

禁欲盒子 禁欲ボックス

【STEP 1 単語】 今日習得すべき単語を、聞き取れるまで繰り返し聞いてください。071

拖延 tuōyán
(动) 引き延ばす、遅らせる

统统 tǒngtǒng
(副) すべて、ことごとく

踏实 tāshi
(形) 落ち着いている

扰乱 rǎoluàn
(动) 邪魔する、妨害する

撇 piē
(动) 投げる、ほうる、追いやる

滔滔不绝 tāotāo bùjué
滔々とまくしたてる

以致 yǐzhì
(连) …の結果になる

延期 yánqī
(动) 延期する

请教 qǐngjiào
(动) 教えを請う

抛弃 pāoqì
(动) 捨てる、放り捨てる、見捨てる

顽固 wángù
(形) 頑固である

牵制 qiānzhi
(动) 牽制する

谴责 qiǎnzé
(动) 厳しく非難する、強く責める

厌恶 yànwù
(动) 嫌悪する

奴隶 núlì
(名) 奴隸

掐 qiā
(动) (指先できつく) 押し付ける、つねる

实质 shízhì
(名) 実質

妥协 tuōxié
(动) 妥協する

抵抗 dīkàng
(动) 抵抗する

贪婪 tānlán
(形) 貪婪である、貪欲である

仁慈 réncí
(形) 情け深い

虐待 nüèdài
(动) 虐待する

擅自 shànzi
(副) 勝手に、断りなしに

协助 xiézhù
(动) 協力する、手助けをする

欲望 yùwàng
(名) 欲望

依赖 yīlài
(动) 頼る、依存する

泡沫 pàomò
(名) 泡沫(ほうまつ)、泡

实行 shíxíng
(动) 実行する

叹气 tànqì
(动) ため息をつく

压抑 yāyì
(动) 抑えつける

机动 jīdòng
(形) 機動性のある、融通性のある、適宜に

【STEP 2 センテンス】 STEP1 の単語を上から順番に、発音しながら_____に書き入れてください。センテンスの意味を把握することも学習目標の一つです。

- ①你有没有制定了很多计划，却因你的_____而_____未能实现？
- ②比如说迷恋手机，每隔几分钟就看看手机已经成了习惯，不看就觉得心里不_____，这种习惯严重_____了人们正常学习和工作。
- ③有时候看手机看上瘾，手边正在做的事情被_____在一旁，有时候用手机和朋友_____地谈天说地，_____于要交的工作报告不能完成，只好_____到下周。
- ④也许你曾_____过专家如何改变自己，但听过很多成套的理论之后，你会发现自己还是不能_____“老朋友”们。
- ⑤一些_____的“瘾”_____着人们的生活，虽然人们常常_____自己浪费了时间，_____自己成了嗜好品的_____，甚至后悔得恨不得_____自己几把，但大多数人还是不会有什么_____性的改变，最终还是向这些戒不掉的“瘾”_____，慢慢陷入_____、妥协、再抵抗、再妥协的循环中。
- ⑥因为每个人都有_____的一面，又都对自己很_____，不想“_____”自己。
- ⑦最近，一个名叫禁欲盒的商品在日本很受欢迎，把你想暂时离开的嗜好品放入盒子中，设定好时间，在设定的时间之内，这个盒子任谁也打不开，比如，如果把香烟放进盒子里，把时间设置为三个小时，那么一旦设定启动，你就无法_____拿出香烟了，只有在三小时以后，你才能打开盒子，取出香烟，这个盒子可以_____自制力差的人控制_____，提高工作或学习的效率。
- ⑧这个禁欲武器的诞生无疑会使人们有很多收益，减肥的人可以暂时告别糖果，_____酒精的人可以暂时放下杯子，冲动购物的人可以暂时离开钱包，让自己冷静下来。
- ⑨而经常让今天的工作或学习计划变成_____的人，也许可以不再看着晚霞染红天空而恐惧一天的时间即将消失，因为他们靠这个盒子_____了自我管理，终于不用再在深夜对着积压的工作_____了，_____的心情也得以释放。
- ⑩无论什么人都可以针对自己的“瘾”来_____使用，这个禁欲盒子真是个不错的发明啊。

[STEP 3 本文] 本文を聞いてください。072

- ① 赤いシートを当てて、本文を見ながら聞き、見えない箇所の単語をチェックしてください。
- ② 赤いシートを外して、本文を見ながら聞き、聞き取った単語が合っているか、確認してください。
- ③ 本文を見ないで聞き、全体の意味が把握できるか確認してください。

禁欲盒子

你有没有制定了很多计划，却因你的**拖延**而**统统**未能实现？相信很多人的回答是有。拖延往往是因为人们的各种依存症而引起。比如说迷恋手机，每隔几分钟就看看手机已经成了习惯，不看就觉得心里不**踏实**，这种习惯严重**扰乱**了人们正常学习和工作。有时候看手机看上瘾，手边正在做的事情被**撇**在一旁，有时候用手机和朋友**滔滔不绝**地谈天说地，以致于要交的工作报告不能完成，只好**延期**到下周。也许你曾**请教**过专家如何改变自己，但听过很多成套的理论之后，你会发现自己还是不能**抛弃**“老朋友”们。

一些**顽固**的“瘾”**牵制**着人们的生活，虽然人们常常**谴责**自己浪费了时间，**厌恶**自己成了嗜好品的**奴隶**，甚至后悔得恨不得**掐**自己几把，但大多数人还是不会有什么**实质**性的改变，最终还是向这些戒不掉的“瘾”**妥协**，慢慢陷入**抵抗**、妥协、再抵抗、再妥协的循环中。因为每个人都有**贪婪**的一面，又都对自己很**仁慈**，不想“**虐待**”自己。

最近，一个名叫禁欲盒的商品在日本很受欢迎，把你想暂时离开的嗜好品放入盒子中，设定好时间，在设定的时间之内，这个盒子任谁也打不开，比如，如果把香烟放进盒子里，把时间设置为三个小时，那么一旦设定启动，你就无法**擅自**拿出香烟了，只有在三小时以后，你才能打开盒子，取出香烟，这个盒子可以**协助**自制力差的人控制**欲望**，提高工作或学习的效率。

这个禁欲武器的诞生无疑会使人们有很多收益，减肥的人可以暂时告别糖果，**依赖**酒精的人可以暂时放下杯子，冲动购物的人可以暂时离开钱包，让自己冷静下来。而经常让今天的工作或学习计划变成**泡沫**的人，也许可以不再看着晚霞染红天空而恐惧一天的时间即将消失，因为他们靠这个盒子**实行**了自我管理，终于不用再在深夜对着积压的工作**叹气**了，**压抑**的心情也得以释放。无论什么人都可以针对自己的“瘾”来**机动**使用，这个禁欲盒子真是不错的发明啊。

禁欲ボックス

いろいろ計画を立てたけれども、自分で先送りしたために、ことごとく実現できなかったことはあるだろうか？ 多くの人が「ある」と答えると信じる。先送りは、往々にして人々の様々な依存症により引き起こされるものである。例えば、携帯の虜となっていて、数分ごとに携帯を見るのがすでに習慣となり、見ないと気持ちが落ち着かなくなる。このような習慣は（人々の）正常な学習や仕事の妨げとなっている。携帯に夢中になって手元の今やっていることを片隅に追いやったり、携帯で友達と滔々とおしゃべりに興じたりする。そのため、提出しなければならない仕事の報告書が出来上がらず、来週まで延ばさざるを得ないことになる。おそらく、どうすれば自分を変えられるか、専門家に教えを請うたことがあったかもしれないが、多くの出来合いの理論を聞いた後、自分はやはり「旧友」を見捨てられないことに気づく。

一部の頑固な「悪癖」は人々の生活を牽制している。時間を無駄にしたといつも自分を厳しく責め、嗜好品の奴隷になっていると嫌悪し、ひいては、後悔のあまり自分をちょっとつねってやりたくなる。しかしほとんどの人は、結局、実質的にはなにも変えられず、最後にはなおこれらのやめられない「悪癖」に妥協し、徐々に抵抗、妥協、また抵抗、また妥協という繰り返しの罠に陥る。なぜなら、人はみな貪欲な一面を持っており、また誰もが自分にとてもやさしく、自分を「虐待」したくないからである。

最近、禁欲ボックスと言われる商品が、日本でとても人気になっている。遠ざけたいと思う嗜好品をしばらくその箱に入れ、タイマーを設定する。設定した時間の間は誰もこの箱を開けられない。例えば、タバコを箱に入れて、時間を3時間と設定し、それが一旦スタートすると勝手にタバコを取り出すことができなくなる。そして3時間後にやっと箱を開けてタバコを取り出すことができるのである。この箱は自制力が弱い人に手を貸して欲望をコントロールし、仕事や学習の効率を高めることができる。

この禁欲の武器が生まれたことは、明らかに人々に多くの利益をもたらした。ダイエットをする人はあめなど（の砂糖菓子）にしばらく別れを告げ、アルコール依存の人は、一時コップを手放し、衝動買いをする人は、少しの間財布を手放すことができ、自分を落ち着かせることになるのだ。そして、いつも今日の仕事や学習計画を駄目にする人は、おそらく夕焼けが空を赤く染めるのを見て、一日の時間がそろそろなくなるのをもう恐れなくてもよくなるのだ。なぜなら、彼らはこの箱で自己管理をし、ついに深夜に積み積み仕事に向かってため息をつくこともなくなり、重苦しい気持ちも解き放つことができるからである。どんな人でも自分の「悪癖」をうまくコントロールできる。この禁欲ボックスは本当にすばらしい発明だ。