

## Was machst du mit deinem Leben? Eine Perspektive

1365词

April18,2021

Das Leben zu begreifen, ist ziemlich schwierig. Weil du immer mittendrin steckst. (Dynamische Musik) Es ist, als wolltest du herausfinden, wie groß der Ozean ist, während du darin schwimmst. Meistens bist du damit beschäftigt, dich über Wasser zu halten. Es ist also gar nicht so einfach, herauszufinden, was du mit deinem Leben machen und wie du deine Zeit einsetzen willst.

理解生活相当困难。因为你总是“身在此山中”。（动感音乐）这就好像你在海里游泳的时候，想知道大海有多大一样。大部分时间你都在忙着浮在水面上。所以要想清楚你的人生要做什么，以及要怎么运用你的时间，这不容易。

Es gibt immer eine Ablenkung, deine Familie, Freunde, Beziehungen, langweilige Jobs und aufregende Projekte. Videospiele und Bücher ... und dein Sofa. Auf dem ja auch mal jemand rumliegen muss. Da verliert man sich schnell.

你的家人、朋友、人际关系、无聊的工作和令人兴奋的项目，总会让你分心。电子游戏和书籍……还有你的沙发。人总是会躺在上面。在那儿很容易迷失方向。

Machen wir also einen Schritt zurück und schauen uns an, wie kostbar deine Lebenszeit ist. (Leises Miauen) (Fröhliche Musik) Das durchschnittliche "Kurzgesagt"-Publikum ist etwa 25 Jahre alt. Für die meisten Menschen ein ziemlich cooles Alter. Die Unsicherheiten der Jugend verschwinden langsam.

让我们退后一步，看看你人生的时间有多么珍贵。（小小的猫叫声）（愉快的音乐）频道“简而言之”的观众平均年龄在25岁左右。对大多数人来说，这是个很酷的年龄。年轻时的不安全感正在慢慢消失。

Vielleicht hast du einen Job oder eine feste Beziehung. Vielleicht sogar schon Familie. Oder du steckst tief im Studium. Oder du machst nichts von all dem und genießt dein Leben auf deine ganz eigene Art.

也许你有了一份工作或一段稳定的感情。或许还有一个家庭。或者你正在读书深造。或者以上这些你都没做，在以自己的方式享受生活。

Vielleicht hast du aber auch das Gefühl festzuhangen. Und noch keine Ahnung, wo du hinwillst. (Lockere Musik) Sagen wir, einer von 20 Menschen, die sich dieses Video anschauen, wird 100 Jahre alt und zufällig bist du einer dieser Glücklichen. Dann hast du bei deiner Geburt 5.200 Wochen Lebenszeit geschenkt bekommen.

或者你觉得自己被困住了。还不知道自己想要去哪里。（轻松的音乐）这么说吧，假设每20个观看本视频的人中就有一个人到了100岁，而你恰好是其中一个幸运儿。那么你一出生就被给予了5200周的生命。

Die ersten 600 davon warst du ein Kind. Und die nächsten 400 ein Teenager. In dieser Zeit hast du der Gesellschaft nicht sehr viel gebracht und konntest am wenigsten eigene Entscheidungen treffen. Dafür blieben dir die Verantwortung und Konsequenzen des Erwachsenenseins erspart.

添加的笔记

还没有添加笔记哦

收藏的例句

还没有收藏例句哦

添加的词汇

还没有添加生词哦



扫码APP内查看  
每日德语听力

其中前600周你还是个孩子。接下来的400周你是个青少年。在这段时间里，你对社会的贡献并不大，也最没有能力做出自己的决定。但你免于承担成年的责任和后果。

Idealerweise haben nette Erwachsene auf dich aufgepasst, dein Leben in Ordnung gebracht und dir Zeit gelassen, dich selbst zu finden. Diese Zeit brauchte es, damit du zu einem funktionierenden Menschen werden konntest. Theoretisch zumindest. Obwohl die meisten Leute sich nach der Pubertät wahrscheinlich noch nicht so fühlen. Wenn du 20 wirst sind jedenfalls über 1.000 deiner 5.200 Wochen vorbei.

理想情况下，善良的成年人会照顾你，把你的生活安排得井井有条，给你时间寻找自我。这段时间让你成为一个能“正常运作”的人。至少理论上是这样的。虽然大多数人在青春期过后可能都不会有这种感觉。总之，当你20岁时，你的5200周中的1000多周就都过去了。

Je nachdem hast du jetzt bereits einen Job oder besuchst die Uni. Wie viel Spaß dir dieser Lebensabschnitt macht, ist sehr unterschiedlich. Hast du einen Beruf gelernt oder musst arbeiten, um dich und andere durchzufüttern, beginnt der Ernst des Lebens etwas früher. Gehst du zur Uni, kannst du das Arbeitsleben vielleicht noch etwas nach hinten schieben.

你可能已经有了工作，或者正在上大学。你对人生这一阶段的享受程度差别很大。如果你学会了一门职业，或必须工作来养活自己和他人，那么生活中严肃的一面就会开始得更早一些。如果你去上大学，也许可以稍微推迟一下你的职业生涯。

Die meisten steigen aber zwischen 20 und 30 in einen Beruf ein. Damit fängt endgültig der für die Gesellschaft produktive aber auch potentiell zerstörende Teil deines Lebens an. Die meisten Menschen arbeiten, bis sie 65 sind. Das heißt, dass du mindestens 2.000 Wochen deines Lebens ernsthaft und ganz erwachsen arbeitest.

但大多数人在20到30岁之间就开始工作了。这时，你人生中对社会有贡献，但可能很辛苦的部分终于开始了。大多数人工作到65岁。这意味着，作为成年人，你一生中至少要花2000周时间认真工作。

Hoffentlich in einem Job, der dir gefällt, in dem du dich wertgeschätzt fühlst oder mit dem du die Welt ein bisschen besser machst. Das ist so immens wichtig, dass wir ein ganzes Video darüber machen wollen. Wie du eine erfüllende Karriere für dich finden kannst. (Dynamische Musik) Für die meisten Menschen ist das der größte Teil des Lebens. In dieser Zeit bekommst du vielleicht Kinder, erklimmst die Karriereleiter, baust womöglich ein Haus, lässt dich scheiden und verliebst dich neu.

希望你从事的工作是你喜欢的，能让你感到有价值，或者能让世界变得更美好一点。这一点非常重要，以至于我们想用一整段视频来讲述。你要怎样才能找到一份让自己满意的事业？（动感音乐）对大多数人来说，这是生活中最重要的部分。在这段时间里，你可能会生儿育女，攀登事业阶梯，可能会建房、离婚，也可能会再次坠入爱河。

In dieser Phase gehst du von jung zu älter, zu alt. Nicht alt-alt, aber das junge Altsein zwischen 60 und 70. Mit 65 sind von deinen 5.200 Wochen schon 3.400 vorbei. Jetzt beginnt deine letzte Lebensphase. Wenn du dir den Ruhestand leisten kannst, hast du jetzt die Freiheit, zu tun und lassen, was du willst.

在这个阶段，你会从年轻走向年老，再走向衰老。不是非常老，而是60到70岁之间的“年轻的年老”。65岁时，5200周中的3400周已经结束。现在，你生命的最后阶段开始了。如果你有能力退休，你现在就可以自由地做你想做的事。

- Für bis zu 1.800 Wochen. (Ruhige Musik) Aber das trifft natürlich für die Mehrheit der Leute, die dieses Video schauen, nicht zu. 19 von 20 Menschen werden keine 100 Jahre alt. In den USA wirst du durchschnittlich 79, in Deutschland 81, in Japan 84, in Brasilien 75. Wenn du mit 80 stirbst, was immer noch ein gutes Alter ist, hast du nach deinem Ruhestand noch 780 Wochen Freiheit.
- 这长达1800周的时间。当然，对于大多数观看本视频的人来说，情况并非如此。20个人里有19个活不到100岁。美国人平均寿命为79岁，德国为81岁，日本为84岁，巴西为75岁。如果你在80岁去世，这仍然是一个不错的年龄，你退休后仍有780周的自由。
- (Ruhige Musik) Dann bist du etwa für so viele Wochen alt, wie du einmal ein Kind warst. Leider geht diese Rechnung aber nicht ganz auf. Wegen Krankheiten und Altersmüdigkeit. Im Alter baut der Körper rapide ab. Die allermeisten Krebsopfer etwa sind über 70.
- （安静的音乐）那么你年老的周数就和你小时候一样多。不幸的是，这个计算结果并不完全准确。因为疾病和衰老。人到老年，身体就会迅速衰竭。例如，绝大多数癌症患者都在70岁以上。
- Wenn du also alles darauf setzt, im Ruhestand auf den Putz zu hauen und Spaß zu haben, könntest du schwer enttäuscht werden. (Klirren) Das alles setzt auch voraus, dass du überhaupt alt werden darfst. Du kannst mit sieben in einem Pool ertrinken. Mit 32 Krebs bekommen, mit 48 bei einem Autounfall sterben. Du kannst mit 60 von einer Leiter fallen.
- 所以说，如果你完全指望退休后可以好好享受生活，那你可能会大失所望。（叮当声）这一切的前提都在于，你真的能老去。你七岁就可能淹死在游泳池里。32岁得癌症，48岁死于车祸。你可能在60岁时从梯子上摔下来。
- Tag für Tag würfelt das Universum für jeden Menschen. Und Tag für Tag hat irgendjemand auf diesem Planeten Pech. Und je älter du wirst, umso mehr wird gewürfelt. Während du so durch den Ozean deines Lebens schwimmst, denkst du meistens nicht über all das nach. Und das ist auch gut so.
- 日复一日，宇宙为每个人掷骰子。日复一日，这个星球上总有人倒霉。年纪越大，骰子掷得也就越多。当你在生活的海洋中遨游时，大多数时候你都不会想到这些。这是件好事。
- Das Leben selbst nimmt dich ein, und die Zukunft ist irgendwie vage und schräg. Hin und wieder darüber nachzudenken kann aber helfen, dir wieder klarzumachen, was du im Leben wirklich willst. Damit du später möglichst wenig bedauerst. Und um dir in Erinnerung zu rufen, dass du die Zeit, die du heute nicht nutzt, morgen vielleicht nicht mehr kriegst. Das Leben ist kompliziert, und es ist schwierig, sich zwischen all den Leuten und Dingen, die dir wichtig sind, zu entscheiden.
- 生活本身会接纳你，而未来则是模糊而怪诞的。但时不时地思考一下，能让你意识到自己真正想要的是什么。这样你以后就能尽可能减少遗憾。并提醒自己，今天没有利用的时间，明天可能就没有了。生活是复杂的，很难在所有重要的人与事之间进行抉择。
- Genau das wurde Milliarden Menschen während der Coronapandemie auf schmerzhafte Art und Weise bewusst. Hast du dich an Social Distancing gehalten, konntest du plötzlich ganz viele Dinge nicht mehr machen, die vorher selbstverständlich waren. Reisen, öffentliche Orte besuchen, Essen gehen, Freunde treffen, Menschen kennenlernen. (Lachen) Die Zeit, die du mit anderen verbringen konntest, war plötzlich beschränkt und sehr wertvoll.

这正是数十亿人在新冠疫情期间痛苦地意识到的。如果你坚持保持社交距离，你就会突然无法再做许多以前认为理所当然的事情。旅行、去公共场所、外出就餐、与朋友聚会、结识朋友。  
(笑声) 你能与他人共度的时间突然变得有限，而且非常宝贵。

Nur war sie das eigentlich schon immer. Deine Eltern zum Beispiel, als Kind verbringst du quasi jeden Tag mit ihnen. (Lachen) Das wird weniger, wenn du dir als Teenager deine eigene Identität erkämpfst. Aber auch als Teenager siehst du deine Eltern wahrscheinlich noch oft. Das ändert sich so um die 20, wenn die meisten Leute ausziehen, um zur Uni zu gehen, für einen Job oder einfach, um alleine zu wohnen.

但其实一直都是如此。比如你的父母，小时候你几乎每天都和他们在一起。(笑声) 当你成了青少年，要为自己的身份而战的时候，这种时间就会减少。但即使是在青少年时期，你很可能还是会经常见到你的父母。这种情况在20岁左右会有所改变，那时大多数人都会搬出去，去上大学、找工作，或者干脆独立生活。

Sagen wir, du bemühst dich, deine Eltern insgesamt zwei Wochen im Jahr zu sehen, für den Rest ihres Lebens. Das deckt die wichtigsten Feiertage ab, Geburtstage und noch ein bisschen mehr. Das heißt, dass bereits 90 Prozent der Zeit, die du je mit deinen Eltern verbringen wirst, vorbei sind, selbst wenn sie richtig alt werden. Sterben sie früher oder siehst du sie nur ein paar Tage pro Jahr, schrumpft die verbleibende Zeit noch mehr. Ziemlich sicher ist also der größte Teil der Zeit, die du mit deinen Eltern hast, bereits vorbei.

比方说，在父母的有生之年，你每年努力去看他们两周。包括重大节日、生日和更多的时间。这意味着，即使父母真的很老了，你与他们相处的90%的时间也已经结束了。如果他们死得更早，或者你一年只能见他们几天，你剩下的时间就会更少。所以可以肯定的是，你和父母在一起的大部分时间都已经结束了。

(Ruhige Musik) Das Gleiche gilt für deine Geschwister oder Freunde, die weggezogen sind. Mit einigen der wichtigsten Leute in deinem Leben, hast du die Endphase eurer gemeinsamen Zeit bereits erreicht. Eines Tages wirst du sie zum letzten Mal gesehen haben. Und genauso ist es auch mit allem anderen. Der Gedanke, etwas zum allerletzten Mal zu tun, ist unheimlich.

(安静的音乐) 你的兄弟姐妹或搬走的朋友也是如此。对于你生命中最重要的一些人来说，你们在一起的时间已经结束了。总有一天，你会和他们见上最后一面。其他事情也一样。一想到要最后一次做某件事，就会感到害怕。

Ein Gefühl, das irgendwie nur die haben sollten, die auf die Todesstrafe warten oder uralt sind oder so. Es passiert aber ständig. Hast du ein Hobby, dem du schon lange nicht mehr nachgegangen bist? Hast du vielleicht immer noch diese Spielfigürchen, die du bemalen wolltest? Wolltest du immer schon mal an den Ort zurück, wo es dir vor zehn Jahren so gut gefallen hat?

不知为何，只有那些等待死刑或年纪很大的人才会有这种感觉。但这种情况经常发生。你很久没有追求的爱好吗？你还有那些想画的玩具人物吗？你是否一直想回到十年前那个你非常喜欢的地方？

Gibt es jemanden, bei dem du dich schon lange mal wieder melden wolltest? Oder einen Sport, den du wieder machen möchtest, um neue Freunde zu treffen? Vielleicht wirst du nichts davon jemals wieder tun. Weil das Leben dazwischenkommt. Und es plötzlich einfach zu spät ist.

- 有没有某个人是你一直想联系的？或者你想再次参加某项运动以结识新朋友？也许你再也不会做这些事了。因为生活阻碍了你。突然间一切都太迟了。
- Wenn die Pandemie sich beruhigt, können wir wieder mit Menschen Zeit verbringen, und gemeinsam Spaß haben. Bis dahin überleg dir, wen du am längsten umarmen willst, und schreib ihnen, dass du schon bald genau das tun wirst. Aber völlig egal, wann du dieses Video schaust, dein Leben ist ein unglaubliches Geschenk, es gibt jede Menge spaßige, spannende und erfüllende Dinge, die du tun könntest. Und es ist deine Entscheidung, wer und was davon dir am meisten bedeutet. Am wichtigsten ist es deshalb, dass du diese Entscheidung hin und wieder bewusst triffst. (Entspannte Musik) (Vogelzwitschern)
- 等疫情过去，我们又可以和大家在一起，一起玩乐了。在那之前，想想你想拥抱得最久的人是谁，然后给他们发短信，告诉他们你很快就会这么做。但无论你何时观看这段视频，你的生命都是一份不可多得的礼物，你可以做很多有趣、令人兴奋和充实的事情。而决定谁和什么对你最重要，则取决于你自己。所以最重要的是，你要时不时有意识地做出这个决定。（轻松的音乐）（鸟鸣）

Begraben: 埋葬  
 Zeit einsetzen (时间)  
 die Altersgruppe  
 Beziehungen 人与人之间的关系  
 aufregende 令人兴奋的  
 rumliegen 躺着  
 Roteln: 麻疹  
 auf deine ganz eigene Art 以你自己的方式  
 geschehen: 起  
 fest/huagen 固定  
 expandieren 扩张  
 rotte: 腐烂  
 auf - aufräumen 整理  
 in Ordnung bringen: 整齐  
 der Pubertät 青春期  
 durch/füttern: 喂养  
 nach hinten schielen: 瞪眼  
 em/steigen: 上升  
 endgültig: 终于  
 zermürbende: 精疲力竭的  
 ernsthaft: 严肃的  
 vergessiches: 忘记的  
 immer wieder: 非常  
 erfahrend: 有经验的  
 erkennen: 认出  
 schaden: 伤害  
 sich ausspielen: 玩弄  
 der Ruhestand: 退休  
 gestraffen: 处罚  
 aufgehen: 消失  
 Allermüdigkeit: 疲倦  
 auf den Punkt hauen: 点到点  
 entzündet: 炎症  
 voran/liegen: 前进  
 entzünden: 引起  
 Leiden: 痛苦  
 winfeln: 哭泣  
 Vage 模糊的  
 schräg: 斜的  
 an/reihen: 排列  
 hin und wieder: 偶尔  
 belauschen: 偷听  
 in Erinnerung rufen: 召回  
 kriegen: 得到