

B2 情景对话

主讲老师：彭晨龙、夏夏

目录

1. 如何融入法国社会？ Comment intégrer dans la société française	3
2. 素食主义的动机与益处 Le mode de vie végétarien Motivations et bienfaits	7
3. 即使梦想看起来遥不可及，追逐梦想重要吗？ Est-il important de poursuivre ses rêves, même s'ils semblent inaccessibles	12
4. 青年失业的原因与后果 Les causes et conséquences du chômage chez les jeunes	15
5. “休假一年”：一个对职业有益的暂停？ L'année sabbatique une pause bénéfique pour la carrière	20
6. 远程问诊能取代传统的就诊方式吗？ / La téléconsultation peut-elle remplacer les consultations traditionnelles ?	24
7. 如何在全球化世界中推广法语？ Comment promouvoir la langue française dans le monde globalisé	28
8. 影响发达国家出生率的因素有哪些？ / Quels sont les facteurs influençant le taux de natalité dans les pays développés ?	33
9. 如何调节工作中的压力？ / Comment gérer le stress au travail ?	36
10. 地球升温？真假？ Le réchauffement de la planète mythe ou réalité ..	42
11. 生态旅游 / Ecotourisme	47
12. 人们购买奢侈品的动机是什么？ Quelles sont les motivations de consommer le luxe	55
13. Discrimination au travail 工作中的歧视问题	61
14. L'Apéritif en France 开胃酒会	66
15. Le bricolage 日常中的手工活	70

1. 如何融入法国社会？ Comment intégrer dans la société française

Adrien : pfff...

Adrien : 唉，叹气

Alexia : Bah qu'est-ce qu'il y a Adrien ? ça ne va pas ?

Alexia : 怎么了，Adrien ? 你不开心吗 ?

Adrien : Si si ça va, c'est juste que je trouve ça difficile de s'intégrer dans un nouveau pays. C'est comme repartir à Zéro. Tout change, il faut trouver de nouvelles habitudes, de nouveaux amis, il faut s'habituer à une nouvelle façon de manger. Même si j'adore la cuisine française, parfois c'est dur.

Adrien : 没事，就是我觉得融入一个新国家很困难。就像是重新开始一切。所有的东西都变了，要找到新的习惯，交新朋友，还得适应新的饮食方式。尽管我很喜欢法国菜，但有时候还是挺难的。

Alexia : Oui je te comprends, ce n'est pas toujours facile.

Alexia : 我理解你，这确实不容易。

Adrien : Pour quelqu'un qui vient d'arriver en France, l'intégration peut être un vrai défi. Quels conseils donnerais-tu pour mieux s'intégrer dans la société française ?

Adrien : 对于刚到法国的人来说，融入社会可能是一个真正的挑战。你有什么建议可以帮助他们更好地融入法国社会 ?

Alexia : Je pense que l'intégration dans un pays repose beaucoup sur la maîtrise de la langue. Le premier conseil que je donnerais, c'est de se concentrer sur l'apprentissage du français. Participer à des cours, pratiquer avec des locaux et utiliser des ressources en ligne peuvent vraiment faire la différence. Ensuite, il est important de s'impliquer dans la communauté, que ce soit par le biais d'activités sociales, de bénévolat ou même en rejoignant des associations locales.

Alexia : 在法国，融入社会很大程度上依赖于掌握语言。我的第一个建议是专注于学习法语。参加课程，与当地人练习，并使用在线资源，真的可以产生很大的不同。其次，重要的是要参与社区生活，无论是通过社交活动、志愿服务，还是加入当地协会。

Adrien : C'est vrai que la langue est essentielle. Mais parfois, même en parlant français, on peut se sentir exclu ou mal compris. Comment surmonter cela ?

Adrien : 确实，语言是关键。但有时候，即使会说法语，也可能感到被排斥或不被理解。如何克服这种情况？

Alexia : Il est normal de se sentir un peu décalé au début. Chaque culture a ses particularités, et il peut être utile d'en apprendre plus sur les codes sociaux, les coutumes et l'histoire du pays. Cela permet de mieux comprendre les réactions des gens et de se sentir plus à l'aise. De plus, il ne faut pas hésiter à poser des questions et

à demander des clarifications si quelque chose n'est pas clair. Les Français apprécient généralement l'effort de s'intégrer et sont prêts à aider.

Alexia : 一开始感到有些不适应是很正常的。法国文化有其独特之处，学习更多关于社交规范、习俗和国家历史的知识会很有帮助。这可以让你更好地理解人们的反应，并感到更自在。此外，如果有什么不明白的地方，不要犹豫，勇于提问和寻求澄清。法国人通常欣赏融入社会的努力，并愿意提供帮助。

Adrien : Je vois. Et qu'en est-il des rencontres? Comment créer des liens dans un pays où l'on ne connaît personne ?

Adrien : 我明白了。那么社交网络呢？在一个完全陌生的国家如何建立联系？

Alexia : Créer des liens peut prendre du temps, mais c'est essentiel. Pour commencer, je te conseillerais de participer à des événements locaux, comme des marchés, des festivals ou des réunions de quartier. C'est aussi une bonne idée de se joindre à des groupes qui partagent tes centres d'intérêt, comme des clubs de sport, des ateliers créatifs ou des groupes de discussion. De plus, les réseaux sociaux peuvent être un bon moyen de rencontrer des gens, en rejoignant des groupes pour expatriés ou en participant à des événements organisés en ligne.

Alexia：建立联系可能需要时间，但这是必不可少的。首先，我建议你参加当地的活动，如集市、节日或社区会议。加入一些与你兴趣相符的团体，比如运动俱乐部、创意工作坊或讨论小组也是个好主意。此外，社交网络也可以成为认识新朋友的好方法，加入一些面向外籍人士的群组或参与线上活动。

Adrien：Merci, Alexia. Je comprends mieux maintenant comment aborder l'intégration en France. Cela peut sembler difficile, mais avec du temps et des efforts, c'est possible.

Adrien：谢谢你，Alexia。我现在更明白如何在法国融入社会了。虽然这看起来很困难，但只要付出时间和努力，这是可能的。

Alexia：Exactement, Adrien. L'intégration est un processus, et chaque petit pas compte. N'oublie pas de rester ouvert, curieux et persévérant.

Alexia：完全正确，Adrien。融入是一个过程，每一步都很重要。别忘了保持开放、好奇和坚持的态度。

重点讲解

L'intégration: r 融入

Exclu: 被排斥

se sentir plus à l'aise : à l'aise, être à l'aise, 感觉舒服的。

Et qu'en est-il des rencontres : Et qu'en est-il de 是一个法语表达方式，意思是 怎么样？或……的情况如何？

Pas : 步伐

文化与实用信息补充

在法国，融入社会无论对留学生还是移民而言都是无比重要的，融入社会的基础一定是法语，拥有地道的法语口语，与一定的法国文化知识，不仅是适应新的生活环境、文化的过程，更是获得平等权利、参与社会活动、融入经济和政治体系的基础。通过了解法国的核心价值观、社交习惯、教育体系等，能够更好地与本地居民互动，减少文化冲突，同时促进社会的多元化和和谐。总之，B1-B2 水平是融入法国社会的关键阶段，而 C1-C2 水平则可完全融入法国社会，享有更广泛的机会和更深刻的文化认同。

2. 素食主义的动机与益处 Le mode de vie végétarien Motivations et bienfaits

Alexia : Coucou Adrien, tu lis quoi ?

Alexia : 嘿，Adrien，你在读什么？

Adrien : Je suis en train de lire un article sur comment devenir végétarien. De plus en plus de gens autour de moi deviennent végétariens. Je me demande ce qui les motive à faire ce choix. Toi, tu as déjà envisagé d'adopter un mode de vie végétarien ?

Adrien : 我正在读一篇关于如何成为素食主义者的文章。周围越来

越来越多的人开始吃素了，我很好奇是什么促使他们做出这个选择。你有没有考虑过采取素食主义的生活方式？

Alexia : Oui je suis végétarienne depuis 3 ans. Les motivations pour devenir végétarien sont variées. Pour certains, c'est avant tout une question de santé. Une alimentation riche en fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité.

Alexia : 是的，我已经是素食主义者三年了。选择素食主义的动机有很多。对一些人来说，这是一个健康问题。富含水果、蔬菜、全谷物和豆类的饮食可以降低心血管疾病、糖尿病和肥胖的风险。

Adrien : Ça a du sens. Et toi, qu'est-ce qui t'a poussé à arrêter de manger de la viande ?

Adrien : 有道理。那是什么促使你停止吃肉的呢？

Alexia : Moi c'est plutôt pour le côté éthique. Beaucoup de végétariens refusent de consommer des produits d'origine animale parce qu'ils sont opposés aux conditions d'élevage intensif et à l'abattage des animaux. C'est une façon pour eux de respecter la vie animale. Ensuite, il y a les considérations environnementales. L'élevage industriel est une des principales causes de déforestation, de perte de biodiversité et de gaz à effet de serre. En réduisant ou en éliminant la viande de leur alimentation, les végétariens cherchent à réduire leur empreinte écologique. Ce qui

est mon cas.

Alexia : 对我来说，更多的是出于道德的考虑。很多素食者拒绝食用动物产品，因为他们反对集约化养殖条件和屠宰动物。这是他们尊重动物生命的一种方式。还有环境方面的考虑。工业化养殖是导致森林砍伐、生物多样性丧失和温室气体排放的主要原因之一。通过减少或消除饮食中的肉类，素食者试图减少自己的生态足迹，这也是我的做法。

Adrien : Ah oui donc tu défends la cause animale tout en étant écolo, je comprends. Mais suivre un régime végétarien, ça représente un risque pour la santé non ? Par exemple en termes de carences nutritionnelles ?

Adrien : 哦，原来你是在支持动物权益的同时也在关注环保，我明白了。但素食能否对健康有风险呢？比如营养缺乏？

Alexia : ça dépend des gens je suppose mais en général un régime végétarien bien équilibré peut tout à fait couvrir tous les besoins nutritionnels, il faut vraiment bien faire attention à ce que l'on mange c'est tout. Par exemple, il faut veiller à consommer suffisamment de protéines végétales comme des légumineuses ou encore des noix. Il est aussi important de surveiller les apports en vitamine B12, qui est principalement présente dans les produits d'origine animale. Par exemple, moi je prends des compléments alimentaires à base de vitamine B12.

Alexia : 这取决于每个人，但一般来说，均衡的素食饮食可以完全满足所有营养需求，只要特别注意饮食的搭配即可。例如，必须确保摄入足够的植物蛋白，如豆类和坚果等。还需要关注维生素 B12 的摄入，这种维生素主要存在于动物性产品中。比如我自己会服用含有维生素 B12 的补充剂。

Adrien : Je vois. Donc, avec un peu de planification, on peut éviter les carences.

Adrien : 我明白了。所以，只要稍加计划，就可以避免营养缺乏。

Alexia : Oui, et toi, est-ce que tu as déjà essayé de manger végétarien ?

Alexia : 是的，你有没有尝试过吃素？

Adrien : Oui, j'ai déjà essayé de réduire ma consommation de viande. Je ne suis pas complètement végétarien, mais j'essaie de manger plus de repas à base de légumes. Je me sens mieux physiquement et j'ai l'impression de contribuer à ma manière à la protection de l'environnement.

Adrien : 是的，我尝试过减少肉类的摄入。我不是完全的素食者，但我尽量多吃蔬菜餐。我感觉身体更好了，也觉得自己在以某种方式为环保做出贡献。

Alexia : C'est une bonne approche. Chaque petit geste compte, et il est important de faire les choses à ton rythme. N'hésite pas à me demander, j'ai plein de recettes végétariennes qui sont vraiment

délicieuses.

Alexia : 这是一个不错的方法。每个小小的改变都很重要，关键是按照你自己的节奏来。不要犹豫，如果你需要，我有很多非常好吃的素食食谱。

Adrien : Merci. Je vais m'y mettre et voir comment je me sens avec ce nouveau mode de vie.

Adrien : 谢谢你的建议，Alexia。我会尝试看看这个新的生活方式对我有什么影响。

Alexia : Avec plaisir.

Alexia : 不客气，Adrien。我相信你会发现很多新的味道，也会感到很不错。

重点讲解

Végétarien: 素食者

c'est avant tout : 首先

maladies cardiovasculaires : 形容词 心血管疾病

le diabète : 糖尿病

l'obésité : 肥胖

Ça a du sens : 这有些意义

文化与实用信息补充

Végétarien (素食者) 与 Vegan (纯素食者) 的区别是：

素食者不吃肉类（包括红肉、家禽和海鲜），但他们通常仍会食用动物来源的产品，如奶制品（如牛奶、奶酪、酸奶）和鸡蛋。

纯素食者不仅不吃任何形式的肉类，还完全不食用任何动物来源的食品，如奶制品、鸡蛋、蜂蜜等。他们的饮食仅包括植物性食品。

在法国，大约 2% 的人口认定为素食者，而约 0.5% 的人实行纯素饮食。此外，约三分之一的人口被认为是“弹性素食者”，即减少肉类消费，但并不完全戒肉。

3. 即使梦想看起来遥不可及，追逐梦想重要吗？*Est-il important de poursuivre ses rêves, même s'ils semblent inaccessibles*

Adrien : Alexia, tu as déjà eu l'impression que tes rêves étaient trop ambitieux, voire inaccessibles ? Parfois, je me demande s'il est vraiment important de poursuivre ses rêves quand ils semblent si éloignés de la réalité.

Adrien : Alexia, 你有没有觉得自己的梦想过于雄心勃勃，甚至遥不可及？有时候我在想，当梦想看起来与现实如此遥远时，是否真的有必要去追逐它们。

Alexia : Oui, cela m'est déjà arrivé. Mais je pense que poursuivre

ses rêves, même s'ils semblent inaccessibles, est essentiel. Les rêves nous donnent une direction, une raison de continuer à avancer. Même si on n'atteint pas exactement ce qu'on avait en tête, le simple fait de se fixer des objectifs et de travailler pour les atteindre nous permet de grandir et de nous épanouir.

Alexia : 是的，我也曾有过这种感觉。但我认为，即使梦想看起来遥不可及，去追逐它们仍然是非常重要的。梦想为我们指引方向，给我们继续前进的动力。即使我们最终没有完全实现最初的目标，仅仅设定目标并为之努力的过程就能让我们成长和获得满足感。

Adrien : C'est vrai, mais tu ne penses pas que parfois, ça peut aussi être source de frustration, surtout quand on n'arrive pas à réaliser ce qu'on souhaite ?

Adrien : 确实如此，但你不觉得有时候这也可能带来挫败感吗，尤其是当我们无法实现自己的愿望时？

Alexia : C'est possible, oui. Il y a toujours un risque de déception. Mais je crois que le voyage est tout aussi important que la destination. En poursuivant nos rêves, même si on échoue ou qu'on prend des chemins différents, on apprend beaucoup sur soi-même, on développe des compétences, et on découvre des opportunités qu'on n'aurait peut-être pas vues autrement.

Alexia : 是的，这确实有可能带来失望。但我相信旅程与目标同样重要。在追逐梦想的过程中，即使失败或者走上了不同的道路，我们

依然能学到很多关于自己的东西，培养技能，并发现我们可能在其他情况下不会看到的机会。

Adrien : Je suppose que tu as raison. Même les petits progrès peuvent être significatifs. Mais comment rester motivé quand le rêve semble si lointain ?

Adrien : 我想你是对的。即使是小小的进步也可能意义重大。但当梦想看起来如此遥远时，如何保持动力呢？

Alexia : Il est important de décomposer ton rêve en petits objectifs réalisables. Cela te permet de voir des progrès concrets et de rester motivé. Chaque petite victoire te rapproche un peu plus de ton rêve. Et il est aussi essentiel de rester flexible : parfois, nos rêves évoluent, et c'est normal. L'important est de continuer à avancer, même si le chemin change en cours de route.

Alexia : 关键是把你的梦想分解成可实现的小目标。这能让你看到具体的进展并保持动力。每一个小小的胜利都会让你离梦想更近一步。同时，保持灵活性也很重要：有时候我们的梦想会改变，这是正常的。重要的是，无论道路如何变化，都要继续前进。

Adrien : Merci, Alexia. Tes paroles me rassurent. Je vais essayer de me concentrer sur les petites étapes et voir où cela me mène.

Adrien : 谢谢你，Alexia。你的话让我感到安心。我会试着专注于小目标，看看它们会把我带向何方。

Alexia : Avec plaisir, Adrien. N'oublie pas que chaque pas compte,

et que l'essentiel est de rester fidèle à ce qui te passionne.

Alexia : 不客气, Adrien。别忘了每一步都很重要, 关键是要忠于你所热爱的事物。

重点讲解

Voir:甚至

cela m'est déjà arrivé : arriver à 某人。表示某事发生在某人身上。

le simple fait de se fixer des objectifs : 意为 仅仅设定一个目标

文化与实用信息补充

即使梦想看起来遥不可及, 追逐梦想仍然至关重要, 因为它不仅能促进个人成长, 还能提供前进的动力。在法国文化中, 追寻梦想和意义被视为生活中不可或缺的一部分。无论是在文学作品还是艺术创作中, 法国人常常强调自由、希望与自我实现的重要性。

4. 青年失业的原因与后果 Les causes et conséquences du chômage chez les jeunes

Adrien : Alexia, le chômage chez les jeunes semble être un problème croissant. Quelles en sont, selon toi, les principales

causes ?

Adrien : Alexia, 青年失业似乎是一个日益严重的问题。你认为这主要的原因是什么？

Alexia : Il y a plusieurs facteurs qui contribuent au chômage des jeunes. Tout d'abord, le manque d'expérience professionnelle est un obstacle majeur. Beaucoup d'employeurs cherchent des candidats avec de l'expérience, ce qui met les jeunes diplômés dans une position difficile. Ensuite, la crise économique a réduit les opportunités d'emploi, notamment dans certains secteurs qui embauchent traditionnellement beaucoup de jeunes.

Alexia : 导致青年失业的因素有很多。首先，缺乏工作经验是一个主要障碍。很多雇主都在寻找有经验的候选人，这让刚毕业的年轻人处于不利地位。其次，经济危机减少了就业机会，尤其是在一些传统上雇佣大量青年的行业。

Adrien : C'est vrai, mais qu'en est-il de l'éducation ? Est-ce que le système éducatif prépare vraiment les jeunes au marché du travail actuel ?

Adrien : 确实如此，但教育呢？教育系统真的在为年轻人进入当前的劳动力市场做好准备吗？

Alexia : C'est un autre point important. Le système éducatif, bien qu'il soit de qualité, n'est pas toujours en phase avec les besoins du marché du travail. Certaines filières sont surchargées de

diplômés, tandis que d'autres, comme les métiers techniques, manquent de candidats. De plus, l'évolution rapide des technologies signifie que les compétences requises changent constamment, ce qui peut rendre certaines formations obsolètes.

Alexia : 这是另一个重要的问题。尽管教育系统质量很高，但它并不总是与劳动力市场的需求同步。一些专业毕业生过剩，而另一些，如技术职业，则缺乏候选人。此外，技术的快速发展意味着所需技能不断变化，这可能导致某些培训内容过时。

Adrien : Et quelles sont les conséquences de ce chômage pour les jeunes eux-mêmes et pour la société en général ?

Adrien : 那么，这种失业对年轻人自身和整个社会会带来哪些后果？

Alexia : Les conséquences sont graves. Pour les jeunes, le chômage peut entraîner une perte de confiance en soi, une détérioration de la santé mentale, et une difficulté à s'insérer durablement sur le marché du travail. Pour la société, un taux de chômage élevé chez les jeunes peut conduire à une perte de productivité, une augmentation des coûts sociaux, et parfois à des tensions sociales. De plus, cela représente un gaspillage de talents et d'énergie qui pourrait être utilisé pour innover et dynamiser l'économie.

Alexia : 后果是严重的。对年轻人来说，失业可能导致自信心的丧

失、心理健康的恶化，以及难以长期融入劳动力市场。对社会来说，青年失业率高可能导致生产力下降、社会成本增加，有时还会引发社会紧张局势。此外，这意味着浪费了原本可以用于创新和促进经济发展的才能和活力。

Adrien : C'est inquiétant. Que peut-on faire pour améliorer la situation ?

Adrien : 这令人担忧。我们能做些什么来改善这种状况呢？

Alexia : Il faut agir à plusieurs niveaux. D'une part, le système éducatif doit être mieux aligné avec les besoins du marché du travail, en valorisant notamment les filières qui offrent de réelles opportunités d'emploi. D'autre part, les politiques publiques doivent encourager l'insertion des jeunes sur le marché du travail, par exemple à travers des programmes de formation en alternance, des stages rémunérés, ou des incitations fiscales pour les entreprises qui embauchent des jeunes. Enfin, il est essentiel de soutenir les jeunes dans leur recherche d'emploi, en leur offrant des conseils, du mentorat, et des ressources pour développer leurs compétences.

Alexia : 我们需要在多个层面采取行动。一方面，教育系统需要更好地与劳动力市场的需求对接，特别是提升那些提供真实就业机会的专业。另一方面，公共政策应鼓励年轻人进入劳动力市场，例如通过替代培训项目、带薪实习，或为雇用年轻人的企业提供税收激励。最

后，支持年轻人的求职过程也至关重要，比如提供建议、导师指导以及资源来发展他们的技能。

Adrien : Merci, Alexia. C'est un problème complexe, mais je suis d'accord que des actions concrètes peuvent faire une différence.

Adrien : 谢谢你，Alexia。这是一个复杂的问题，但我同意，具体的行动可以带来不同。

Alexia : Exactement, Adrien. Il faut du temps, mais avec une approche coordonnée, on peut améliorer les perspectives pour les jeunes.

Alexia : 完全正确，Adrien。虽然需要时间，但通过协调一致的方法，我们可以改善年轻人的前景。

重点讲解

surchargées de diplômés : 毕业生过多

Obsolètes : 过时的

Détérioration : 恶化

Fiscales: 税收的

文化与实用信息补充

在当前法国社会中，在没有学历，没有专业技能的年轻人之中，失业现象尤为严重。其主要原因包括教育与企业需求之间的差距，尤其是技能和经验的不足。未受过良好教育的年轻人面临更大的失业风险，

因为职业教育难以为他们提供合适的技能培训。此外，疫情带来的后遗症仍然存在，年轻人群体也常常成为经济危机中的“调整变量”，在经济波动时，他们的就业情况会受到较大影响。

5. “休假一年”：一个对职业有益的暂停？ L'année sabbatique une pause bénéfique pour la carrière

Adrien : Alexia, j'ai pensé à prendre une année sabbatique. Mais je me demande si cela pourrait avoir un impact négatif sur ma carrière. Tu en penses quoi ?

Adrien : Alexia, 我在考虑休一年假来充实自己，并探索新的领域。但我担心这会对我的职业生涯产生负面影响。你怎么看？

Alexia : Au contraire, je pense que prendre une année sabbatique peut être bénéfique pour ta carrière, à condition de bien la planifier. Cela peut te permettre de prendre du recul, de réfléchir à tes objectifs professionnels, et de revenir avec de nouvelles perspectives et une énergie renouvelée. Beaucoup de gens utilisent cette période pour acquérir de nouvelles compétences, voyager, ou même travailler sur des projets personnels.

Alexia : 这是一个合理的问题，Adrien。休一年假对你的职业生涯

确实可能有益，前提是做好了充分的计划。这可以让你退一步思考你的职业目标，并以新的视角和焕然一新的能量回归。许多人利用这段时间来获得新技能、旅行，甚至致力于个人项目。

Adrien : Mais est-ce que les employeurs voient cela d'un bon œil ?
J'ai peur qu'ils pensent que je suis moins engagé ou que je n'ai pas été productif pendant cette période.

Adrien : 但雇主会怎么看待呢？我担心他们会认为我不够投入，或者认为我在这段时间里没有什么成效。

Alexia : C'est une inquiétude compréhensible. Cependant, si tu présentes ton année sabbatique de manière positive et constructive, cela peut au contraire jouer en ta faveur. Par exemple, si tu as utilisé ce temps pour te former, apprendre une nouvelle langue, ou t'engager dans un projet qui démontre ta créativité ou ta capacité à gérer des défis, cela montrera aux employeurs que tu es proactif et que tu as enrichi ton expérience. Ce qui compte, c'est la manière dont tu expliques les bénéfices de cette année sabbatique pour ta carrière.

Alexia : 这是一个可以理解的担忧。然而，如果你以积极和建设性的方式展示你的休假年，这反而可能对你有利。例如，如果你利用这段时间进行培训、学习一门新语言，或者参与一个展示你创造力或应对挑战能力的项目，这将向雇主展示你是积极主动的，并且丰富了你的经验。关键在于你如何解释这段休假对你职业生涯的益处。

Adrien : Je vois, donc tout dépend de la manière dont je valorise cette période. Et penses-tu qu'il y a des moments plus appropriés dans une carrière pour prendre une année sabbatique ?

Adrien : 我明白了，所以一切都取决于我如何看待这段时间。你认为在职业生涯中，有些时候更适合休一年假吗？

Alexia : Absolument. Je pense qu'une année sabbatique peut être particulièrement bénéfique à des moments de transition, par exemple après plusieurs années dans un même poste, ou avant de se lancer dans un nouveau projet ou secteur. Cela peut aussi être utile si tu te sens proche de l'épuisement professionnel et que tu as besoin de te ressourcer avant de continuer. L'essentiel est de choisir un moment où cela ne mettra pas en danger ta stabilité financière et où tu pourras en tirer le meilleur parti.

Alexia : 确实如此。休一年假在职业生涯的过渡时期特别有益，比如在同一岗位工作了多年之后，或者在开始新项目或进入新领域之前。如果你感觉到职业倦怠临近，并需要充实自己以继续前进，这也很有帮助。关键是选择一个不会危及你经济稳定的时机，并充分利用这段时间。

Adrien : Merci pour ces conseils, Alexia. Je vais y réfléchir et voir comment je pourrais utiliser cette année pour vraiment booster ma carrière.

Adrien : 谢谢你的建议，Alexia。我会好好考虑，看看如何利用这

一年真正提升我的职业生涯。

Alexia : Avec plaisir, Adrien. Prends le temps de bien planifier, et je suis sûre que tu pourras en tirer de grands bénéfices.

Alexia : 不客气, Adrien。花时间好好计划, 我相信你会从中受益良多。

重点讲解

Tu en penses quoi (口语化) : qu'est-ce que tu en penses, qu'en penses-tu

cela d'un bon œil: 表示对某事物持积极态度

文化与实用信息补充

Un congé sabbatique 是指员工在职期间可以暂时中断工作, 保留与雇主的劳动合同关系, 并在一定条件下申请的长期带薪或不带薪假期。这种假期的主要目的是让员工有时间用于个人项目, 比如: 学习或深造, 创业, 旅行, 投入志愿者活动, 处理个人事务或重新规划职业方向。尽管期间员工不需要为雇主工作, 但他们在假期结束后有权恢复其原职位或一个类似职位。

6. 远程问诊能取代传统的就诊方式吗？ / La téléconsultation peut-elle remplacer les consultations traditionnelles ?

Adrien : Oh la la, tu n'as pas l'air bien, qu'est-ce qu'il t'arrive ?

Adrien : Alexia, 看来你不太好，发生了什么事？

Alexia : Oui je suis malade, j'ai pris un rendez-vous avec un médecin.

Alexia : 是的，我生病了，我已经预约了一个医生。

Adrien : Tu veux que je te dépose en voiture ?

Adrien : 你想让我开车送你去吗？

Alexia : Non pas besoin, j'ai pris un rendez-vous en ligne.

Alexia : 不用，我预约了在线咨询。

Adrien : Ah bon ? Et tu crois que c'est bien, la consultation en ligne ?

Adrien : 哦？你觉得在线咨询好吗？

Alexia : Oh oui c'est vraiment pratique. Je peux consulter un médecin sans me déplacer et accéder rapidement à un avis médical. Ça fait gagner du temps, ce qui est particulièrement pratique pour les personnes vivant dans des zones rurales ou ayant des difficultés à se déplacer. Cependant, je pense qu'il est

difficile d'imaginer qu'elle puisse remplacer entièrement les consultations traditionnelles. Il y a des situations où l'examen physique est indispensable pour poser un diagnostic précis.

Alexia : 远程医疗确实有很大的潜力，Adrien。它可以让人们快速获得医疗建议，无需出门就能看医生，节省了时间，这对生活在农村地区或行动不便的人特别有帮助。然而，我认为很难想象它能完全取代传统的医生面诊。有些情况下，身体检查对于做出准确诊断是必不可少的。

Adrien : C'est vrai, un médecin ne peut pas tout faire à distance. Mais tu penses que la téléconsultation pourrait au moins devenir la méthode principale pour les consultations courantes, comme les suivis ou les prescriptions de médicaments ?

Adrien : 确实，医生并不能远程完成所有事情。但你认为远程医疗至少可以成为常规咨询的主要方式吗，比如复诊或开处方药？

Alexia : Oui, je pense que c'est possible. Pour les consultations de suivi, les renouvellements d'ordonnances, ou des conseils sur des symptômes mineurs, elle est très efficace. Cela peut aussi désengorger les cabinets médicaux et les hôpitaux, en réservant les consultations en présentiel pour les cas plus complexes. Toutefois, il est important que les patients et les médecins gardent une certaine flexibilité et continuent à utiliser les deux approches en fonction des besoins.

Alexia : 是的，我认为这是可能的。对于复诊咨询、续方或轻微症状的建议，远程医疗非常有效。这也可以减轻诊所和医院的负担，将面诊留给更复杂的病例。然而，患者和医生保持一定的灵活性，继续根据需要使用这两种方式是很重要的。

Adrien : Ça semble être un bon compromis. Mais est-ce que tout le monde a accès à la téléconsultation ? Il y a peut-être des inégalités en termes d'accès à la technologie...

Adrien : 这似乎是一个不错的折中办法。但是否所有人都能获得远程医疗服务？在技术获取方面可能存在不平等.....

Alexia : C'est une préoccupation légitime. Tout le monde n'a pas accès à une connexion Internet de qualité ou ne maîtrise pas les outils numériques nécessaires pour une consultation à distance. Les personnes âgées, par exemple, peuvent rencontrer des difficultés à utiliser ces technologies. Il est donc crucial de continuer à améliorer l'accès à ces services pour tous, afin que la téléconsultation ne devienne pas un facteur d'exclusion.

Alexia : 这是一个合理的担忧。并不是每个人都能获得高质量的网络连接，也不是所有人都掌握进行远程咨询所需的数字工具。例如，老年人可能会在使用这些技术时遇到困难。因此，继续改善所有人的服务获取途径至关重要，以避免远程医疗成为排除某些人的因素。

Adrien : Oui, je suppose que la téléconsultation a un avenir prometteur, mais qu'elle doit être utilisée de manière

complémentaire avec les consultations traditionnelles.

Adrien : 谢谢你的讨论，Alexia。我想远程医疗前景广阔，但它需要与传统的面诊方式互为补充地使用。

Alexia : Je pense aussi. Bon je te laisse ma consultation va commencer.

Alexia : 完全正确，Adrien。医学的未来可能是一种结合方式，让患者能够享受两种方法的优点。

重点讲解

Vivant / ayant: 现在分词，可以看作附加信息，用来补充说明 **les personnes** 这些人的特点，而不是用一个长句来展开。

远程就医

téléconsultation : 句子中 指 问诊

Diagnostic : 诊断

Les suivis: 句中的意思是 复诊

Tout le monde n'a pas accès à une connexion Internet de qualité : 并不是每个人都能获得高质量的网络连接。这里面的 ne pas 表示不是所有。例如: tous les enfants ne sont pas rentrés. 不是所有的孩子都回来了

文化与实用信息补充

Télé médecine 远程医疗，téléconsultation 远程问诊，télésurveillance 远程监控，是一种通过新技术手段实现的远程医疗实践。在法国，尽管医疗体系以高质量和免费的特点闻名，但看病之前通常需要先与家庭医生预约，这往往意味着较长的等待时间。在这种情况下，远程医疗展现了其快捷和便利的优势。通过远程医疗，患者可以直接在线预约并与医生进行视频会诊，省去了传统预约和排队的步骤，尤其在非紧急情况或简单的病症诊断中，效率显著提高。此外，对于偏远地区或行动不便的患者，这种模式更是显得尤为重要，大幅缩短了就诊时间，也提高了医疗服务的覆盖范围。

7. 如何在全球化世界中推广法语？

Comment promouvoir la langue française dans le monde globalisé

Alexia : Bah Adrien, tu n'es pas rentré chez toi ? Tu travailles encore ?

Alexia : Adrien, 你还没回家吗？你还在工作吗？

Adrien : Oui, malheureusement. J'ai une réunion demain et mon chef m'a demandé de faire une présentation sur les moyens de promouvoir la langue française à l'international.

Adrien : 是的，遗憾的是。我明天有个会议，我的老板让我做一个

关于如何在国际上推广法语的演讲。

Alexia : Ah oui c'est compliqué mais ne t'inquiète pas je vais t'aider à trouver des idées. Déjà, je pense que l'on peut dire que langue française a une riche histoire et une culture influente qui lui donnent une place unique dans le monde. Pour la promouvoir, il est important de valoriser cette richesse culturelle à travers des initiatives éducatives, artistiques et diplomatiques.

Alexia : 这是一个挑战，但我认为这是完全可能的。法语有着丰富的历史和影响深远的文化，这让它在世界上占据了独特的地位。要推广法语，重要的是通过教育、艺术和外交倡议来体现这种文化的丰富性。

Adrien : Oui tu as raison, je peux évoquer les Alliances françaises et les Instituts français. Ils jouent un rôle clé en offrant des cours de langue et en organisant des événements culturels à travers le monde.

Adrien : 是的，你说得对，我可以提到法语联盟和法国文化中心。它们在全球范围内提供语言课程和组织文化活动，发挥着重要作用。

Alexia : De plus, il faut reconnaître que l'Afrique francophone, avec sa population jeune et en pleine croissance, est un acteur essentiel pour l'avenir du français. La montée en puissance économique et culturelle de l'Afrique pourrait faire du continent une véritable moteur pour la langue française.

Alexia : 此外，我们必须认识到，法语国家的非洲，拥有年轻且不断

增长的人口，是法语未来的重要力量。非洲经济和文化的崛起可能会使该大陆成为法语的真正推动力。

Adrien : Oui tu as raison mais avec la montée en puissance des autres langues comme le chinois ou l'espagnol, comment faire en sorte que le français reste attractif, surtout pour les jeunes générations ?

Adrien : 但随着其他语言如中文或西班牙语的兴起，如何确保法语对年轻一代保持吸引力呢？

Alexia : C'est une bonne question. Pour que le français reste attractif, je pense qu'il faut le rendre pertinent dans le contexte actuel. Cela passe par l'intégration du français dans les domaines clés comme la technologie, la science, et les affaires internationales. Il est aussi important de montrer que la maîtrise du français peut offrir des opportunités professionnelles et personnelles, que ce soit en Europe, en Afrique, ou en Amérique du Nord.

Alexia : 这是个好问题。要让法语保持吸引力，必须使其在当前背景下具有相关性。这需要将法语融入关键领域，如科技、科学和国际事务。同样重要的是，要展示掌握法语可以在欧洲、非洲或北美提供职业和个人发展的机会。

Adrien : Oui, je pourrais parler de toutes les opportunités de carrière professionnelle qu'offre le français à travers le monde. Et

pour attirer les jeunes; on pourrait renforcer la présence du français dans les contenus numériques et les plateformes internationales, n'est-ce pas ?

Adrien : 是的，我可以谈论法语在全球提供的职业机会。为了吸引年轻人，我们可以加强法语在数字内容和国际平台上的存在感，对吧？

Alexia : Absolument. Le contenu en ligne, comme les vidéos, les blogs, et les réseaux sociaux, joue un rôle crucial dans la diffusion des langues aujourd'hui. Encourager la création de contenu numérique en français, qu'il s'agisse de musique, de films, de jeux vidéo ou de podcasts, peut aider à attirer un public plus large et plus jeune.

Alexia : 确实如此。如今，在线内容，如视频、博客和社交媒体，在语言传播中起着至关重要的作用。鼓励法语数字内容的创作，无论是音乐、电影、电子游戏还是播客，都可以帮助吸引更广泛和年轻的观众。此外，确保法语在国际讨论中有足够的代表性，无论是政治还是经济领域，也非常重要。

Adrien : Oui c'est super tout ça, merci, Alexia. Je vais pouvoir rentrer chez moi plus tôt que prévu.

Adrien : 谢谢你，Alexia。我认为法语依然有着光明的前景，只要我们继续积极推广它。

Alexia : Dérien Adrien. A demain !

Alexia : 完全正确，Adrien。通过周密的策略和现代化的方法，法语可以在全球化世界中继续保持其活力和影响力。

Adrien : A demain !

Adrien : 明天见！

重点讲解

l'Afrique francophone : 非洲法语区，**francophone** 法语的，**sinophone** 中文的，

Pour que : 与 **en sorte que** 用法相同，更加日常。

Que ce soit:无论是……还是……”或“不管是……”

文化与实用信息补充

在全球化的背景下，法语作为一种全球性语言，已经超越了法国本土的界限，成为国际交流、文化传播和经济合作的重要工具。特别是在非洲，随着经济和人口的快速增长，法语国家的数量逐渐增加，成为推动法语发展的新动力。此外，国际机构和法国的文化推广机构（如法语联盟和法国文化中心）也在全球范围内开展各类文化活动，展示法语的独特魅力和实用价值。

8. 影响发达国家出生率的因素有哪些？ / Quels sont les facteurs influençant le taux de natalité dans les pays développés ?

Adrien: Alexia, on entend souvent parler du déclin du taux de natalité dans les pays développés. Quels sont les principaux facteurs qui influencent cette tendance ?

Adrien : Alexia, 我们经常听到发达国家出生率下降的消息。有哪些主要因素影响了这一趋势？

Alexia: Il y a plusieurs facteurs qui contribuent à la baisse du taux de natalité dans les pays développés. Tout d'abord, les changements sociaux et économiques jouent un rôle important. Par exemple, l'allongement des études et l'entrée tardive sur le marché du travail repoussent l'âge auquel les gens envisagent de fonder une famille. De plus, la stabilité financière est souvent une préoccupation majeure : les coûts élevés du logement, de l'éducation, et des soins de santé peuvent dissuader les couples d'avoir plus d'enfants.

Alexia : 在发达国家，出生率下降有多个原因。首先，社会和经济的变化起到了重要作用。例如，教育时间的延长和晚进入劳动力市场推

迟了人们考虑组建家庭的年龄。此外，财务稳定性通常是一个主要关切：高昂的住房、教育和医疗费用可能会让夫妻不愿意多生孩子。

Adrien: Cela a du sens. Mais est-ce que les changements dans les valeurs et les attentes personnelles jouent également un rôle ?

Adrien : 这很有道理。但价值观和个人期望的变化也起到作用吗？

Alexia: Absolument. Les attentes en matière de carrière et de développement personnel ont évolué. De nombreuses personnes, en particulier les femmes, souhaitent d'abord se concentrer sur leur carrière ou profiter de leur liberté avant de fonder une famille. De plus, les couples d'aujourd'hui ont tendance à avoir moins d'enfants, voire à ne pas en avoir du tout, car ils privilégiennent la qualité de vie et les expériences personnelles.

Alexia : 绝对如此。职业和个人发展的期望发生了变化。许多人，尤其是女性，希望先专注于事业或享受自由，然后再考虑组建家庭。此外，当今的夫妻倾向于少生孩子，甚至不生，因为他们更重视生活质量和个人体验。

Adrien: Et qu'en est-il des politiques familiales ? Ont-elles un impact sur le taux de natalité ?

Adrien : 那家庭政策呢？它们对出生率有影响吗？

Alexia: Oui, les politiques familiales jouent un rôle crucial. Dans certains pays, des politiques de soutien aux familles, comme les allocations familiales, les congés parentaux généreux, et l'accès à

des services de garde d'enfants abordables, peuvent encourager les couples à avoir plus d'enfants. À l'inverse, dans les pays où ces aides sont limitées, les couples peuvent être plus réticents à agrandir leur famille. Il est donc essentiel que les gouvernements mettent en place des politiques adaptées pour soutenir la natalité tout en répondant aux besoins des familles modernes.

Alexia : 是的，家庭政策起着至关重要的作用。在一些国家，家庭支持政策，如家庭津贴、慷慨的育儿假期和可负担的托儿服务，可以鼓励夫妻多生孩子。相反，在这些帮助有限的国家，夫妻可能会更不愿意扩大他们的家庭。因此，政府必须制定适当的政策来支持出生率，同时满足现代家庭的需求。

Adrien: Merci, Alexia. Il semble que le taux de natalité soit influencé par un ensemble complexe de facteurs sociaux, économiques et culturels.

Adrien : 谢谢你，Alexia。看来出生率受到一系列复杂的社会、经济和文化因素的影响。

Alexia: Exactement, Adrien. Comprendre ces facteurs est essentiel pour développer des politiques qui répondent aux défis démographiques des pays développés.

Alexia : 完全正确，Adrien。了解这些因素对于制定应对发达国家人口挑战的政策至关重要。

重点讲解

les pays développés:发达国家

Dissuader: 使某人放弃做某事 或 让某人改变主意

ont tendance: avoir tendance 意思是 "倾向于" 或 "有...的趋势."

文化与实用信息补充

根据法国国家统计与经济研究所 (INSEE) 数据显示，近年来，法国的出生率持续下降。2023 年，出生人数降至约 678,000 人，创下历史最低点，总生育率为 1.68，低于 2022 年的 1.79。这一趋势受到多种因素的影响，包括教育年限延长、晚婚晚育的社会现象、以及住房、教育和医疗费用的上涨，这些都加剧了年轻家庭生育意愿的降低。此外，女性对职业和个人自由的重视也导致许多年轻人选择推迟或放弃生育。

9. 如何调节工作中的压力? / Comment gérer le stress au travail ?

Alexia : Salut Adrien, comment ça va ?

Alexia : 嘿, Adrien, 最近怎么样?

Adrien : Pas trop bien, je suis hyper stressé ces derniers temps, j'ai vraiment du mal à gérer mon stress au travail. Entre les délais à respecter, les réunions qui s'enchaînent, et les attentes toujours plus élevées, je me sens parfois complètement dépassé.

Adrien : 最近我真的很难应对工作中的压力。要赶的截止日期、一场接一场的会议, 以及越来越高的期望, 有时让我感到完全不堪重负。

Alexia : Je comprends, Adrien. Moi aussi j'étais très stressée avant mais avec quelques petites habitudes, tu vas voir ça ira beaucoup mieux.

Alexia : 我明白, Adrien。以前我也很有压力, 但通过一些小习惯, 你会发现事情会好多了。

Adrien : Ah oui comme quoi ?

Adrien : 哦, 像什么方法呢?

Alexia : Il y a plusieurs choses que tu peux essayer. Tout d'abord, est-ce que tu gères bien ton temps ? Planifie tes journées en établissant des priorités claires. Identifie les tâches les plus importantes et concentre-toi sur celles-ci en premier. Cela t'aidera à éviter de te sentir submergé par la quantité de travail à accomplir. Par exemple, moi je classe mes e-mails par couleurs. Les e-mails rouges sont ceux que je dois traiter en premier et les verts sont ceux qui peuvent attendre.

Alexia : 有几种方法你可以尝试。首先，你有做好时间管理吗？计划好你的日常工作，明确优先事项。识别出最重要的任务，并优先完成它们，这可以帮助你避免被工作量淹没。比如，我会给电子邮件分类，用颜色区分：红色是我需要优先处理的，绿色是可以稍后再处理的。

Adrien : C'est vrai, parfois je me retrouve à courir dans tous les sens sans vraiment avancer. Une meilleure organisation pourrait sûrement m'aider. Mais que faire quand on se sent stressé en pleine journée, même si tout est bien planifié ?

Adrien : 确实如此，有时候我觉得自己在各个方面都很忙，但却没有真正取得进展。更好的组织肯定能帮到我。但是如果一天中即使一切都安排得很好，我还是感到压力很大，应该怎么办？

Alexia : Dans ce cas, fais une pause. Même si cela peut sembler contre-intuitif. Quand je suis à bout, il m'arrive souvent de faire une pause de quelques minutes pour me détendre, marcher un peu ou simplement faire des exercices de respiration. Ça me permet de revenir à mes tâches avec un esprit plus clair et plus détendu. N'oublie pas aussi de bien t'hydrater et de manger équilibré, car ton corps a besoin de ressources pour bien fonctionner sous pression.

Alexia : 在这种情况下，重要的是定期休息。虽然看起来不太符合常理，但当我感到精疲力尽时，我通常会休息几分钟，散步一下或做深呼吸。这可以让我带着更清晰、更放松的心态回到工作中。另外，不要忘了保持水分和均衡饮食，因为在压力下，身体需要资源才能正常

运作。

Adrien : peut être que je ne prends pas assez de pauses, effectivement. J'ai souvent l'impression que je dois continuer jusqu'à ce que tout soit terminé, mais ça me fatigue encore plus.

Adrien : 我想我确实没有休息够。常常觉得自己必须一直工作，直到所有事情完成，但这只会让我更加疲惫。

Alexia : C'est une erreur courante. Travailler sans interruption peut sembler productif, mais à long terme, cela augmente la fatigue et le stress, et réduit la qualité de ton travail. Par ailleurs, apprendre à dire non est aussi important. Si tu te sens surchargé, n'hésite pas à discuter avec ton supérieur ou tes collègues pour réévaluer les priorités ou déléguer certaines tâches.

Alexia : 这是一个常见的错误。虽然不间断工作看似很高效，但从长远来看，这会增加疲劳和压力，降低工作质量。而且，学会说“不”也很重要。如果你感到压力过大，不要犹豫，与上司或同事讨论，重新评估优先事项，或者委派某些任务。

Adrien : Plus facile à dire qu'à faire mais c'est vrai que parfois c'est nécessaire. Et puis comme je n'ose pas dire non, je rentre toujours avec du boulot à la maison. Je n'arrive pas à décrocher et ça me stresse énormément.

Adrien : 说起来容易做起来难，但确实有时候这很重要。而且因为我不敢说“不”，我总是带着工作回家。这样让我无法完全放松，感到

非常有压力。

Alexia : Il est crucial de séparer ta vie professionnelle de ta vie personnelle. Une fois chez toi, essaie de déconnecter complètement du travail. Tu peux instaurer des rituels pour t'aider à faire la transition, comme écouter de la musique, faire du sport, ou pratiquer la méditation. Ces activités te permettent de relâcher la pression accumulée durant la journée et de te recentrer sur toi-même.

Alexia : 关键是将工作与个人生活区分开来。回到家后，尽量完全断开与工作的联系。你可以建立一些有助于过渡的习惯，比如听音乐、运动或冥想。这些活动帮助你释放一天积累的压力，并重新集中注意力。

Adrien : Merci, Alexia. Je vais essayer de mettre en pratique ces conseils. J'espère que cela m'aidera à mieux gérer le stress au quotidien.

Adrien : 谢谢你，Alexia。我会尝试把这些建议付诸实践，希望这能帮助我更好地管理日常压力。

Alexia : Avec plaisir, Adrien. N'oublie pas que gérer le stress est un processus continu, et chaque petit changement peut faire une grande différence. Prends soin de toi !

Alexia : 不客气，Adrien。别忘了，管理压力是一个持续的过程，每一个小小的改变都可能带来很大的不同。好好照顾自己！

重点讲解

Pas trop bien: 除了好友，正常情况，不进行负面回答。

hyper stressé: hyper 意为极度的，非常的。 stressé 紧张的，与 nerveux 不同后者意为激动、烦躁或易怒

Dépassé : 原意为被超越的，句中的意思为 无法负荷，无法应对，力不从心

Classe: 动词不定式是 classer 意思是分类。

Que faire : que 是 faire 的直接宾语，意为 什么

contre-intuitif : 违反常理的

je suis à bout : 已经到了极限，精疲力尽

t'hydrater : s'hydrater 补充水分

jusqu'à ce que : 直到 后面接虚拟式

Surchargé : 意思是超负荷的，过载的

Plus facile à dire qu'à faire : 说起来容易做起来难

du boulot : 工作

instaurer des rituels : 建立一些习惯

mettre en pratique : 实施

文化与实用信息补充

在法国，调节工作中的压力被视为一个重要的文化议题。法国的工作文化强调工作与生活的平衡 (*équilibre vie professionnelle et vie privée*)，这一理念在很多企业中被广泛支持。例如，法国的法定工作时长为每周 35 小时，目的是避免过度工作带来的疲劳和压力。此外，法国员工有较长的带薪假期（通常为五周），这有助于他们恢复精力，减少压力。法国人也倾向于通过休息和社交活动来应对工作压力，如在午餐时间与同事聚餐，或者参与体育活动。在面对工作压力时，法国人往往强调团队合作和良好的沟通，避免个人单打独斗。此外，一些法国公司还推出了"stress management" 培训课程，帮助员工通过冥想、放松技巧等方法管理和缓解压力。

10. 地球升温？真假？Le réchauffement de la planète mythe ou réalité

Adrien: Salut Alexia, qu'est-ce que tu lis ?

Adrien : Alexia, 我听到很多关于全球变暖的讨论，但有些人说我们不能真正断定地球正在经历其历史上最热的时期。我们如何确定全球变暖是真实的？

Alexia: Je suis en train de lire un article sur le réchauffement climatique. Certains pensent que ça n'existent pas et qu'on nous

ment. Mais pourtant les scientifiques sont formels, le réchauffement climatique est bien réel.

Alexia : 我正在阅读一篇关于气候变暖的文章。有些人认为全球变暖并不存在，甚至觉得我们被欺骗了。但实际上，科学家们都明确表示，气候变暖确实是真实的。

Adrien: C'est vrai que la Terre a connu des périodes de réchauffement et de refroidissement au cours de son histoire, mais ce qui est différent aujourd'hui, c'est la vitesse et l'ampleur du changement climatique que nous observons...

Adrien : 确实，地球在历史上经历过温暖和寒冷的时期，但今天不同的是我们观察到的气候变化的速度和幅度。

Alexia: Oui, c'est ça. Les scientifiques s'accordent à dire que le réchauffement actuel est principalement dû à l'activité humaine, notamment à l'émission massive de gaz à effet de serre comme le dioxyde de carbone et le méthane. Les données montrent une augmentation rapide des températures depuis le début de l'ère industrielle, ce qui est sans précédent sur une si courte période.

Alexia : 是的，科学家们一致认为当前的全球变暖主要是由人类活动造成的，特别是大量排放的温室气体，如二氧化碳和甲烷。数据显示，自工业革命以来，气温的快速上升是前所未有的。

Adrien: Mais est-ce que ces observations sont vraiment fiables ?
Après tout, nous parlons d'une échelle de temps très courte par

rapport à l'âge de la Terre.

Adrien : 但这些观察结果真的可靠吗 ? 毕竟, 我们谈论的时间尺度与地球的年龄相比非常短。

Alexia : Je ne sais pas mais l'article dit que les scientifiques utilisent plusieurs méthodes pour étudier les changements climatiques passés, comme l'analyse des carottes de glace, des sédiments, et des cernes des arbres, qui permettent de reconstituer les températures sur des milliers, voire des millions d'années. Il est aussi écrit que les niveaux actuels de dioxyde de carbone dans l'atmosphère sont les plus élevés depuis au moins 800 000 ans, et l'augmentation des températures suit cette tendance.

Alexia : 我理解你的疑虑, Adrien。科学家们使用多种方法来研究过去的气候变化, 例如冰芯、沉积物和树木年轮的分析, 这些方法可以重建数千年甚至数百万年来的温度。令人担忧的是, 目前大气中的二氧化碳水平是至少 80 万年来最高的, 气温的上升也与这一趋势相符。

Adrien : Donc, même si nous ne pouvons pas dire avec certitude que c'est la période la plus chaude de toute l'histoire de la Terre, les preuves montrent que le réchauffement actuel est inhabituellement rapide et fortement lié aux activités humaines.

Adrien : 所以, 即使我们不能确定这是地球历史上最热的时期, 证据表明当前的变暖异常迅速, 并且与人类活动密切相关。

Alexia : Exactement. Ce sont les scientifiques qui le disent : il est

important de ne pas confondre les fluctuations naturelles du climat avec les changements que nous observons aujourd'hui. Ce réchauffement rapide a des conséquences tangibles, comme la fonte des glaciers, l'élévation du niveau de la mer, et des phénomènes météorologiques extrêmes plus fréquents.

Alexia : 完全正确。科学家们说，重要的是不要将自然气候波动与我们今天观察到的变化混为一谈。当前的快速变暖带来了实际的后果，如冰川融化、海平面上升以及更频繁的极端天气现象。

Adrien: Je vois, donc même s'il reste des incertitudes sur certains aspects, les preuves sont suffisamment solides pour que nous agissions.

Adrien : 我明白了，即使某些方面仍然存在不确定性，但证据已经足够有力，促使我们采取行动。

Alexia: Tout à fait. Il vaut mieux prendre des mesures maintenant pour limiter les impacts du réchauffement climatique, plutôt que d'attendre que les conséquences deviennent irréversibles.

Alexia : 完全正确。我们现在最好采取措施，限制全球变暖的影响，而不是等到后果变得不可逆转时才行动。

Adrien: Tu as raison, nous avons encore le pouvoir de faire une différence, mais il faut agir rapidement.

Adrien : 你说得对，我们仍然有能力改变局势，但我们必须迅速行动。

Alexia: Oui, j'espère qu'il n'est pas trop tard.

Alexia : 是的，我希望一切还不算太晚。

重点讲解

a connu : 不可以被翻译成 认识过，意思是 经历过
est principalement dû à: dû是 devoir 的过去分词。句中表示某事物的原因或来源

gaz à effet de serre : 温室气体

le dioxyde de carbone et le méthane : le dioxyde de carbone 二氧化碳， le méthane 甲烷

des carottes de glace : carottes 失去“胡萝卜”的原意，这个词组的意思是 冰核

Tangibles : 可触及的，可感知的

Irréversibles : 不可逆的，不可恢复的

文化与实用信息补充

在法国，环保问题一直是社会和政治讨论的核心，尤其是在气候变化和全球变暖的议题上。法国的环保政党，如“欧洲生态-绿党” (Europe Écologie Les Verts)，一直呼吁采取更加积极的措施应对全球变暖。

环保政党强调，要通过减少温室气体排放、推广可再生能源以及保护

自然环境来应对气候变化的挑战。法国政府也致力于履行《巴黎气候协议》，并推动绿色政策，如实施碳税和发展绿色交通等。近年来，法国社会对环保问题的关注不断增加，越来越多的市民和企业开始重视环境保护，参与绿色倡议，以实现可持续发展。

11. 生态旅游 / Ecotourisme

Adrien : Salut Alexia, tu es déjà revenu de vacances ?

Adrien : 嗨, Alexia, 假期结束了吗 ?

Alexia : Et oui, ça passe trop vite à chaque fois. Je n'avais vraiment pas envie de retourner travailler.

Alexia : 是的, 每次都过得太快了, 我真的不想回去工作。

Adrien : Ah bah ça, tout le monde a envie de rester en vacances !

Et tu es parti où alors ?

Adrien : 是啊, 谁都不想回去工作 ! 那你去哪儿了 ?

Alexia : Je suis partie en Auvergne, faire de l'éco-tourisme.

Alexia : 我去了奥弗涅, 体验了生态旅游。

Adrien : De l'éco-tourisme ?

Adrien : 生态旅游 ?

Alexia : Oui, l'écotourisme est une forme de tourisme qui se

concentre sur la découverte et la préservation des environnements naturels, tout en minimisant l'impact sur ces écosystèmes. Il s'agit de voyager de manière responsable, en respectant les cultures locales et en contribuant à la conservation des sites visités.

Alexia :是的, 生态旅游是一种注重探索和保护自然环境的旅游形式, 同时将对这些生态系统的影响降至最低。它是一种负责任的旅行方式, 尊重当地文化, 并为所参观地点的保护做出贡献。

Adrien : D'accord je vois, éco pour écologie quoi. Et tu as fait quoi ?

Adrien : 明白了, eco 指的就是生态。那么你做了什么呢 ?

Alexia : Et bien, je suis partie visiter le parc naturel des volcans d'Auvergne. J'ai fait de la randonnée et du VTT, c'était génial d'être en plein air toute la journée.

Alexia : 我去了奥弗涅的火山自然公园。我做了远足和山地自行车运动, 整天待在户外, 感觉棒极了。

Adrien : Des vacances sportives. Et du coup je suppose que tu n'as pas dormi dans un hôtel classique.

Adrien : 真是个充实的假期。我猜你没有住在普通的酒店吧 ?

Alexia : Non effectivement, il existe plein de types de logements éco-responsables. Moi, j'ai pris un écolodge en face d'un lac. J'étais en plein milieu de la nature et j'ai croisé pas mal d'animaux sauvages, c'était magnifique. Tu peux aussi choisir le camping, une

cabane dans les arbres ou même un hôtel écologique.

Alexia : 没错，确实有很多种环保住宿选择。我住了一个湖边的环保小屋，完全置身于大自然中，还遇到了不少野生动物，真是太美了。你也可以选择露营、树屋或是生态酒店。

Adrien : Ça devait être génial et en plus tu as plusieurs options de logements. Et comment tu as fait pour te rendre là-bas ?

Adrien : 那一定很棒，而且住宿选择也很丰富。你是怎么去那里的？

Alexia : Et bien j'ai pris le train, c'est beaucoup plus écolo que l'avion. C'est d'ailleurs aussi pour ça que je privilégie des destinations en France pour mes vacances. L'avion non seulement c'est cher mais en plus c'est un désastre pour l'environnement.

Alexia : 我坐了火车，比坐飞机更环保。其实我选择法国本土作为度假地也是出于这个考虑。飞机不仅贵，而且对生态环境影响极大。

Adrien : Oui, tu as raison d'agir pour la planète. Mais il faut faire attention, pour certains cela peut devenir un argument de vente sans réellement avoir un impact positif sur l'environnement.

Adrien : 是的，你为地球出力很对。不过我们也得小心，因为对一些商家来说，生态旅游可能只是一个销售噱头，并没有真正产生对环境的积极影响。

Alexia : Oui c'est vrai que le terme "écotourisme" peut parfois être utilisé de manière abusive pour des raisons marketing. Mais en France tu as des certifications reconnues et des labels écologiques

comme les Gîtes Panda, Via Natura ou encore Valeurs Parc Naturel Régional. Je vérifie toujours que l'endroit où je vais possède un de ces logos.

Alexia : 这是一个合理的担忧, Adrien。有时“生态旅游”这个词可能会被滥用于营销目的, 而实际操作并不符合该理念。为了避免这种情况, 选择获得公认认证的旅游运营商和目的地非常重要, 比如由全球可持续旅游委员会 (GSTC) 或其他生态标签颁发的认证。这些认证确保企业的做法符合严格的环境和社会标准。

Adrien : C'est bien d'avoir créé des labels. Mais du coup le coût reste le même ou c'est un peu plus cher ? Est-ce que l'écotourisme est accessible à tout le monde ?

Adrien : 创建这些生态标签很好。那么, 成本是一样的吗, 还是说生态旅游会更贵? 生态旅游对所有人都适用吗?

Alexia : Ça dépend. L'écotourisme peut parfois être plus cher que le tourisme de masse, car il s'efforce de limiter l'impact environnemental et de soutenir les communautés locales, ce qui peut entraîner des coûts supplémentaires. Cependant, il existe de nombreuses options d'écotourisme accessibles, comme le camping responsable, les randonnées guidées par des experts locaux, ou les séjours dans des écolodges qui ne sont pas nécessairement luxueux mais respectent l'environnement. L'idée est de privilégier des expériences qui ont un impact positif pour

l'environnement, même si elles ne sont pas luxueuses.

Alexia : 这取决于情况。生态旅游有时可能比大众旅游更贵，因为它努力减少环境影响并支持当地社区，这可能会导致额外的成本。然而，也有许多负担得起的生态旅游选择，比如负责任的露营、由当地专家引导的徒步旅行，或入住环保小屋，这些小屋不一定奢华，但尊重环境。关键是优先选择那些对环境有积极影响的体验，即使它们不奢华。

Adrien : Je vois, donc l'écotourisme n'est pas forcément inaccessible, mais il faut bien choisir les options qui correspondent à ses valeurs et à son budget.

Adrien : 我明白了，所以生态旅游并不一定是遥不可及的，但要选择符合自己价值观和预算的选项。

Alexia : Oui, ça dépend de ta destination aussi. En restant en France, j'ai dépensé largement moins que si j'avais décidé de partir pour une destination sur île exotique. Et pourtant j'ai tout aussi bien profité de mes vacances. Et en plus l'accès au parc naturel était gratuit comme pour la plupart des parcs naturels en France d'ailleurs.

Alexia : 是的，这也取决于目的地。如果待在法国，我花的钱比如果我选择去热带岛屿要少得多。但我同样享受了假期，而且大部分法国自然公园的入园是免费的。

Adrien : C'est gratuit, mais c'est super ça. Je pense que je vais me renseigner sur des options d'écotourisme pour mes prochaines

vacances.

Adrien : 这是免费的，太棒了。我想我会为下次假期了解一些生态旅游的选择。

Alexia : Et toi, tu es parti où ?

Alexia : 那你呢，去哪里了？

Adrien : Je suis resté chez moi cette année, j'avais pas mal de bricolage et de jardinage à faire.

Adrien : 今年我待在家里，做了不少修缮和园艺工作。

Alexia : Ah oui, c'est vrai que tu as la main verte. Bon je dois aller bosser mais il faut absolument que je te demande de l'aide pour mes plantes.

Alexia : 哦对，你可真是个园艺能手。好吧，我得去工作了，不过我一定得向你请教一下我的植物问题。

Adrien : Pas de soucis, on peut déjeuner ensemble ce midi, si tu veux.

Adrien : 没问题，我们可以一起吃午餐。

Alexia : Avec plaisir, on se rejoint à midi devant la cantine ?

Alexia : 很高兴，咱们中午在食堂前见？

Adrien : Parfait à tout à l'heure.

Adrien : 完美，待会见。

Alexia : A toute.

Alexia : 待会见。

重点讲解

Auvergne: 位于法国中部的一个历史和文化区域

l'éco-tourisme : 或écotourisme 生态旅游

Écosystèmes : 生态系统

VTT : 山地自行车

en plein air : 露天, 在户外

Écolodge : 生生态度假屋

te rendre là-bas : se rendre là-bas 意为去那里

un désastre : 灾难, 载货

Labels : 认证, 标签。 labélisé 认证的, 区别于 normalisé, normalisé 的意思是标准化规范化的意思,

Gîtes Panda:

Gîtes Panda : 由世界自然基金会 (WWF) 提供的标签, 授予那些在自然保护区内且环保的住宿地, 鼓励生态旅游。

Via Natura: Via Natura : 一个环保旅游标签, 专注于提供可持续旅游体验的地方或服务, 减少对自然环境的影响。

Valeurs Parc Naturel Régional: Valeurs Parc Naturel Régional : 为法国区域自然公园内符合环保和文化保护标准的企业和服务颁发的标签。

tourisme de masse: 大众旅游, 常见的用法还有 marché de masse

大众市场

Forcément : 必然的、自然的或不可避免的

Bricolage : 家居修缮

Jardinage : 园艺工作

la main verte : 形容那些有园艺天赋、擅长种植和照顾植物的人

Cantine : 食堂

文化与实用信息补充

法国的生态旅游 (écotourisme) 近年来取得了显著发展，得到了政府和旅游机构的积极推动，特别是在自然保护区和区域自然公园等地。生态旅游不仅注重自然环境的保护，还强调可持续的旅游方式和尊重当地文化。越来越多的游客，尤其是年轻一代，倾向于选择符合环保标准的旅游产品和活动，如绿色住宿和乡村体验。尽管如此，生态旅游仍面临着宣传不足、过度旅游和标准化问题等挑战，但随着环保意识的提升和绿色消费趋势的蔓延，法国的生态旅游在未来有着广阔的增长潜力。

12. 人们购买奢侈品的动机是什么？

Quelles sont les motivations de consommer le luxe

Adrien : Alexia, je me suis toujours demandé pourquoi certaines personnes dépensent des sommes astronomiques pour acheter des produits de luxe. Quelles sont, selon toi, les principales motivations derrière ce type de consommation ?

Adrien : Alexia, 我一直在想，为什么有些人会花费巨额资金购买奢侈品。你认为这类消费背后的主要动机是什么？

Alexia : C'est une question complexe qui touche à la fois à la psychologie individuelle et aux dynamiques sociales. Selon les sociologues, le luxe ne se limite pas à un simple produit de haute qualité ; il est aussi porteur de significations symboliques. D'une part, les individus achètent des produits de luxe pour accéder à un certain statut social. Posséder des marques prestigieuses est une manière de se distinguer et d'affirmer son appartenance à une élite sociale ou culturelle. C'est un phénomène qu'on peut relier à la théorie de Thorstein Veblen sur la "consommation ostentatoire", où l'achat de produits coûteux sert principalement à afficher sa richesse et son succès.

Alexia : 这是一个复杂的问题，涉及到个人心理和社会动态。根据社会学家的说法，奢侈品不仅仅是高质量的产品；它还承载着象征意义。一方面，个人购买奢侈品是为了获得某种社会地位。拥有知名品牌是区分自己并确认自己属于某个社会或文化精英阶层的方式。这可以与 Thorstein Veblen 关于“炫耀性消费”的理论联系起来，在这种理论中，购买昂贵的产品主要是为了展示自己的财富和成功。

Adrien : C'est intéressant, donc le luxe est aussi une manière de se positionner dans la société. Mais est-ce que cela signifie que les gens achètent des produits de luxe uniquement pour impressionner les autres ?

Adrien : 这很有趣，所以奢侈品也是一种在社会中定位自己的方式。但这是否意味着人们购买奢侈品只是为了给别人留下深刻印象？

Alexia : Pas nécessairement. Si l'aspect social joue un rôle important, il y a aussi des motivations plus personnelles. Par exemple, le luxe peut être perçu comme une récompense pour un travail bien fait, une manière de se faire plaisir ou de célébrer un accomplissement personnel. De plus, le concept même de luxe est souvent associé à l'idée d'exclusivité et de rareté. Le fait de posséder quelque chose d'unique ou d'extraordinaire peut donner un sentiment de satisfaction et d'accomplissement personnel. Enfin, pour certains, l'achat de luxe est un moyen d'exprimer leur goût pour l'esthétique, l'artisanat et le design, ce qui va au-delà de la

simple démonstration de statut.

Alexia : 不一定。虽然社会因素起着重要作用，但也有更个人化的动机。例如，奢侈品可以被视为对工作做得很好的奖励、一种取悦自己的方式或庆祝个人成就的手段。此外，奢侈品的概念通常与独特性和稀有性相关。拥有一些独特或非凡的东西可以带来满足感和个人成就感。最后，对于某些人来说，购买奢侈品是表达他们对美学、工艺和设计品味的一种方式，这超越了单纯的地位展示。

Adrien : Je vois, donc au-delà du statut social, il y a aussi une dimension personnelle et émotionnelle. Mais est-ce que la consommation de luxe n'est pas aussi influencée par les normes sociales et culturelles ?

Adrien : 我明白了，所以除了社会地位之外，奢侈品消费还有个人和情感层面的因素。但奢侈品消费是不是也受到社会和文化规范的影响？

Alexia : Absolument. Les sociologues ont montré que la consommation de luxe est fortement liée aux normes sociales et culturelles d'une société donnée. Dans certaines cultures, le luxe est synonyme de réussite, tandis que dans d'autres, il peut être perçu comme excessif ou inutile. De plus, les modes de consommation évoluent avec le temps. Par exemple, aujourd'hui, on observe une tendance vers un luxe plus discret, où les consommateurs privilégiennent des produits de qualité et d'artisanat,

souvent avec une dimension éthique ou durable. Cela montre que la consommation de luxe n'est pas figée ; elle évolue avec les valeurs de la société.

Alexia : 完全正确。社会学家已经证明，奢侈品消费与特定社会的社会和文化规范密切相关。在某些文化中，奢侈品是成功的代名词，而在另一些文化中，它可能被视为过度或无用的。此外，消费模式随着时间的推移而演变。例如，今天我们看到一种更加低调的奢侈品趋势，消费者更青睐高质量和手工艺产品，通常还带有伦理或可持续性的维度。这表明奢侈品消费并不是固定不变的；它随着社会价值观的发展而变化。

Adrien : Donc, si je comprends bien, la consommation de luxe est influencée à la fois par des facteurs individuels, comme le désir de qualité ou d'esthétique, et par des dynamiques sociales, comme la recherche de statut ou l'adhésion à des normes culturelles.

Adrien : 所以，如果我理解正确的话，奢侈品消费既受到个人因素的影响，比如对质量或美学的追求，也受到社会动态的影响，比如对地位的追求或对文化规范的遵循。

Alexia : Exactement, Adrien. C'est un phénomène complexe qui révèle beaucoup sur les valeurs et les aspirations d'une société. La consommation de luxe, en tant que pratique sociale, nous parle autant des individus que de la société dans laquelle ils évoluent. Il est donc important de comprendre ces différentes motivations pour

mieux appréhender le rôle du luxe dans nos vies.

Alexia : 完全正确，Adrien。这是一个复杂的现象，揭示了许多关于一个社会的价值观和愿望。奢侈品消费作为一种社会行为，不仅反映了个人，也反映了他们所处的社会。因此，理解这些不同的动机对于更好地理解奢侈品在我们生活中的作用至关重要。

Adrien : Merci, Alexia. Cette perspective sociologique m'aide à voir la consommation de luxe sous un autre angle. C'est fascinant de voir à quel point nos choix de consommation sont liés à des facteurs bien plus larges que ce qu'on imagine.

Adrien : 谢谢你，Alexia。这种社会学视角让我从另一个角度看待奢侈品消费。看到我们的消费选择与比我们想象的更广泛的因素有关，真是太吸引人了。

Alexia : Avec plaisir, Adrien. Le luxe est un domaine où la sociologie et la psychologie se croisent de manière intéressante. C'est toujours enrichissant de creuser un peu plus pour comprendre les forces qui influencent nos comportements.

Alexia : 不客气，Adrien。奢侈品是一个社会学和心理学有趣交汇的领域。深入探讨一下，以理解影响我们行为的力量，总是很有收获的。

重点讲解

Sommes astronomiques : 天文学的，天文数字的，极其巨大的。这

里指极其贵的价钱。

se limite : se limiter 限制

Statut social : 社会地位

consommation ostentatoire: 炫耀性消费

l'esthétique : 美学

tandis que : 而

à la fois : 同时

en tant que: 作为

pratique sociale : 社会行为

Creuser : 挖掘, 句中意为深入探讨

文化与实用信息补充

法国拥有 LVMH 和 Kering 两大世界级奢侈品集团, 法国人奢侈品消费观念强调品质、传统和独特性, 奢侈品不仅是财富的象征, 更是身份和品味的体现。此外, 法国人对奢侈品的购买通常较为理性和节制, 更愿意投资于少数高品质的商品, 而不是过度消费。法国的奢侈品消费仍主要集中在高收入群体和富裕阶层。

13. Discrimination au travail 工作中的 歧视问题

Alexia : Salut Adrien, comment ça va ?

Alexia : 嗨，Adrien，怎么样？

Adrien : Ça va bien, merci. Et toi ?

Adrien : 我很好，谢谢。你呢？

Alexia : Ça va. J'ai lu un article aujourd'hui sur la discrimination au travail et ça m'a vraiment interpellée. Tu en as entendu parler récemment ?

Alexia : 我很好。今天我读到了一篇关于职场歧视的文章，真的让我很震惊。你最近有听说过吗？

Adrien : Oui, en effet. La discrimination au travail est malheureusement encore un problème assez courant. Qu'est-ce qui t'a le plus frappée dans l'article ?

Adrien : 是的，确实如此。职场歧视不幸仍然是一个相当常见的问题。文章中什么内容让你最为震惊？

Alexia : Ce qui m'a le plus choquée, c'est le fait que les femmes et les personnes issues de minorités ethniques sont souvent victimes de discrimination systémique, même lorsqu'elles ont les mêmes

compétences que leurs collègues. Cela m'a fait réfléchir à l'égalité des chances dans notre propre entreprise.

Alexia : 让我最震惊的是，女性和少数族裔群体往往是系统性歧视的受害者，即使他们的能力和同事相当。这让我开始思考我们公司内部的机会平等问题。

Adrien : C'est vrai que ce phénomène existe encore malgré les lois sur l'égalité des chances. Dans notre entreprise, par exemple, on prétend que tout est équitable, mais parfois je me demande si certaines promotions sont influencées par des préjugés inconscients.

Adrien : 是的，尽管有关于机会平等的法律，这个现象依然存在。例如在我们公司，大家都声称一切公平，但有时我也在想，某些晋升是否受到了潜意识偏见的影响。

Alexia : Oui, les biais inconscients jouent un rôle important. Même lorsqu'il y a des politiques en place pour promouvoir l'égalité, les gens peuvent avoir des préjugés qui influencent leurs décisions, souvent sans qu'ils en aient pleinement conscience.

Alexia : 是的，潜意识偏见确实起着重要作用。即使有政策来促进平等，人的偏见也可能影响他们的决策，通常是他们并没有完全意识到这一点。

Adrien : Absolument. Et le problème est que ça peut créer un environnement de travail où certaines personnes se sentent moins

valorisées ou exclues. Je pense qu'on pourrait faire plus pour sensibiliser les employés à ces problématiques.

Adrien : 完全正确。问题在于，这可能会造成一种工作环境，让某些人感到自己不被重视或被排斥。我认为我们可以做更多的事情来提高员工对这些问题的敏感度。

Alexia : Je suis d'accord. Peut-être que des formations sur la diversité et l'inclusion pourraient aider. En plus, il serait utile d'avoir des mécanismes de signalement plus transparents pour que les personnes puissent dénoncer la discrimination sans peur de représailles.

Alexia : 我同意。或许关于多样性和包容性的培训会有所帮助。此外，建立更透明的举报机制也很重要，这样人们就可以在不怕报复的情况下举报歧视行为。

Adrien : Oui, la transparence est cruciale. Les employés doivent se sentir en sécurité pour exprimer leurs préoccupations. Et puis, il est important que la direction prenne ces préoccupations au sérieux et agisse en conséquence.

Adrien : 是的，透明度至关重要。员工必须感到安全，才能表达他们的关切。而且，领导层必须认真对待这些关切并采取相应行动。

Alexia : Exactement. Il est aussi essentiel de promouvoir une culture d'ouverture et de respect. Chacun doit être conscient de l'impact de ses actions et de ses mots.

Alexia : 没错。推动开放和尊重的文化同样至关重要。每个人都应该意识到自己行为和言语的影响。

Adrien : Tout à fait. Il faudrait aussi encourager des discussions ouvertes sur ces sujets pour aider à briser les stéréotypes et favoriser une meilleure compréhension mutuelle.

Adrien : 完全同意。我们还应该鼓励就这些话题开展开放讨论，帮助打破刻板印象，促进更好的相互理解。

Alexia : Je suis entièrement d'accord. La sensibilisation et l'éducation sont des outils puissants pour combattre la discrimination. J'espère que des changements positifs auront lieu dans notre entreprise à cet égard.

Alexia : 我完全同意。提高意识和教育是对抗歧视的有力工具。我希望我们公司在这方面能够发生积极的变化。

Adrien : Moi aussi. En attendant, il est important que nous continuons à soutenir et à encourager des pratiques équitables et inclusives, même à notre niveau.

Adrien : 我也是。在此期间，我们必须继续在自己的层面上支持和鼓励公平和包容的做法。

Alexia : Absolument. On peut tous jouer un rôle dans la création d'un environnement de travail plus juste.

Alexia : 绝对如此。我们每个人都能在创造更公正的工作环境中发挥作用。

重点讲解

m'a vraiment interpellée: interpeller 震惊

Qu'est-ce qui t'a le plus frappée : 动词 frapper 原意为打，句中的意思是 什么让你最为震撼/印象深刻

Préjugés : 偏见，要注意区分与 Stéréotypes，后者以为刻板印象。

Sensibiliser: 提高某人对某个问题的意识

Briser : 打破

Mutuelle : 相互的

auront lieu : avoir lieu 发生

文化与实用信息补充

在法国，工作中的歧视问题是一个备受关注的社会议题。法国是一个注重平等与人权的国家，法律上明确禁止在工作中基于性别、年龄、种族、宗教信仰、性取向、残疾等方面进行歧视。然而，尽管法律规定严格，职场歧视仍然在一定程度上存在，尤其是在某些行业和职位上。在法国，针对工作中的歧视问题有多种举报渠道，无论是通过公司内部、工会、政府机构还是法院，都有保障受害者权益的法律程序和支持机构。

14. L'Apéritif en France 开胃酒会

Alexia : Salut Adrien, ça te dit de venir à un apéro ce soir avec moi ?

Alexia : 嗨, Adrien, 今晚和我一起去参加一个聚会怎么样?

Adrien : Un apéro ?

Adrien : 聚会?

Alexia : Oui, un apéritif.

Alexia : 对, 开胃酒聚会。

Adrien : Ah oui l'apéritif, c'est une tradition très ancrée en France.

Adrien : 哦, 开胃酒聚会, 是法国的一个深厚传统。

Alexia : Bien sûr ! En France, l'apéritif est vraiment un moment important et convivial. C'est souvent l'occasion de se retrouver entre amis ou en famille avant le repas. C'est un moment de partage, de détente, et de convivialité.

Alexia : 当然！在法国, 开胃酒聚会真的是一个非常重要的、充满友谊的时刻。通常, 这是在正餐之前与朋友或家人聚在一起的机会。这是一个分享、放松和亲切的时光。

Adrien : Oui c'est vrai que c'est sympa. Mais est-ce que l'apéro est toujours organisé de la même façon ?

Adrien : 是的，确实很不错。不过开胃酒聚会总是以同样的方式举行吗？

Alexia : Non, chaque région a ses spécialités. Par exemple, dans le Sud de la France, les apéritifs sont souvent accompagnés de tapas comme des tapenades, des olives, ou des petits légumes marinés. On y boit généralement du rosé ou du pastis, une boisson anisée.

Alexia : 不是的，每个地区都有自己特色的开胃酒。例如，在法国南部，开胃酒通常会配上像橄榄酱、橄榄或者腌制的小蔬菜等塔帕斯。通常还会喝一些玫瑰葡萄酒或茴香酒。

Adrien : Intéressant ! Et dans d'autres régions ?

Adrien : 有意思！那其他地方呢？

Alexia : En Bretagne, par exemple, on préfère boire du cidre. C'est très typique de la région. mais en général, on mange à peu près la même chose partout en France, c'est à dire des rillettes, du fromage, des charcuteries accompagnées de vins locaux.

Alexia : 比如在布列塔尼，人们更喜欢喝苹果酒，这非常典型。不过总的来说，法国各地的开胃酒配的食物差不多，都是一些咸肉酱、奶酪、香肠和当地葡萄酒。

Adrien : Ça a l'air délicieux ! Est-ce que l'apéritif est toujours un moment formel ou ça peut aussi être décontracté ?

Adrien : 听起来真好吃！开胃酒聚会总是正式的吗，还是也可以比较随意？

Alexia : Ça peut être les deux. Pour des occasions spéciales, comme les fêtes de famille ou les événements d'entreprise, l'apéritif peut être plus élaboré, avec des amuse-bouches raffinés, comme des petits canapés ou des verrines de foie gras. Mais pour une soirée entre amis, ça peut être aussi simple que des chips, des cacahuètes, et des boissons comme du vin ou des cocktails légers.

Alexia : 这可以是两种形式。对于特殊的场合，比如家庭聚会或公司活动，开胃酒聚会可以更精致，配上小型开胃小吃，比如小圆面包或者鹅肝冻。可是如果是和朋友聚会的话，可以简单到只提供薯片、花生、以及葡萄酒或清淡的鸡尾酒。

Adrien : Je vois. Est-ce que l'apéritif a une influence sur le repas qui suit ?

Adrien : 我明白了。开胃酒聚会会影响后续的正餐吗？

Alexia : Oui, souvent l'apéritif est une manière de mettre en appétit. Il peut aussi influencer le repas qui suit en termes de choix de plats et de boissons. Par exemple, si on commence avec des tapas, le repas pourra inclure des plats espagnols ou méditerranéens, comme des paellas ou des grillades. Si on opte pour des charcuteries, le repas pourrait être plus orienté vers des viandes froides, des salades et du fromage.

Alexia : 是的，开胃酒通常是为了激发食欲。它还可能会影响后续餐食的选择和饮品。例如，如果我们先吃一些塔帕斯，接下来的正餐可

能会包括西班牙或地中海的菜肴，比如海鲜饭或烤肉。如果选择了香肠类小吃，接下来的菜肴可能就偏向冷盘、沙拉和奶酪。

Adrien : Ça m'a donné faim tout ça ! J'espère qu'on aura de bons petits plats ce soir.

Adrien : 听得我口水直流！我希望今晚能有美味的菜肴。

Alexia : Ne t'inquiète pas, je vais préparer quelques spécialités. On se retrouve chez moi à 19h ?

Alexia : 别担心，我会准备一些特色菜。我们晚上 7 点在我家见？

Adrien : Parfait, à tout à l'heure !

Adrien : 太好了，一会儿见！

重点讲解

ça te dit: 意为你原意吗？你想做吗？

Décontracté : 轻松的，休闲的。

amuse-bouches : 开胃小食

文化与实用信息补充

在法国，开胃酒会 (Apéritif) 是一种非常重要的社交和饮食传统，代表了一种生活方式，是家庭聚会或朋友间轻松时光的重要组成部分。法国人认为餐前的开胃酒会是一种社交仪式，可以放松气氛，享受美好时光。开胃酒会也通常伴随着悠闲的交谈和讨论，甚至有时会成为

整晚的社交活动，尤其是在有着悠久社交传统的法国南部地区。

15. Le bricolage 日常中的手工活

Alexia : Salut Adrien, comment ça va ? Alexia : 嗨, Adrien, 你怎么样 ?

Adrien : Salut Alexia ! Ça va bien, merci. Et toi ? Adrien : 嗨, Alexia ! 我很好, 谢谢。你呢 ?

Alexia : Ça va. Je suis en train de rénover ma cuisine et j'ai besoin de conseils pour quelques travaux de bricolage. Toi, tu es assez doué en bricolage, non ? Alexia : 我很好。我正在装修我的厨房, 需要一些关于手工活的建议。你做手工活很在行吧 ?

Adrien : Oui, j'aime bien ça. Quels sont les travaux que tu dois faire ? Adrien : 是的, 我挺喜欢做这些的。你需要做什么工作 ?

Alexia : Eh bien, je dois poser des étagères murales et changer les poignées des placards. J'ai déjà acheté le matériel, mais je ne suis pas très sûre de la marche à suivre pour les étagères. Alexia : 我需要安装墙上的架子, 还要换橱柜的把手。我已经买好了所有材料, 但我不太确定如何操作这些架子。

Adrien : D'accord, je peux t'aider avec ça. Pour commencer, il faut

s'assurer que les étagères sont bien fixées pour éviter qu'elles ne tombent. Tu as une perceuse ? Adrien : 好的，我可以帮你。首先，要确保架子安装稳固，以免掉下来。你有电钻吗？

Alexia : Oui, j'en ai une. Mais je ne suis pas très à l'aise avec son utilisation. Je suis un peu inquiète de percer les murs. Alexia : 有，我有。不过我不是很习惯用它，我有点担心打墙。

Adrien : Pas de problème. La première chose à faire est de repérer les montants dans le mur. Utilise un détecteur de montants si tu en as un, sinon tu peux tapoter le mur pour trouver les zones solides. Il vaut mieux éviter de percer dans les endroits où il y a des câbles électriques ou des tuyaux. Adrien : 没问题。首先要做的是找到墙里的竖木。如果你有探测器的话用它，没有的话就敲敲墙，找找坚固的地方。最好避开电缆和水管的地方。

Alexia : Ah, je vois. Et après avoir trouvé les montants, je fais quoi ?

Alexia : 明白了。那么找到竖木后，我该怎么做？

Adrien : Une fois que tu as localisé les montants, marque les endroits où tu veux fixer les étagères. Perce les trous aux endroits marqués, puis insère des chevilles adaptées au type de mur que tu as. Ensuite, fixe les supports des étagères en vissant les vis dans les chevilles. Adrien : 一旦找到了竖木，就标记好你想安装架子的位置。然后在标记的位置打孔，接着插入适合你墙面类型的膨胀螺丝。最后把架子的支架用螺丝固定在膨胀螺丝里。

Alexia : Ça a l'air assez simple en théorie. Et pour les poignées de placard ? Alexia : 听起来理论上很简单。那么橱柜的把手呢？

Adrien : Pour les poignées, c'est plus simple. Tu n'auras qu'à retirer les anciennes poignées en dévissant les vis. Ensuite, aligne les nouvelles poignées avec les trous existants ou fais de nouveaux trous si les anciennes ne sont pas compatibles. Visse les nouvelles poignées en place. Adrien : 换把手就简单多了。你只需要把旧的把手拧下来，然后把新的把手与旧孔对齐，如果不对就重新打孔。最后把新的把手拧上。

Alexia : D'accord, par contre je n'ai pas de tournevis, tu crois que tu pourrais m'en prêter un ? Alexia : 好的，不过我没有螺丝刀，你能借我一把吗？

Adrien : Bien sûr, j'ai ça en stock. Adrien : 当然，我有一把。

Alexia : Et un niveau aussi ? J'aimerais m'assurer que les étagères sont bien droites. Alexia : 还有水平尺吗？我想确保架子安装得平整。

Adrien : Oui, pas de soucis. Adrien : 没问题。

Alexia : Parfait, merci beaucoup pour tes conseils. Je pense commencer ce week-end. Je vais aussi très certainement repeindre les murs car la couleur ne me plaît pas du tout. Tu aurais un pinceau et un rouleau ? Alexia : 完美，非常感谢你的建议。我打算这个周末开始。我还打算重新粉刷墙壁，因为现在的颜色我一点也不喜欢。你有刷子和滚筒吗？

Adrien : Ah non, ça je n'en ai pas par contre. Adrien : 啊, 这个我没有。

Alexia : Pas grave, Bon je vais aller au magasin de bricolage alors, ça te dirait de venir avec moi ? Alexia : 没关系, 还是谢谢你的建议。那么我去一趟五金店, 你想和我一起去吗?

Adrien : Bien sûr, je n'avais pas prévu grand-chose aujourd'hui à part peut-être tondre ma pelouse mais ça peut attendre demain.

Adrien : 当然, 我今天没有什么特别安排, 除了也许要修剪一下草坪, 不过那可以等到明天做。

Alexia : Super, bon bah allez on y va. Alexia : 太好了, 那我们走吧。

Adrien : Allez ! Adrien : 好的, 走 !

重点讲解

tu es assez doué: doué有天赋的, 有才华的

les vis : vis 这里的 s 要发音, 意为螺丝。

Tournevis : 结尾的 s 同样要发音, 意为螺丝刀,

文化与实用信息补充

法国人喜欢自己 bricolage (日常中的手工活 或 家庭修缮) 不仅因为人工费用较高, 节省开支是其中的一个因素。更重要的是, bricolage 在法国是一种流行的文化, 许多人通过自己动手进行家庭

装饰和维修，既能表达个人创意，又能获得成就感。此外，随着环保意识的提高，许多人倾向于修复旧物而非购买新物，体现可持续生活方式。加上法国家居建材商店的普及和便捷的工具供应，*bricolage*成为了一种既实用又具有乐趣的生活方式。

