

中国語→日本語

面对现代社会的心理问题，首先要重视心理健康，认识到心理问题的普遍性和严重性。倡导积极的生活方式，包括健康饮食、适量运动、良好的睡眠习惯等，以促进心理健康。建立支持系统，包括家庭、朋友、心理咨询师等，分享情感、倾诉困扰，并寻求专业帮助和支持。学习有效的应对策略，如情绪调节、应对压力、解决问题等，提升心理韧性和抗挫折能力。加强心理健康教育，提高公众对心理健康的认识和重视程度，减少心理问题的发生和加重。

日本語→中国語

朝起きて、見慣れた自分の顔を鏡で見る。不思議だ。右と左は鏡のなかでは逆になるのに、なぜ上下は反転しないのだろうか。片目をつぶってみたり、顔を斜めにしたりしても変わるのは左右だけ。ひょっとして私の目が横についているからか。それとも地球の重力のせいかな。なんでもプラトンの時代から続く古典的な問いだそうだが、いまだに決定版の答えは見つかっていないとか。見方を変えれば、上と下はそれぐらい固定された前提なのかもしれない。オランダの抽象画家の絵が75年にわたって逆さまに展示されていた、とのニュースが話題になったのも上下反転が驚きだったからである。

※ 上記指定文をそれぞれ中国語・日本語に訳し、音読・録音して、提出してください。

指定文は、一次審査のためのものです。一次審査を通過した場合、スピーチコンテスト当日は別の文章を使用します。