益。我认为如果仅仅从获取收视率这点出发，是无法使媒体的这种行为正当化的。

④ 婚后姓氏选择制度

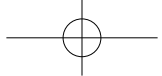
A

与其说夫妻不同姓是拘泥于姓氏本身，倒不如说夫妻不同姓是改善人权的一种手段。夫妻同姓原本就与“夫妻平等”和“尊重基本人权”等理念相抵触。法律上夫妻应该是平等的，但是结婚的时候，必须选择其中一方的姓氏。即便当事人双方不管选择哪一方的姓氏立场都是平等的，但因为姓氏源自“家庭制度”，传统的家庭意识认为如果采用了哪一方的姓氏就等同于归属了哪一方。选择夫妻双方哪一方的姓氏，就会在夫妻的立场上划分优劣，这是一个大问题。

B

女方改变自己的姓氏迎合男方，这样的例子占绝大多数，这是因为和家庭意识相同，人们认为男性的地位不应处于女性之下。由于这种男尊女卑的思想作为一种社会观念还广泛存在，女性为了使人际交往更顺畅，从而选择改变姓氏。

虽然这样的社会观念正是问题的根源所在，但由于它和迄今为止的日本文化一同扎根于日本社会，不会简单地发生改变。不过，通过给人们增加夫妻不同姓氏这一选项，可能会缩小家庭意识带来的社会不平等。如果夫妻不同姓能得到社会广泛认同，那么在社会上或者家族范围内，女性的地位将得到提升。



⑤ 理想的护士

A

关于护士，有一种观点认为“与病人分享痛苦和喜悦，对病人的心情感同身受，这才是理想的护士”。这种观点究竟正确吗？

的确，护士不仅仅在精神层面帮助病人，为治病而实施医疗行为才是护士的职责。打针、输液，稍有纰漏就会带来严重的后果。不失误，采取合适的处理手段，护士应时刻保持冷静和客观。尽管如此，我还是认为能和病人同甘共苦，对病人的心情感同身受，这样的护士才是最理想的。

对病人来说，疾病带来的痛苦不仅仅是肉体上的，疾病也会给精神上带来不安和痛苦。不管医生怎么说明治疗方法、疗效及其副作用，病人都难以真切感受到自己会变成什么样。束手无策的不安和痛苦削弱了病人作为人的自尊心。护士不仅要进行治疗，还应该照顾病人日常的疗养生活。护士是离病人最近的人，因此有必要理解病人的心情，鼓励病人。护士应该站在病人的立场，对病人的心情感同身受。

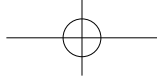
综上所述，我认为“与病人分享痛苦和喜悦，对病人的心情感同身受，这才是理想的护士”这个观点是正确的。

B

关于护士，有一种观点认为“与病人分享痛苦和喜悦，对病人的心情感同身受，这才是理想的护士”。这种观点究竟正确吗？

的确，护士站在病人的角度，对病人的心情感同身受，这是很重要的。以往的医疗只看到病人生病这种现象，将重点放在疾病治疗上。因此，病人被剥夺了作为人的主体性。然而现在的医疗发生了变化，医院开始重视病人的主体性，关注病人作为一个活着的人的情绪。尽管如此，也不能说和病人同甘共苦的护士就是最理想的。

很多时候病人受到病痛、不安的折磨。比如，做癌症手术的时候，并不是说手术成功了就不会复发。听到这样解释的病人应该很不安。这种时候，如果护士和病人一起露出不安的表情，反而会加剧对方的不安。这样一来，病人这种赌一把的心情就得不到鼓励。护士在接触病人时应该总是开朗的、不失冷静的、可以依靠的，



这样病人的情绪才能稳定。

因此，我认为“与病人分享痛苦和喜悦，对病人的心情感同身受，这才是理想的护士”这个观点不正确。

⑥ 手机

A

在此我想列举一下典型的“日本高中女生喜欢的东西”，其中之一就是手机短信。她们一天会收发5~10条左右的短信。对方几乎都是学校的朋友。短信的内容一般是社团的会议通知等，除此之外大多是无聊的话题。比如当天的电视节目、作业、社团活动等等。但是，回头再看短信时会觉得聊的内容很空虚。这些话题第二天在学校也可以聊。看电视或者学习的时候根本没有必要特意拿着手机。

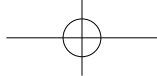
在没有手机之前我一直觉得手机不是生活的必需品。看到在电车上玩手机的人时，我觉得对方违反了公共道德十分讨厌。但是，最近即使在电车上看到有人玩手机，我也没有什么特别的感觉了。虽然自己不会在电车里发短信，但周围发短信的人实在太多了，也就看习惯了。就像看到了看书、打瞌睡的人一样。

B

有一天，我遇到了一件让人愤怒的事情。那天我像往常一样坐在电车里，我旁边坐了一位玩手机的大学生模样的女孩。这时上来一位60岁左右的老太太，她对女孩说：“我身上装了心脏起搏器，麻烦不要使用手机。”女孩脸上浮现出莫名其妙的表情，收起了手机。

看到这一幕我的心怦怦直跳。感觉就像自己被人警告了一样。老太太走开后依然不安地四周张望，心神不定。这让我有种罪恶感。

在我们发内容空虚的短信的同时，还有那些担心自己的心脏起搏器被干扰而提心吊胆的人。在公共场所理应遵守规则，此外，我还想重新思考自己和手机的关系。



⑦ 宽松教育的理想状态

A

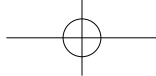
宽松教育本来并不仅仅是以减少学习内容为目的的。其原本的目的是减少传授知识的量，让学生切实掌握老师教的内容，真正具备学习基础知识的能力。但是在实际推行过程中，被彻底贯彻的却是“删减30%的学习内容”，其结果就是忽略了“如何让孩子切实掌握老师教的内容”这个真正目的。另外，迄今为止虽然很多人在思考宽松教育的问题到底在哪里，但大多停留在“是反对还是赞成删减学习内容”这个问题上，忽略了真正重要的事情。

B

孩子的义务教育结束后，我对现在的学校教育深有感触，学校大幅减少了作业量，严厉的指导也变少了，因此学生们想逃课就逃课，就算不想逃课，也会因为不善于（在课堂上）提问而被落下。

因此，很多孩子必须去补习班才能跟上学习，如果不上补习班将很难应付中考。实际上学校也是以“学生在上补习班”为前提进行授课的。

那些由于种种原因没能上补习班的孩子有时会落下课程。因此也出现了对这样的教育感到失望的家长。



第8章

① 关于回收大件垃圾的通知

- 请提前两天致电鸭川清扫中心进行预约。
电话：04-7093-5300（周一至周五8：30～17：15）
- 电话预约时请告知住址、姓名、电话号码、扔弃的东西以及指定的垃圾回收点。
预约时将告知您垃圾处理券的预约号码，请记好笔记。
- 请在下列大型垃圾处理券销售点按需购买处理券。
- 请于申请当天8：30之前将垃圾放到指定的垃圾回收点。

※大件垃圾处理券销售点

鸭川市政府环境科、××分所、××办事处、交流中心、市民服务中心、邮局
详细的垃圾投放方式刊登在《鸭川市垃圾分类与投放方式》（封面）上，敬请
阅读。

- 咨询电话：
鸭川清扫中心（电话：04-7093-5300）

② 联谊会通知

各位会员朋友：

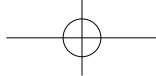
秋意渐浓，各位会员可安好？

我们的例行联谊会今年将于11月15日（下午六点）在以下地点举办。

时光荏苒，本届联谊会已是第六届，每举办一届联谊会都会进一步加深我们的
友谊，故恳请诸位百忙之中拨冗参加。

另外，由于需要事先准备，请于11月1日前联系干事告知是否参加。

记



平成二十三年10月15日

1. 日期：11月15日（周四）下午6：00～8：00
地点：银座日航酒店 仙鹤厅
东京地铁银座线新桥站下车后，出5号口，步行3分钟
电话：03-3571-2613
2. 会费 5 000日元（在现场缴纳）

干事 山内健太郎
电话：03-1234-5678

③ 大自然体验活动“葡萄收获节”活动通知

值此秋高气爽的时节。在此祝大家身体健康！

今年炎热的夏季已经远去，又迎来了葡萄收获的季节。由于高温，葡萄颗粒较小，但十分甘甜，令人欣慰。

此次有关人士还筹备了收获后的烧烤晚会。

期待您的踊跃参加！

记

时 间：平成二十三年9月8日 上午10：00

地 点：市民中心

参加费用：每户4 000日元（最多4人）

（费用当天现场收取）

限定人数：20人

其 他：衣着轻便并带上劳动手套。

雨天照常进行。

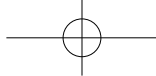
报名方法：

通过邮件、传真或明信片报名参加，并写明（1）住址（2）参加人员的姓名以及年龄（3）联系电话。将邮件、传真或明信片发送至金泽交流中心企划科。

邮寄地址：

〒：□□□-□□□□□□□市□□□町□-□

传真：



E-mail:

(咨询电话: XXX-XXX-XXXX)

报名截止日期: 8月30日下午5:00(寄达)

当报名人数超出预定人数时,将不得不抽签决定,敬请谅解!

④ 会计培训班招生启事

江别市民活动中心自主讲座会计培训班现招收学生。

初学者至资格考试报考者均可报名。小班制,单独辅导!欢迎再次报考者报名。

开课日期: 10月9日(周二)

时 间: 18:30~20:30(每周二、周五)

课程设置: 基础讲座 2小时×16次=32小时

 演习讲座 2小时×8次=16小时

班 级: 3级商业会计

招收人数: 4名

讲 师: 长尾吉纭(野幌会计培训学校)

学 费: 9600日元(每月)

报名方法:

●请将报名信息发送至如下邮箱地址,通过邮件报名。

ebetusi@XXX.ne.jp

*文件名“XX讲座报名”

*必填内容

○姓名(全称并注音)

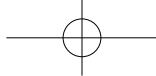
○联系电话

○会计学习经历

有或无

请务必仔细阅读以下内容

※会计班报名为邮件提前预约制。



- ※两人以上一起报名时，请务必写清楚报名人数。
- ※填写内容有误或不清晰时，可能出现无法受理或受理滞后的情况，敬请谅解！
- ※如果报名后3天内未收到报名受理完成的邮件，请您在排除邮件接收设置等问题后，拨打011-374-1460与我们联系。
- ※您的个人信息仅用于与您联系。

⑤ 关于整顿社区内停放自行车、摩托车的通知

平成二十四年10月吉日

各位住户：

都市之家股份公司
管理中心
金泽市泉本町6丁目81番地1
电话：076-234-5678

真诚感谢您租住本公司的房屋！

本社区内自行车、摩托车数量增多，一直存在停车难的现象。为了掌握自行车、摩托车车主的信息，我们给每户发放1张停车票。请在停车票上填写公寓名、房间号、姓名，并于10月28日之前贴在您的自行车或摩托车车身明显可见处。

另外，为了辨别需要处理的自行车，我们在自行车车体上系了塑料绳，请从您自己的自行车上取下塑料绳。

没有贴停车票，且还留着塑料绳的自行车将被视为废弃自行车，我们将在10月28日（星期日）之后统一处理。

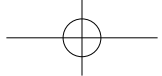
（有需要多张停车票的住户请联系本公司。）

给各位住户添麻烦了，还请您务必理解公共住宅的实际情况，感谢您的大力支持！

⑥ 樱花英语教室

樱花英语教室的咨询师会根据您学习英语的目的以及想要达到的水平，用一个小时来测试您的英语水平之后，为您提供最合适方案。

我们按照情景和标题准备了包含上千个话题的教材，为您提供丰富的选择。在



为您介绍适合您学习目的的学习计划的同时，我们还会为您详细介绍收费情况。原则上费用是由上课次数和时间长短决定的。

课程名称	课程的特点	上课安排	学费
英语会话入门课程 (基础、初级)	针对相应的营销场景，重视实践的英语口语基础课程	每周一次 / 80分钟 一共40次 / 固定班次	130 000日元
日常英语会话课程 (适合所有程度的人)	以小组和班主任负责的形式，快乐、扎实地学习	每周一次 / 80分钟 一共40次 / 固定班次	160 000日元
时事英语会话课程 (中级、高级)	就日本新闻乃至世界新闻，用英语发表意见	每周一次 / 80分钟 一共40次 / 固定班次	160 000日元
一对一课程 (适合所有程度的人)	学习内容、时间、学习期限都量身定制	一周一次40分钟 × 两节课	一次16 274日元 ~
网络课程 (入门 ~ 高级)	在自己家上英语外教口语课	一次50分钟，自由预约制	一次1 782日元

⑦ 洗衣机销售信息

提供免费送货上门安装服务。

全自动洗衣机AP-60GK(W) (免费标准安装)

商品代码: 63210

■基本送货费用: 免费 ■送货分类: 送货上门包安装

■关于商品配送

准备好商品后，由电器店与您联系。

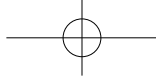
※有关送货时间，请在电器店与您联系时商量决定。

【商品介绍】

- 从两个吸入口将大量的风吸入槽中，高速运转甩干水分，从而缩短晾晒时间。
- 使用高浓度洗衣液浸泡衣物，然后蓄水洗涤，深度清除衣物污垢。

【规格】

- 洗涤、脱水容量: 5kg
- 标准适用水量: 100L
- 额定功率 (50Hz / 60Hz): 450W



- 耗电量（50Hz / 60Hz）：100Wh
- 所需时间：约45分钟
- 外形尺寸（宽×长×高）：563×604×957mm
- 机体宽度：520mm
- 重量：约25kg

【注意事项】

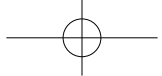
订货前请确认商品是否有足够的安置空间。

如果事先未确认安置空间导致商品无法搬入房间，将由客户承担配送、运回费用，敬请谅解。

订购洗衣机前，请确认排水口的位置。

安装洗衣机时，如果洗衣机正下方有排水口，或由于排水垫尺寸等导致排水口置于机体正下方时，需要购买“正下方排水配件”。

零售价格：25 350日元（含税）



第9章

① 壁垒

日本人和在日本生活的外国人，这两者之间有一堵无形的“壁垒”。

高中二年级在巴西留学的时候，我感受到了这堵“壁垒”，在那里我认识了一位在日本生活了18年的日系巴西人清（人名）。由于父母来日本打工，他一岁时就来到日本。在日本期间，他被同学们讥笑为“老外”，还受到了老师的差别对待。不仅在学校，在社区里他也被孤立，碰到了日本这堵“高墙”。清回顾自己在日本时的艰难经历说：“这是在日巴西人共同面临的问题。”那个时候，我深信正是由于日本人和在日本生活的外国人之间的“文化壁垒”，才导致有的人被置于他那样的境地。

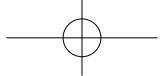
从巴西回国后，我想打破这道“壁垒”，于是开始给在日本生活的外国人当日语辅导志愿者。并由此得知，大约有一万名外籍义务教育适龄儿童拒绝上学，为此我很受打击。仅仅是“文化壁垒”就导致这么多的孩子不去上学，这也太奇怪了，于是我开始思考是否还存在别的“壁垒”。而在我继续做志愿者的时候，我无意中发现了另一道“壁垒”，那就是“心灵壁垒”。这是我们日本人无意中制造的“壁垒”。因为日本是一座“孤岛”，所以有一种很强的文化中心主义思想，正是这一思想造就了这堵墙。我也在巴西留过学，在那里基本没有感觉到“文化壁垒”。但是作为志愿者和外国人接触的时候，我却明显感觉到了“壁垒”的存在。我很遗憾自己无意识中制造了这道“壁垒”。我十分想打破日本人和在日本生活的外国人之间的“壁垒”。

为此，（我认为）日本应首先抛弃文化中心主义，接受文化多元化。我立志要在日本构建多元文化共生社会。现在日本是一个非多元文化主义的多元文化共生社会，我们与在日本生活的外国人之间还存在着很多“壁垒”，但这个现状却被大家忽视了，这样一来，我们就不能和他们真正地相互理解。

我希望打破挡在我们之间的坚固的“文化壁垒”和“心灵壁垒”，为构建日本的多元文化主义社会贡献一份力量。

② 金钱是人与人沟通的“润滑剂”

我认为金钱是一种类似润滑剂的东西。金钱是用来购买物品的，而不是用来奢侈的。



我认为金钱是一种让自己按自我方式生存下去的手段，也是愉悦他人的手段。让自己的灵魂闪光有各种各样的方法，金钱只是其中的一种。

当然，作为一名经营者，必须要支付公司租用的办公室的房租及员工工资。这些现实的部分也需要钱。但是，我认为钱是一种让生活更加顺利的润滑剂，比如“为了人际关系更好，买个礼物什么的”“为了（生活）更便捷买个东西”。

原本公司就是将从客户那里获得的钱进行分配，获得利益。这是把顾客给予的“感谢”变成了钱。董事长这个职位并不意味着金钱。刚才也稍微提及了一下，最近在和那些年轻的、立志创业的人交谈时，我总觉得他们当中很多人都误以为只要有了董事长这个头衔，就肯定年薪颇丰。

在这里希望大家明白，董事长应从公司盈利中扣除各项开支后仍有盈余时再决定自己的工资金额。支付员工工资、房租等种种经费之后，剩下的才是董事长的工资，不能先决定董事长的工资。这份心情对那些立志要当创业者的人来说真的很重要。

当公司出现财政赤字或资金不足时，最能变通的就是董事长的工资了。但员工的工资却不能像这样一会儿涨一会儿减，房租等经费开支也是如此。出现资金不足时，董事长必须自己承担盈亏，或者至少必须以这样一种心态去创办公司。我曾经也是如此。实际上，在刚创办就业课那艰难的半年时间里，我的工资就是零。

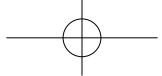
③ 对未来的投资

2009年12月7日在丹麦哥本哈根召开的《联合国气候变化框架公约》第15次缔约方会议成为继2005年《京都议定书》生效之后最重要的会议。此次会议将确定2013年以后各国如何推行减排的相关对策。（日本）鸠山首相表明要削减25%的温室气体排放量，受到了全世界的关注，那么在此情况下政府是怎么考虑的呢？

我们请教了民主党应对全球气候变暖对策总部的总司务长，同时也是积极致力于应对全球气候变暖并出席《联合国气候变化框架公约》第15次缔约方会议的外务大臣福山哲郎氏。

我们年轻人现在应该采取什么行动？

福山氏回答：“应对全球气候变暖对于人类来说是一个漫长而严酷的考验，但它也可能成为创造新繁荣的希望之路。因为这一问题不能马上解决，所以这一认识必须传承给下一代。希望继承该事业的人们认可前辈做的事情，在批判的同时，作为执行者将其影响扩展至周围的人。”



报纸上说应对全球气候变暖会给现在的家庭甚至我们的下一代造成负担，我们对于这个问题很关注。

针对这种观点，福山氏说：“人们说削减温室气体排放的对策会给消费者带来经济上的负担。但是所谓的增加负担只是危言耸听。就像为了普及太阳能发电和环保车，国家采取支持措施一样，希望大家能正面认识这样的负担其实是在给未来投资。”如果一味地说“负担增加”了，其实是剥夺了国民挑战气候变化的权利。环境问题也是与未来相关的，大家应该同心协力克服困难。政府应该把这种负担的真正意义传达给民众。

到现在为止我们采访的非政府组织的人都说，将温室气体排放量削减25%是不足以抑制全球变暖的。对于这一点福山氏以一种冷静的态度回答：“首先考虑眼前的25%，其他的一步一步进行下去就可以了。”

我想在这种经济不景气的情况下，很多人不愿意再去承担应对全球气候变暖带来的负担。但是，正如福山氏所说，我们应该这样想，全球气候变暖对策的负担是在为未来投资。政府也应该呼吁，这种负担会让我们未来的生活更富足，这样国民对全球气候变暖的认识才会改变。

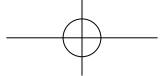
④ 便利店的发展

便利店在日本出现是经济高速增长长期之后的二十世纪七十年代前半期。随着经济快速增长，人们的生活方式和工作方式发生了变化，人们开始重视省时省力。进入八十年代，清晨和深夜也营业的便利店开始真正普及。

即便在经济不景气的九十年代，便利店的店铺数也不断增多。非正式雇佣人员支撑着新店开业，另外，由于单身人士和工作女性进店消费的增加，便利店不断导入并更新信息技术。在便利店里，人们可以支付公共费用，并通过ATM机提取现金，甚至可以收取网购的商品。最近，还有一些店提供干洗服务和送货到家服务，便利店和我们的生活联系越发紧密。

现在经营便利店的各大公司陆续在东亚和东南亚各国开设新店。在日本，由于作为便利店主要消费人群的年轻人不断减少，总人口也不断减少，所以此项行动志在找到开拓事业的新方向。

像这样，从我们身边便利店的变化中也可以看到社会以及社会模式发生着巨大的改变。



⑤ 秋日的大阪和京都

在凉爽的秋风徐徐吹来的9月，我决定去京都欣赏红叶。和以往的旅行不一样，既可以使用日本航空公司里程积分特价票，也可以自由决定行程。话虽如此，其实我也就是定下大致行程后，在网上预约了宾馆和观光巴士罢了。

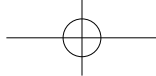
日本航空公司在线预约自己的机票很简单，但是我不明白如何预约同行的妻子的机票，只好打电话预约。大阪市的网页上有日语、英语、中文、韩语的城市介绍，但很遗憾观光巴士的在线预约系统尚未建立，我只能打电话到大阪。这一点京都的观光巴士更先进。在线预约后，就会发来写着预约号码的确认邮件。大概因为京都都是一个国际旅游城市，拥有高新技术的优秀企业也多吧。

尽管是9月下旬，但已经很难预约京都11月下旬连续三天的酒店了。这次旅行是在“911事件”之后，随着国际旅游，尤其是赴美旅游人数的锐减，人们开始将目光转向国内旅行，而11月又是京都赏红叶的时间，知名度高的酒店连续三天的空房已经没有了，一两天的倒是有。这是在以日本航空公司为代表的酒店检索服务网页上搜索后得出的结果。这和当时的新闻报道给人的印象完全不一样，报道中说由于飞机和酒店预订取消急剧增多，旅行社开始陷入困境。

最后，我在偶尔使用的“旅行之窗”上预订了位于商业街尽头、位置很好的京都皇家酒店。上面明确告知今年已完成改建，但显示的住宿费却特别便宜。我阅读了“旅行之窗”上的顾客点评后，多少有些不放心。到底会是什么样的房间？直到入住之前这种不安一直伴随着我。但实际上，那是一家让人感觉物超所值的、很干净的酒店。只不过窗外只能看到旁边教堂的水泥屋顶，有点儿像监狱。房间内温度无法调节，只能维持酒店设定好的温度，对我们来说有点儿太热了，而且窗户还打不开。不过撇开这些，价格倒是十分低廉。

从关西机场到酒店有大巴接送，所以在大阪我们决定入住距JR大阪站很近的希尔顿酒店。如果在大阪只住一晚，“旅行之窗”上就会列出很多酒店的名单。我们很快看到了希尔顿酒店的双人间。但我们没有直接进入酒店预订页面，而是一条条看到最后。在接近最后的时候出现了希尔顿顶层加一千日元带早餐的条目。这样一来房间的质量得到了保证，带早餐另加一千日元，也很划算。于是在此处点进了预约页面。

除此之外没有什么需要担心的了。只要跟随脚下的步伐，轻松自在地享受旅行的过程就可以了。从出发到回家，一直是出人意料的最佳天气。我用数码相机拍了250张左右的照片，其中几张京都的红叶照片自认为是杰作。总之这次的秋日之旅真的很棒。



⑥ 罐装咖啡的价钱

我们从一位从事罐装咖啡生产的人士那里请教了许多问题。

因此，今天就来谈谈罐装咖啡。

• 罐装咖啡的价钱

大家知道罐装咖啡的价钱吗？

不是指销售价格，而是指罐中所装咖啡的价钱。

一罐罐装咖啡，基本上是按照以下的成本制造的。

咖啡费用	15日元
罐体费用	20日元
罐装加工费用	5日元
	共计40日元

就算是高级罐装咖啡，其咖啡的价格也差不多只有16日元。

因此，罐子的费用是最贵的。

说到在容器上最花钱的，也并不仅限于罐装咖啡……

结果是，40日元的东西按120日元左右销售。

的确，流通呀自动售货机中常年冷藏或者加温等也需要花钱。

这可能是没办法的事情。

• 通过商品名得知其所装何物

那么每一罐罐装咖啡使用多少克的咖啡豆呢？

可以从罐装咖啡罐体列出的“成分表”推测。

成分	每100克咖啡豆使用量（生豆换算）
咖啡	5克以上
咖啡饮料	2.5克～5克
含有咖啡的清涼饮料	1克～2.5克

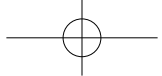
即便是含量最高的咖啡也只含咖啡豆5克以上。

按生豆计算是5克，就意味着烘焙之后的豆子大约为4克。

一瓶200克的饮料，只要含烘焙之后的豆子8克以上就称之为“咖啡”。

总感觉咖啡饮料和含有咖啡的清涼饮料中，咖啡含量也太少了。

顺便说一下，只要含有3%以上的固体乳成分，就被划分为“乳制品饮料”。



⑦ 关于高中生打工

A

现在的初中生和高中生整天都在玩电子游戏和网络游戏，特别是暑假期间。我认为高中生最好打打工。通过打工，既可以积累工作经验，还可以培养责任感。拥有责任感对于他们的人生来说非常重要。另外，打工还可以提高他们的时间管理能力，让他们知道时间的重要性。珍惜时间对于成功来说也很重要。但是，如果打工时间过长的话就会出现不好的一面，所以一定要多加注意。学习、运动和工作，三者之间取得适当的平衡是成功的关键。为了使夏天的勤工俭学成为很好的经历，我认为父母有必要给孩子一些克服困难的建议。

B

关于高中生的勤工俭学，其调查结果如下：赞成勤工俭学的人数占总调查人数的88%，反对的人数占11.8%，也就是说赞成打工的人占绝大多数。

赞成打工的主要理由是“打工具有‘社会学习’的一面”。总之，好像有不少人认为在不影响学业的前提下，通过打工积累社会经验也不是件坏事。

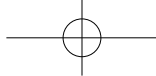
另一方面，反对的人仅仅占了百分之十几，其理由是“学生的本分是学习”“光顾着打工而逃课真的好吗？”“打工赚的钱都乱花了，所以没有必要”等等。反对派和赞成派表示了同样的担心。

⑧ 在校学生、教职工图书馆使用说明

以下内容是面向学校内部人员的两馆通用的使用说明。对于下面没有涉及的内容请参照各馆网页。

图书馆内的注意事项：

- (1) 禁止饮食、吸烟、闲谈、朗读。
- (2) 禁止打电话、拍照。
- (3) 请保管好自己的贵重物品。
- (4) 资料的丢失、污损、损毁，设施、设备的损坏，需要赔偿。



进出图书馆

本科生、研究生：凭“学生证”进馆以及借阅。请注意，忘记携带学生证可以进入图书馆，但不能外借图书。

教职工、研究员、研究生预科、旁听生：根据相关规定，在柜台领取“图书馆使用券”。借阅图书时需要出示“图书馆使用券”。

借出、归还

借书手续

- 借阅一般图书、杂志类书籍时，请在一楼的柜台出示学生证或“图书馆使用券”。

还书手续

- 借阅的图书请在归还日前归还到前台。
- 图书馆闭馆期间请将书归还到还书箱中。（杂志、CD、DVD等请不要投入还书箱中）
- 从图书馆、图书室借出的图书，在九处馆室中任一处均可归还。
- 请注意，杂志及从上述范围以外的资料室借出的资料，请归还至原图书馆（室）。

续借手续

- 仅可延长一次借阅时间。另外，装订杂志、视听资料等不能延长借阅时间。
- 归还期限内持学生证或“图书馆使用券”及图书到柜台申请延长借阅，或网上申请。