

058. 2023 年，你幸福吗？ 2023, were you happy?

词汇和短语

Words and Phrases

一年一度	yīnián yīdù	once a year
年度总结	niándù zǒngjié	annual summary
复盘	fùpán	review
集	jí	episode
字幕	zìmù	subtitle
文稿	wéngǎo	manuscript
嘉宾	jiābīn	guest
回归	huíguī	return
年底	niándǐ	end of year
听众	tīngzhòng	audience
前景	qiánjǐng	prospect
朝气蓬勃	zhāoqì péngbó	vibrant
人口比例	rénkǒu bǐlì	the proportion of the population
老龄	lǎolíng	old age
占大头	zhàn dàtóu	with a majority
新生儿	xīnshēng ér	newborn
人口红利	rénkǒu hónglì	demographic dividend
阶段	jiēduàn	stage
各行各业	gèháng gèyè	different industries
职业	zhíyè	profession
情绪价值	qíngxù jiàzhí	emotional value
艰难	jiānnán	difficult
岁月	suìyuè	years
年代	niándài	era
平凡	píngfán	ordinary
平常人	píngcháng rén	normal people
平淡自然	píngdàn zìrán	ordinary and natural
细腻动人	xìni dòngrén	delicate and touching
真诚	zhēchéng	sincere
感人	gǎnrén	touching
明朝	míngcháo	Ming Dynasty
编剧	biānjù	screenwriter
豆瓣	dòubàn	A Chinese APP for reviewing movies, tv shows, books and etc.
评分	píngfēn	score
太监	tàijiàn	eunuch

当权	dāngquán	in power
势力	shìlì	power
袍子	páozi	robe
政治	zhèngzhì	politics
国库亏空	guókù kuīkong	treasury deficit
民不聊生	mín bùliáoshēng	people are in dire straits
皇帝	huángdì	emperor
推行新政策	tuīxíng xīn zhèngcè	implement new policies
牵涉	qiānshè	involve
中央	zhōngyāng	central
勾心斗角	gōuxīndòujiǎo	intrigue
尔虞我诈	ěryúwǒzhà	intrigue
贪污	tānwū	corruption
多邻国	duō lín guó	Duolingo
软件	ruǎnjiàn	software
绰绰有余	chuòchuòyǒuyú	more than enough
年卡	nián kǎ	annual pass
内耗	nèihào	internal friction
出汗	chūhàn	sweat
分泌	fēnmì	secrete
内啡肽	nèifēitài	endorphins
多巴胺	duōbā'àn	dopamine
体力	tǐlì	physical strength
柔韧性	róurèn xìng	flexibility
腰疼	yāoténg	backache
初心	chūxīn	original intention
量力而行	liàng lì ér xíng	act within one's ability
婚礼	hūnlǐ	Wedding ceremony
邀请	yāoqǐng	invite
博物馆	bówùguǎn	museum
举行	jǔxíng	hold
错过	cuòguò	miss
疫情	yìqíng	epidemic
拖延症	tuōyánzhèng	procrastination
梦想	mèngxiǎng	dream
一个系列的书	yīgè xìliède shū	a series of books

补充词汇

Supplementary Vocabulary

越南	yuènnán	Vietnam
美国	měiguó	USA

日本	rìběn	Japan
泰国	tàiguó	Thailand
新加坡	xīnjiāpō	Singapore
德国	déguó	Germany
印度尼西亚	yìndùníxīyà	Indonesia
印尼	yìnní	Indonesia
网易云	wǎngyìyún	A Chinese music APP
喜马拉雅	xǐmǎlāyǎ	A Chinese podcast APP
胡志明	húzhīmíng	Ho Chi Minh
韩国	hánguó	South Korea
《秋园》	qiūyuán	A Chinese book
《初恋》	chūliàn	A Japanese tv show
《天海祐希的 DNA 溯源之旅》	tiānhǎi yòuxī de DNA sùyuán zhī lǚ	A Japanese documentary
《大明王朝 1566》	dà míng wáng cháo 1566	A Chinese tv show
西班牙语	xībānyá yǔ	Spanish
阿拉伯语	ālābó yǔ	Arabic
广东话	guǎngdōng huà	Cantonese
韩剧	hánjù	Korean drama
意大利	yìdàlì	Italy

完整文本

Full Script

hello 大家好
 欢迎来到聊聊东西
 我们聊东西文化
 也聊很多东西
 我是 Candice
 现在又到了一年一度的总结时间
 哈哈
 去年前年我都做了这样一个年度总结
 我觉得大家也可以和我一起
 嗯对你们的今年做一个复盘
 就问自己这个问题
 今年你幸福吗
 你过得怎么样
 你有什么收获
 或者你有什么做的不够好的地方
 明年可能会有一个新的计划
 或者一些小小改变
 其实我是一个特别没有计划性的人哈

但是偶尔的计划和偶尔的复盘
我觉得还是对我来说挺有用的
那首先当然我们要总结我们的播客
因为每年到 12 月
Spotify 就会提醒我
给我今年的数据
对吧
虽然说它的数据不包括 12 月的数据
那就是今年是 1 月到 11 月
那今年已经有 111 个国家的听众
在 Spotify 收听我们的播客
去年是九十几个
所以也就增加了 20 个左右
但是我非常非常满意了
111 个国家
在我做播客之前
我是完全完全没有想到
也觉得好像是不可能的
那现在看起来嗯
明年应该会更多吧
哈哈
那我看我后台的数据的话
我有 50%的听众是来自 Spotify
然后 40%的听众是来自苹果的播客
那还有 10%就是各个平台有非常非常多
其他平台加起来是 10%
那去年我的 top 5 最多人收听的国家
如果大家还记得的话是
第一个是越南
然后是美国、日本、泰国、新加坡
今年的 top 5 没有改变
非常感谢大家
但是我们的第六名有了变化
去年不是德国吗
我还在说我很害怕需要学德语
如果德国变到前五名的话
但是今年变成了印度尼西亚
哈哈
也就是说
如果印尼明年到了前五名
也许有一天我会开始学习印尼语
然后看今年的数据的话
最受欢迎
就是收听的最多的一集

是我们的第 50 集
就是这个
20 多位外国朋友给我推荐中文歌
是今年 4 月的一期播客
我真的没有想到
这期播客的收听量这么高
其实非常担心的关于版权的问题
就是有一些歌
我不应该放在我的播客里
有版权吗
不可以放
但是意外的是
在 Spotify 和 YouTube 都没有发生这个问题
在我国内的平台
网易云啊
或者是喜马拉雅啊
都不允许我把歌放在这个上面
反而是在中国
国内的听众没有听到这个完整的一期
但是在国外的听众
可能都还可以听到这个完整的
去年呢
我开始给我的播客加字幕了
就是在 YouTube 你可以有字幕
然后你在 patreon 下载的文件里
也会有所有的我的文稿
就我说的所有的话都会在上面
嗯在 YouTube 上
有时候也会时不时的有人问我哈
为什么有的播客没有字幕
就是在去年以前
我没有想过这个问题
没有想
所以那个时候没有做字幕
那明年我可能会慢慢的
把这个老播客的字幕加上
然后把这个学习资料也慢慢的做出来
当然这个工作量有一点大
所以我可能会慢慢的来做
大家也不要着急
好这是关于播客的总结
那今年基本上
都是我一个人在录音
因为一 yifei 她太忙了

他有两个孩子
而且第二个孩子还特别特别小
所以非常需要他每天的陪伴
所以我就没有去找他帮我录音
然后也没有找一些别的嘉宾
所以明年的话
期待 yifei 的回归好吗
再说一下今年年底我的计划
所以今年 12 月我要去胡志明啦
而且我要在胡志明待一个月
所以呢如果有在胡志明的听众
你们想要和我见见面
然后一起喝喝咖啡的话
你可以去我的 Instagram 给我发信息
然后我想组织一天
大家一起去一个咖啡厅聊聊天
到时候
我会在我的 Instagram 上面通知大家
然后
我不是在 Instagram 上问了很多越南朋友
应该住在哪吗
最后我选择了住在第三郡
应该也还蛮方便的
到时候我们找一个时间
在市中心喝喝咖啡
聊聊天
然后我还会在越南学越南语
当然的
在第一郡或者第三郡
找一个越南语学校
学学越南语
开始学习和了解越南之后
我觉得越南怎么说
越南这个国家是一个非常有发展前景
朝气蓬勃的国家
因为越南的人口比例上
年轻人的占比是非常非常大的
相比日本韩国来说
可能这个老龄人口占大头
然后新生儿数量非常少
但是在越南
现在就是吃这个人口红利的时候
其实
我是很看好越南的下个阶段的发展的

当然我个人的看法哈
我们开始除了播客之外的
别的总结
去年我说第一点
是从学生那里学到很多东西
今年也一样
我永远从我的学生那里学到很多
不管是各行各业的知识
因为我的学生他们都是不同的职业
医生律师金融啊 it
各个方面各个行业
所以我总是会从他们的交谈中
学到一些新东西
那除了这些专业知识之外呢
我觉得我有时候还会从我的学生身上
得到一些情绪价值
对就是有时候可能我很累
但是我和我的学生上完课聊聊天之后
我自己的心情也会变得特别好
所以有很大的情绪价值
有时候
这第一点和去年是一样的
那第二点我要说看书
去年我差不多看了 50 本
对不对
差一点点
50 本差一点点
那今年我只看了 25 本书
但是我也觉得很不错
就是嗯
我不想给自己一个数字的压力
更多的是
希望自己能享受看书的这个过程吧
那今年看的所有的书当中
我最想推荐的一本书叫《秋园》
秋天的秋
花园的园
那秋园是一个人的名字
为什么要用这个人的名字写这本书呢
这本书是一位 80 岁的奶奶写的
他和他妈妈的故事
秋园就是里面的这个人物
里面写到的
在中国比较艰难的一段岁月

大概 50 年代到 70 年代的时候
中国很穷
经济发展的不好
社会可能有很多的问题
那写了这一段
可能我不熟悉的历史岁月
然后
他讲的又是一个很平凡的人的一生
不是一个很有名的人
就是一个平常人
写的很平淡自然
又很细腻动人
而且你感到非常的真诚和感人
我真的特别喜欢这本书
小小的一本书
我基本上是一口气读完的
大概是一天还是两天就把它读完了
所以其实我也在想
我要不要写一本这样的书
可能等我老了
五六十岁的时候
我也想写一本关于我的爸爸妈妈
或者我的爷爷奶奶的一生
这样一本平淡人生的书
我推荐大家去看
因为这本书写的不算太难
然后也讲到了一些
中国以前那些年代的事情
如果你感兴趣话
可以看一下
然后关于呃电影电视剧的话
今年也看了挺多的
呃今年的播客里我都有提过好几个
对吧
比如说呃
今年早一点提过日本的电视剧
《初恋》
然后后来提过一个纪录片
叫《天海祐希的 DNA 溯源之旅》
今天我想推荐的
也是我今年最喜欢的一部电视剧
《大明王朝 1566》
所以听这个题目哈
你就知道他是讲的明朝

大明王朝嘛
是讲的 1566 年左右的明朝的情况
这个编剧实在是太厉害了
这电视剧在豆瓣评分一直都非常高
九点几分
10 分满分
九点几分的评分
我一直都没有去看
因为我每一次看第一集
前面一点的时候
我就看不下去了
因为明朝的时候太监当权嘛
那个时候太监势力很大
然后开始的时候就是一群太监
穿着红色大袍子的太监出现在大雪天里
那个场景非常印象深刻
但是就激不起我往下看的兴趣
然后今年
我真的是好不容易挨过了第一集
看下去了之后
觉得这个剧也写的太好了
就是如果你喜欢看历史剧政治剧的话
这个剧非常非常的好
他讲了
就是这一年呢
明朝国库亏空
没有钱了
国家没有钱
民不聊生
人民生活的非常的艰辛
但是皇帝为了呢
让国库有钱
呢推行了新政策
那么这里面牵涉到从上到下
从中央到地方的勾心斗角
尔虞我诈
贪污
各种政治势力的斗争
写的非常非常好
但是这个剧对于外国人来说太难了
就对中国人来说
很多人我看到他的评论
写的都是我没看懂
哈哈所以对外国人来说

如果你想试试
可以看看
但是有点难
如果你对历史感兴趣
对政治感兴趣
这一部剧你绝对不会失望的
好那么再往后说语言的学习啦
去年的目标是要学越南语
2024 年可能学日语或者德语
因为我的听众有很多来自日本和德国
然后我说我还要学什么
呃西班牙语啊
阿拉伯语啊
等等啊那我就回顾一下
今年我只用了多邻国这个软件
学习越南语和西班牙语
然后广东话的话
是看了很多很老的 TVB 电视剧
一九九几年的那种电视剧
我觉得老的真的拍的太好了
现在的 TVB 电视剧我真的看不下去
没法看
韩剧的话
基本没怎么看
所以韩语基本上今年完全没学
阿拉伯语就是属于那种跟没学一样
对所以
今年的重点就是越南语和西班牙语
然后也不是说花了很多时间去学
我的观点是每天学一点
坚持学比你每天说啊
我自己要学一个小时
两个小时
逼自己
然后逼一段时间又坚持不下去了
比这个要强
而且我学语言就是为了好玩
我觉得我除了学英语之外
英语是我的沟通需要
我出国之后我就是需要说英语
别的语言全部都是兴趣
那如果是兴趣的话
我就是让自己开心啊
所以多邻国

嗯虽然我知道如果认真学一个语言
多邻国并不是一个最好的选择
但是对我来说
我每天只花 5 分钟
去学越南语和西班牙语
这个对我来说是绰绰有余的
所以就导致一个问题
我的越南语和西班牙语
到现在基本上不怎么能开口说
就是你让我说
我什么也说不出来说
但是我可以听一些
我可以看懂很多
所以这次去胡志明市的话
我希望我可以把我学的
看懂的那些东西都能说出来
加油加油
哈哈那我再说一下跳舞
因为我真的很喜欢跳舞
就是从我开始学跳舞到现在
我办了年卡嘛
那我的第二张年卡还有一个多月
快用完了
所以我按照这个年卡的时间来算的话
学跳舞的时间大概是一年 10 个月
所以也没有很长的时间
不是很专业
但是现在容易有一点点内耗
因为你会想要跳的更好
比起刚开始你就是纯觉得开心
你跳舞你出汗
你就分泌了内啡肽多巴胺
整个人觉得开心
现在想要自己能跳的更好
但是呢我就有时候
可能会容易把自己和别人去比较了
比如说我们舞室有一些大学生
他们可能 18 岁 20 岁
那他们的体力当然特别好
嗯我比他们大十几岁
所以体力不如他们
然后柔韧性也不如他们
他们一天可以上四节课也不累
我一天上两节课

现在都开始腰疼
我这几个月真的非常容易腰疼
所以我在想要自己慢下来
然后要找回我的初心
就是我不是要做一个专业的舞者
对自己要求高是很好的
但是我们还是要量力而行
开心最重要
身体也最重要
如果把我的腰跳坏了
哈哈以后再也不能跳舞了
我应该会很难过
所以最近我的跳舞强度降低了一点
这大概就是
我今年最重要的几个方面的总结
当然还有别的方面就不一一去说了
那我明年的计划
但是现在还没有一个很具体的计划
现在才 12 月嘛
我还有一个月
所以去年我希望呢
我能见到我网上的学生
今年不就要实现了吗
马上就要实现了
我要去参加我学生的婚礼
我 12 月去胡志明
然后他的婚礼是 1 月份
对我要去参加一个传统的越南婚礼
我真的很期待
因为去年疫情的时候
我的意大利的学生
就邀请过我去参加他的婚礼
他的婚礼在意大利的一家博物馆举行
你知道我错过了
我有多么多么的伤心
这样的机会也太少了
有多少机会你能去一家博物馆
还是意大利的博物馆
去参加一场婚礼
但当时因为疫情
各个方面是不可能去的
但以后如果有机会会有别的学生结婚
哈哈也许能去别的国家看看
那明年还有一个很重要的计划

就是写书
其实我已经在写了
但是我的进度真的非常慢
就是要
需要逼自己一把！拖延症
对
我的播客已经
是帮大家练习听力了吗
我还想做一些材料帮助大家练习阅读
我想写一些比较有趣一点
然后让大家容易理解的
市面上其实已经有很多这样的材料了
但是我想写我自己的嘛
对啊我要写我自己的
因为
我本来就是一个比较喜欢写东西的人
当一名作家也是我的梦想
写一系列书吧
不知道是写一本还是写一个系列的书
嗯可以帮助大家学习汉语
然后我自己实现了我自己的作家梦想
有什么不好呢对吧
我觉得是有努力去生活的一年
那新的一年
我也希望自己继续努力的去生活
人的一生真的很短
尽情的去享受每一天
做自己想做的事情
不要让别人来告诉你
你应该做什么
不要让自己后悔
今年我还是很幸福的
明年希望我也会持续幸福
那明年
我也还会做这样一期播客来总结
那我亲爱的听众们
你们今年过得怎么样
当然希望大家都是非常开心的
当然希望你们的汉语学习都很顺利
都很有进步
哈哈哦
对了 2024 年有一个重要的计划
就是我要开一个线上的班课
3-5 个人

以口语练习为主的班课
初步计划是在 12 月就开始
呃是会在北京时间的周末
周六周日的
而且不太贵
因为 3-5 个人嘛
你们平均分
这个价钱就不是很贵
如果你有兴趣
你可以到我的 Instagram 给我发消息
对 12 月会开始第一期这个班课
主要是口语哦
以后可能会有关于阅读的
关于写作的班课
但是暂时来说我还
不会开
主要是这个口语的
yifei 也会来帮忙
他也是非常有经验的老师
以前在中国最大的英语培训机构
当这个雅思和托福的英语老师
所以他也是非常有经验的
而且他的普通话也是非常容易听得懂
和发音很清晰的
所以说
感兴趣的话就给我的 Instagram 发消息吧
那我们明年见了拜拜