## 视听说3听力翻译 by losyi

### UNIT 1

### **Long conversation**

*Scripts*

W: 感谢您与我见面，Pearl博士。我需要您的许可来退选您的课程，文学与写作。

M: Stacey，现在才是第二周，你为什么这么快就放弃了？我们只写了一篇文章，而且你要等到下周三才能拿到成绩！

W: 我知道，先生。但作为一名大三的工程学生，我不想冒险在写作课上得分低而降低我的平均绩点！

M: 好吧…你在担心什么？

W: 我花了两周时间读《远大前程》，然后花了10个小时写了那篇三页的论文。嗯，我们知道，工程课程很容易但很重要。但写作课…我不知道。我下个学期只会选一门电影课，那不难——每部电影只需要写两段影评。那样就能满足我的人文学科要求了。

M: 好的Stacey，听着：在大学里，我正好相反。数学很难，文学很容易。但后来，当我开了我的咖啡店，The Found Librarian，位于第15街，数学帮了我大忙！

W: 等等！你是The Found Librarian的老板？那是我们最喜欢的咖啡店。我们每周在那里喝咖啡，看超过30个不同制片厂的剧本——还有做数学作业。

M: 是的，那是我的店。Stacey，让我们重新考虑一下。在生活中取得成功需要各种技能。人文学科专业需要数学。工程学专业需要写作技巧。这门写作课会对你有好处。去大学写作中心报名免费辅导。然后每周五上午11点来我办公室，我会和你一起努力。一起成为一名优秀的作家，如何？

W: 是的！谢谢您，Pearl博士！

**Passage 1**

*Scripts*

1978年，当我申请在伊利诺伊大学学习电影时，我父亲反对并向我引用了一个统计数据：“每年有5万名演员竞争百老汇上的200个角色。”尽管他的建议，我还是搭乘了飞往美国的航班。几年后，当我从电影学院毕业时，我开始理解我父亲的担忧。对于一个中国新来者在美国电影行业取得成功几乎是闻所未闻的。从1983年开始，我经历了六年的困惑和绝望。大部分时间里，我都在帮助电影剧组搬运设备或者担任编辑助理。我最痛苦的经历是在30多家不同的制片公司推销剧本，每次都遭到严厉的拒绝。

那一年，我已经30岁了。然而，我甚至无法养活自己。我能做什么呢？继续等待，还是放弃我的电影梦想？我的妻子给了我坚定的支持。她的收入非常微薄。为了让我不感到内疚，我承担了所有的家务事——做饭、打扫卫生、照顾儿子——除此之外，还要阅读、评论电影和写剧本。

对于一个男人来说，过这种生活真是丢脸。后来，我在社区大学报名参加了一门计算机课程。那时，似乎只有计算机知识能让我迅速找到工作。一天早上，在妻子上班前，她转身站在我们家门前的台阶上说：“李安，别忘了你的梦想。”

之后的某个时候，我获得了我的剧本的资金支持，并开始拍摄自己的电影。之后，我的一些电影开始赢得国际奖项。回想起以前的时光，我的妻子坦言：“我一直相信你只需要一个天赋。你的天赋就是拍电影。”而今天，我终于赢得了那座金色的雕像。我认为我的坚持和妻子无私的牺牲终于得到了回报。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

自信无所不能。当你真正有理由自信时，它会像阳光一样从你身上散发出来，像磁铁一样吸引成功。

相信自己非常重要。相信你在任何情况下都能做到任何事情，因为如果你相信你能，那么你真的能。这种信念让你不断追求成功，很快你就能够实现它。

自信不仅仅是一种态度，它来自于明确自己的目标和如何实现这些目标的能力。它来自于坚定的目标感。它来自于承担责任的强烈承诺，而不仅仅是任由生活发生。培养自信的一种方法是做你害怕的事情，并在背后积累成功的经验。

自信并不等于自负。自负源于恐惧和不安全感，而自信来自于力量和正直。自信不仅仅是相信你能做到。自信是知道你能做到，并且知道你有能力实现任何你想要的事情。通过专注、坚定的努力、承诺和自信，任何事情都可以实现。

如果你的生活不是你渴望的样子，你有能力去改变它，你必须时刻都做出这样的改变。与你的目标和行动计划一起生活，每一刻都牢记你的优先事项，那么你就会拥有你想要的生活。

### UNIT 2

**Long conversation**

*Scripts*

W: 周五快乐，克里斯！今天的山真美啊……天啊，克里斯，你没事吧？你在哭吗？我说了什么吗？

M: 没事，莎莉。只是今天是我父亲去世一周年纪念日。

W: 我很抱歉。今天一定很难过。

M: 今天早上我醒来，看着雷尼尔山看了45分钟，想着他。那是他最喜欢的山，从我七岁起到去年他去世，每年我们至少会一起去那座山上徒步和露营三四次。

W: 哇，那也是我最喜欢的地方。我喜欢初夏时覆盖在山坡上的蓝色和黄色的花朵。

M: 他也喜欢那些花，葬礼上我们摆满了篮子和一束束的花。

W: 听起来很特别。这些小细节可以给人带来很多安慰。

M: 是的，它们是我们在一起最快乐的回忆的提醒。老实说，我希望自己能像他那样平静地去世。我们刚从一次为期五天的徒步和露营旅行回来。我们钓了六条鱼作为晚餐，妈妈正在厨房里准备它们。爸爸坐在他最喜欢的绿色椅子上，突然心脏病发作，很快而平静地去世了。

W: 失去所爱的人很难受，但听起来他过了一段美好的生活。

M: 的确如此。他去世时78岁。过得很好，非常好。

W: 克里斯，今天请休息一天吧。也许去雷尼尔山徒步会让你感觉好些。天气很好。

M: 莎莉，你是个好老板，也是个好朋友。谢谢。

**Passage 1**

*Scripts*

在工作或学校的激烈竞争中，你经常感到压力大，容易生气。如何缓解这种压力呢？遵循以下的建议，将你的压力降到可控的水平！

避免“必须思维”。你必须摆脱“必须以某种方式做某事”的观念。例如，“我必须在考试中取得好成绩。”这种思维模式只会增加你的压力。理性和分析地评估你的情况，不要把它看成是“生死攸关”的情况。

整理一下混乱。不要在杂乱或拥挤的地方学习。为自己创造一个漂亮、开放的空间，远离干扰。

设定可管理的目标。将大项目分解为较小的部分，当你完成每个部分时，你会感到积极的成就感。

想象倾倒你的烦恼。想象自己走在美丽的海滩上，手里拿着一个沙桶。找个好地方停下来，把你的烦恼放进桶里。放下桶，看着它漂向大海。

思考好的事情。创造一组积极但简短的假设，并在晚上入睡前在脑海中反复念诵，你会在早上感到更加积极。

想象自己成功。闭上眼睛，回想一下你在现实生活中做得很好的情境。想象自己以同样自信的心态面对压力情境。

床是用来睡觉，不是用来学习的。你的大脑可能会开始将床与工作联系在一起，这会让你更难入睡。

听放松的音乐。如果你想听音乐，把音量调低。尤其是古典音乐可以帮助学习过程。

将这些建议应用到你自己的生活中，很快你会发现越来越少的情况会让你感到压力。**Passage 2**

*Scripts and answers*

专家们说，情绪往往会变得固定，对一个人的观点产生几个小时、几天甚至几周的影响。如果你的情绪是愉快的，那就太好了，但如果你感到悲伤、焦虑、愤怒或孤独，那就会成为一个问题。

也许处理这种情绪的最好方法之一是倾诉。然而，有时候没有人愿意倾听。

现代科学提供了大量的药物来处理不好的情绪。但科学家们也发现了几种非药物方法的实用性，可以让你摆脱不想要的情绪。这些方法和药物一样有用，并且更加健康。所以，下次你感到不舒服时，不要去药店，试试以下方法。

在所有改变情绪的自助技巧中，体育锻炼似乎是治疗不好的情绪最有效的方法。“如果你能坚持锻炼，你会情绪高涨，”《跑步健康与美丽》的作者凯瑟琳·兰斯说。显然，体育活动与情绪变化有关。研究人员已经解释了生化和其他各种变化，这使得锻炼与药物相比成为一种提高情绪的方法。然而，像家务这样的体力活动几乎没有帮助，可能是因为它不够强烈，人们通常不情愿去做。关键是体育锻炼，比如跑步、骑自行车、散步、游泳或其他持续的活动，可以提高心率，增加血液循环，改善身体对氧气的利用。每次至少进行20分钟的锻炼，每周三到五次。

### UNIT 3

**Long conversation**

*Scripts*

W: 你好，卢卡斯先生，我想请下个月八月请假十天。加上两个周末，我将有连续14天的假期。

M: 八月两周？露西，选举季节即将来临，新闻和故事吸引了公众的眼球。我们可能需要我们最好的新闻制作人员，比如你，参与采访。有什么这么重要吗？

W: 我知道这是一个繁忙的季节，但我每年都会请两周假来为人类住房计划(Habitat for Humanity)做志愿工作，这是我无论如何都会坚持的承诺。这是一个为有需要的人建造低成本住房的伟大组织。工作都是志愿者工作，大部分建房所需的材料都是免费提供的。这是建立社区和交朋友的好方式。

M: 我喜欢人类住房计划！2005年，路易斯安那州遭受卡特里娜飓风袭击后，超过15万名志愿者帮助建造了2200多座房屋。我女儿在新奥尔良与他们一起工作，我兄弟也在人类住房计划做志愿者已经五年了。

W: 哇！你知道我和我丈夫在西雅图做志愿者已经六年了。当我刚开始的时候，我甚至不知道怎么拿锤子，但现在我学会了如何粉刷、建造屋顶，甚至安装厨房水槽！我喜欢与其他志愿者和受益于我们工作的社区建立的社区感觉。

M: 好吧！我们会解决的。我会给你休假时间。也许今年你还可以学习如何安装门！

**Passage 1**

*Scripts*

BBC的iPM广播节目向听众提出有趣的问题。作为回应，一位听众提出了以下问题：“我想问一下关于邻居之间的关系。我指的是那些住在你附近的人。我们与许多人交谈过后发现，他们都说他们不认识他们附近的任何人。”

那你呢？你是否认识你附近的邻居，除了简单的问候，比如“早上好”或“下午好”之外？

一个研究小组进行了一项调查，询问人们对邻居的了解程度，以下是研究小组发现的结果。

令人惊讶的是，77%的人表示他们认识他们的邻居。调查还发现，如果他们住在独栋房屋，无论是城镇还是农村地区，有80%的人认识他们的邻居。

然而，如果他们住在公寓里，这个比例会降至75%。调查还揭示，人们似乎随着年龄增长而变得更友好。事实上，只有64%的18至24岁的人认识他们的邻居，但对于55至64岁的人来说，这个数字上升到了88%。有趣的是，男性似乎比女性更不太可能说他们认识他们的邻居，而富人与邻居的关系比较亲近，比较不富裕的人则相对较远。

这个话题在BBC的许多听众中非常受欢迎，并在BBC的iPM网站上引发了很多评论。

其中一位听众说：“只有当我的邻居的房子着火时，我才真正认识他们。现在我们成了好朋友。”

另一个人回忆说：“三年前我们搬进这所房子时，邻居的第一句话是‘所以，你们搬进来了？我希望你们没有吵闹的孩子。’我们向他保证我们没有孩子，并试图进行交谈，但没有成功。”

**Passage 2**

*Scripts and answers*

由于沟通不畅，许多邻居纠纷最终会进入法庭。如果发生危险或非法事件，警察是显而易见的解决方案。但如果出现的问题比较模糊，沟通是节省金钱和麻烦的最佳途径。以下是一些成为好邻居并处理不好邻居的建议：

• 互相了解。成为一个好邻居并不意味着要和他们一起度假。只要足够了解他们，可以打个招呼，也许借一杯糖或借一个园艺工具，可以建立信任和理解。问题更容易在陌生人之间发生，而不是在即使是随便认识的人之间。

• 在问题成为问题之前解决它们。如果你在家里举办派对，去找可能会受到影响的邻居，给他们两样东西：口头邀请参加派对和一张带有你电话号码的卡片。如果他们对噪音不耐烦或出现其他问题，你的邻居可以打电话给你，而不是要求警察干预。

• 告诉邻居你的困扰——不要假设他们知道问题是什么。要坦诚直接，不要暗中挑衅。征求他们的意见，并在可能的情况下提出一个既能妥协又能分歧的解决方案。保持冷静和积极，即使你的邻居不是。

• 与其他邻居交流。看看街区上是否还有其他人遇到类似的问题，他们可能愿意帮助解决。如果其中一个邻居与惹麻烦的人关系密切，可以让他们和你一起进行交流。

总之，和任何关系一样，成为一个好邻居或处理不好的邻居都需要通过沟通来实现。

### UNIT 4

**Long conversation**

*Scripts*

男：唉！这个创意写作课太难了！我必须在10月8日之前写一篇五页的短篇小说，但我不知道该写什么。

女：我们已经上学期两个月了，你肯定之前写过故事。上次你写了什么？

男：就是这个问题——到目前为止，我们只需要写真实的故事，有趣的小事情发生在我们身上或我们的家人身上。我的前三个故事都是关于我和我的童年狗布朗尼一起打猎或钓鱼，以及我在高中时期每年夏天去看望祖母。这一次，必须是虚构的。嘿！你是个很棒的艺术家，你是怎么得到灵感的？

女：谢谢，但我不确定绘画和写作是否完全相同。当我准备开始一幅新画时，我通常会沿着海滩或在树林里长时间散步。我在大自然中找到大部分灵感。

男：嗯…我觉得那对我来说可能不太适用。我需要人物和情节。

女：你可以试试在火车站闲逛。那里总是有有趣的人，他们戴着奇怪的帽子或有着奇怪口音的人来来往往，戏剧性的离别和浪漫的重逢。只需在大厅坐上一两个小时，观察每个人。试着想象他们是谁，他们要去哪里，为什么这么匆忙。

男：火车站？这实际上是个很好的主意！你是怎么想出这么好的主意的？

女：我很高兴你喜欢，但我不能为此负责。这是我从许多艺术家和作家那里学到的一个老把戏。你只需要一些新鲜刺激的东西来激发创意。

**Passage 1**

*Scripts*

我们可能认为马桶的发明理所当然，但对于我们许多人来说，很难想象没有它该怎么生活。公共卫生系统早在很久以前就被发明出来了，但马桶是什么时候发明的呢？马桶的故事可以追溯到1596年。

马桶是由约翰·哈林顿爵士为他的教母伊丽莎白一世女王而创造的。哈林顿称他的设计为“水厕”，并于1596年安装在伊丽莎白女王的城堡中。

最初的马桶，或者水厕，有一个链条上的旋钮，必须拉动才能释放水从碗中流出。在碗的下方，有一个需要经常清空和清洁的盆或收集碗。这不是我们所熟知的卫生和舒适的排泄方式，但为后来的改进铺平了道路。

随着时间的推移，许多发明家通过改进与底部连接的管道和建立在原始马桶基础上的冲水系统来改进哈林顿最初的水厕。到1896年，托马斯·克拉珀开始销售马桶。克拉珀认识到马桶的重要性和必要性，并利用他对这个产品的赞赏来帮助推广和销售马桶。

毫无疑问，哈林顿的发明是一个难以离开的发明。发明家们将继续在哈林顿最初的水厕基础上进行改进。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

科学研究应该改善我们整体的生活质量。政府应该为任何可能会带来即时和重大效益的研究提供财政和政治支持。然而，人们对于政府是否应该支持没有实际用途的科学研究的观点存在差异。尽管如此，很大一部分人认为政府应该向旨在改善人们福祉的任何科学研究分配足够的资金，即使在短期内没有实际用途。

那些社会效益即时、可预测且深远的科学研究应该继续成为重中之重。例如，生物技术研究已被证明有助于治愈和预防疾病；信息技术使教育更加易于获取；通信技术通过改善人们之间的相互理解和参与民主进程来促进全球和平。

然而，这并不意味着那些效益不太直接或不太明确的研究应该被降低优先级。很难预测哪些研究最终会对社会做出最大贡献。对于不那么实际的科学研究的不愿意提供资金支持可能对探索新知识的努力产生有害影响。这在计算机科学领域尤为明显。例如，在第一台计算机被发明之前，公众舆论对它持反对态度，因为大多数人认为计算机研究没有实际用途。然而，计算机在长期内改变了人类社会的演变方式，并在军事、医学、航空和教育等领域的科学发展方面证明了其巨大作用。

因此，我们永远不应认为那些效益未知的科学研究不值得追求，因为任何研究的目的都应该是发现真理，无论它是什么。

### UNIT 5

**Long conversation**

*Scripts*

M: 米歇尔，我真希望我能辞掉这份糟糕的工作——如果我能负担得起房租的话，我今天就辞职。想想整个夏天都在这么炎热的天气下工作……我梦想着我未来富有的时候！

W: 哦，马克，情况没有那么糟糕！我承认，天气非常炎热，我现在很想要一杯冰凉的柠檬汁。但你只是个园丁，你觉得你怎么能变得富有呢？你觉得你会种出一棵结金子的树，然后收获一袋袋的黄金吗？

M: 现在我只是个园丁，但总有一天我会变得富有。我会创办自己的企业，赚到百万！我会在一座大楼里拥有一个带有大黑皮椅和整个城市景色的角落办公室！

W: 哦，我不知道成为百万富翁这么简单！如果事情就这么简单，我想我也会变得富有。但我不会去一些无聊的办公室工作。

M: 哦不？那去哪里呢？如果你可以在世界上任何工作，你想要什么？

W: 世界上任何工作？我想我会想要一些有趣的工作。嗯……也许可以靠玩电子游戏谋生……或者我可以成为一名飞行员……或者是一名专业的舞厅舞蹈演员！就是这样！我可以成为一名舞者，在美丽的晚礼服中在舞池中翩翩起舞！

M: 你，跳舞？我对此并不太确定……你跳舞……嗯……

W: 哦，拜托。我已经学了七年的舞厅舞蹈，我真的很厉害！你应该看看我……下周四晚上8点要不要一起去跳舞？

**Passage 1**

*Scripts*

曾经我在一家了不起的公司拥有一份很棒的工作。我有灵活的工作时间，一个理解的老板，还有高薪水。我喜欢我的工作。但是在尝试了六年各种职业角色之后，我感觉我已经超越了公司提供的固定职位。

我必须承认，拥有很多钱是很好的。钱可以买到东西，好东西。然而，俗话说得对——金钱不能买到幸福，拥有金钱并不意味着你是一个成功的人。几年过去了，我意识到我赚的钱越多，我越不满足。日子开始变得模糊，时间飞逝，我深深地渴望着更有意义的事情。

意识到我在用时间换取金钱后，我开始尝试其他收入来源。我开始创办并结束了几个企业，将爱好变成了专业追求，尝试了不同的投资策略。

最后，我学到了无论你在做什么，都无关紧要。只要你做的是能表达你的激情的事情，你会感觉很棒，获得满足感。我还学到了从零开始创业并见证其成长是非常有回报的。

通过寻找激情，我发现博客是一个平台，我可以在上面分享我最关心的想法和所学到的教训，作为服务他人的一种方式。我人生中第一次感到我正在活出我的人生目标。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

一位培训不良的经理可能会让员工的生活变得痛苦。在100个案例中，有99个员工可能会因为他们的上司不认可他们、不听他们的意见，或者总体上削弱他们的自尊心而逐渐对工作失去热情。

每个经理在工作中应该使用的三项基本技能是：具体说明、增强他人的自尊心和有效倾听。

具体说明意味着清晰地说明要做什么以及要达到的结果。具体说明还意味着描述人的行为而不是给人贴标签。这包括给予正面反馈，告诉他们要重复的行为，以及给予坚定但不批评的纠正性反馈。

然后，关键是唤起员工的自尊心。自尊心是一种私人的、个体的事情。它不是固定的，而是从一天到另一天，甚至从一个小时到另一个小时都会有起伏。因此，建立自尊心并不容易。经理不能让人们对自己感到好，而是需要帮助人们发展自己的自尊心，因为自尊心就像一扇从内部上锁的门。

如今，经理们比以往任何时候都更需要的最后一项技能是倾听。倾听可能看起来是一项司空见惯的技能，但在当今商业环境中并没有得到应有的重视。人们在别人说话时往往会考虑如何回应，而不是专注于对方在说什么和他/她的意思。

### UNIT 6

**Long conversation**

*Scripts*

W: 外面真热啊！

M: 嗨，黛西！是不是华氏75度？

W: 超过100度了，爷爷！你只是觉得凉爽，因为你一直开着空调！我整个早上都在院子里工作。我太热了，感觉自己要融化了！

M: 至少你可以进屋喝一杯凉爽的柠檬汁。

W: 我真的需要！我已经在亚利桑那的阳光下曝晒了两个小时了，我无法想象有什么比站在凉爽的空气中享受一杯冰冷的饮料更好的了。

M: 当我和你一样年轻的时候，我们没有空调。威利斯·卡里尔直到1902年才发明了空调，直到二战后才有人们家中安装空调。

W: 哇！那时候你的生活是怎样的？

M: 我在邻居家当农场工人，整天都在修建篱笆。你应该看到我13岁时，晒得满身红肿，又脏又乱。

W: 那时候你还住在亚利桑那吗？

M: 不，我当时在德克萨斯。我们通过一直游泳来抵挡炎热。农场里有一条小溪，每隔几个小时，我就会跳进水里！即使我的衣服完全湿透，太阳也能在10分钟内把我晒干！

W: 我知道你们那时没有手机和电脑，但我忘记了像空调这样的小舒适。

M: 是的，很多事情都变了，但夏天的炎热没有变！

W: 我想知道科学家在下一个世纪会发明什么来让我们保持凉爽。

M: 我希望有一台天气机器，在这些漫长的干旱期间能下雨。

W: 就我个人而言，我希望有人发明一台个人冰淇淋机！它可以跟着我一整天做巧克力冰淇淋！

**Passage 1**

*Scripts*

大约70年前，残疾人参与体育运动的想法是从未听说过的。但是，当1948年英国的年度残奥会由路德维希·古特曼爵士创办时，情况开始发生改变。

古特曼爵士因为纳粹对犹太人的迫害离开了德国，1943年被英国政府要求在伦敦附近的斯托克曼德维尔医院建立一个伤病中心。他治疗伤病的方法包括残疾人参与体育运动。

在第一届比赛中，只有两支受伤士兵的队伍参加。第二年，也就是1949年，有五支队伍参加。从那时起，事情发展迅速。1960年，第一届残奥会在罗马举行，与正常的奥运会在同一地点举行。从那以后，残奥会与奥运会在同一年举行。1988年首尔残奥会对残奥运动来说是一个里程碑。在首尔，夏季残奥会在夏季奥运会之后直接举行，使用同一主办城市和设施。这一先例最终在2001年国际残奥委员会和国际奥委会之间的协议中得到正式确认。

残奥会在促进国际友谊和理解方面取得了巨大成功，并证明残疾并不意味着不能享受体育运动。然而，对于组织和参与残奥会的人来说，国际奥委会不愿在奥运会中包括残疾人项目仍然是一个小小的失望。也许还需要几年时间来说服那些幸运没有残疾的人，他们的残奥会运动员同样不应该被排除在外。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

Sultana是一艘密西西比河上的蒸汽船，于1865年4月27日发生爆炸事故并沉没。据估计，2400名乘客中有1800人遇难，事故发生地距田纳西州孟菲斯不远。由于这起灾难发生在亚伯拉罕·林肯总统遇刺后不久，所以没有引起太多公众关注。

这艘木质蒸汽船建于1863年，原本用于密西西比下游的棉花贸易。这艘蒸汽船注册吨位为1719吨，最多只能搭载376人。在两年时间里，它在圣路易斯和新奥尔良之间定期航行。有时还被要求运送军队。

Sultana于1865年4月21日离开新奥尔良。大部分乘客是刚从南方联邦监狱营救出来的联邦士兵。美国政府与Sultana签订了合同，将这些前战俘运送回北方的家乡。

4月27日凌晨2点，在孟菲斯以北约七英里处，至少有一台锅炉发生故障，导致巨大的爆炸，摧毁了船的中部，将正在睡觉的人们抛向空中，然后落入河中。混乱和混乱随之而来，人们试图自救和救助他人。许多人在水中溺亡，还有人被烧死。

事故爆炸的直接原因后来确定为漏水和修复不良的蒸汽锅炉。幸存了初始爆炸的乘客不得不冒着生命危险在密西西比冰冷的水中求生，否则就会和船一起燃烧。许多人死于溺水或寒冷。数月来，继续在下游发现受害者的尸体，其中许多人永远没有被找到。Sultana的一些船员，包括船长在内，也是遇难者之一。

### UNIT 7

**Long conversation**

*Scripts*

M: 梅根？嗯…我能问你几个问题吗？…我需要一些帮助。我真的很担心我的心理学入门课。

W: 怎么了，蒂姆？我以为你很喜欢那门课…你写论文有困难吗？

M: 不，写论文还好…但是我在考试方面真的很困扰。我一遍又一遍地读教科书，但就是无法理解一些概念。我明白这些词语的意思，但似乎无法理解这些概念如何相互关联…

W: 你试过和教授交流吗？我听说史密斯博士非常乐于助人。我的朋友玛吉上过那门课，她说如果不是每周在史密斯博士的办公时间，也就是周三上午11点见面，她可能会挂科。

M: 不，不行！我太害羞了。每次他在课堂上点到我，我都紧张得说不出话来。我真的很担心，不知道该怎么办。

W: 你可以试试找助教简谈谈。她以将心理学的复杂概念讲解得易于理解而闻名，而且她很好沟通，因为她是个很好的倾听者。也许她能帮到你！简的办公时间是周四下午1点。

M: 好的。助教简，周四下午1点。还有其他建议吗？

W: 对。别忘了互联网。试着在网上做一些研究。很多大学教授会发布免费观看的视频讲座。对于像心理学入门这样的课程，我敢打赌你能在网上找到一些很棒的讲座，对你会有很大帮助。

M: 谢谢梅根！我会试试的！

**Passage 1**

*Scripts*

我们生活中的每一种关系——友谊、家庭关系、恋爱关系和职业关系——都有可能因为冲突而被破坏。解决冲突的解决办法不是忽视冲突或者不断地四处寻找完美的人。解决关系中的冲突是我们应该培养的最重要的生活技能之一，也是我们需要珍视的东西。那么如何解决冲突呢？

首先，如果我们遇到一个困难的问题，从对方的角度看问题是很重要的。这并不意味着我们必须同意他们的观点，而是试图从不同的角度看问题。这种共情至少可以帮助我们理解他们的立场，以及他们为什么持有特定的态度。如果我们只从自己的角度看问题，冲突就更容易发生。

其次，我们需要宽容。关系中冲突的一个主要原因是我们期望人们以某种方式行事。期望他人以特定的行为方式行事的问题在于，当他们未能达到我们的期望时，我们会感到沮丧。我们需要宽容他人的错误和局限性。我们必须尊重他们对自己生活方式的决定。

第三，我们应该进行交流。当紧张的情况出现时，交流可能是解决问题的最有效方式。在交流时，我们应该试图关注积极的问题，并寻找我们在某些方面的共识和合作。有些事情最好不说出来；除非绝对必要，否则不建议提及旧的冲突。

没有冲突是无法解决的。如果我们愿意改变自己的态度，即使与困难的人相处，我们也可以发展和谐。如果我们能在关系中发展和谐，这肯定会对我们的生活产生重大影响。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

研究表明，阅读速度与理解之间存在密切关系，大多数情况下，速度的增加伴随着理解的增加，速度的减少则伴随着理解的减少。然而，仅仅加快速度，特别是通过强制加速，实际上可能导致真正的阅读问题更加严重。因此，明显的解决办法是将速度的增加作为整个阅读过程的一部分。那么如何做到呢？

你可以通过养成一些可行的习惯来为最大限度地提高速度做准备，比如避免重复阅读和阅读时低声诵读，学会调整阅读速度以提高理解力。

速度调整可以是整体调整，也可以是文章内部的调整。类比一下，想象一下你计划在三个小时内完成一次100英里的山地旅行，平均时速约为35英里。这是你的整体速度调整。然而，在实际驾驶过程中，你可能在某些弯道上减速到每小时15英里，而在相对笔直的路段上加速到每小时50英里。这是你的内部速度调整。

如果读者试图在所有类型的材料和所有阅读目的中使用相同的速度，那么结果将是不可避免的。一个好的读者会根据文章的不同调整阅读速度，甚至在同一篇文章中也会如此。因此，你需要通过日常训练培养良好的阅读习惯，直到灵活的阅读速度成为你的第二天性。

### UNIT 8

**Long conversation**

*Scripts*

W: 哦！我的信来了！终于！我两个多星期前给贝丝写了信，过去四天我一直在检查邮件，等待她的回信。

M: 贝丝是谁？为什么你因为她的信像小狗一样跳来跳去？

W: 她是我在悉尼，澳大利亚的笔友。去年夏天我们在格拉纳达，西班牙相遇，当时我们都在那里度假。她在悉尼的一家医院急诊室工作，有一个五岁的儿子，正好和我女儿一样大。

M: 一个在澳大利亚悉尼的护士？你是佛罗里达州迈阿密的会计师。你们到底能聊什么？我是说，你们不能谈论政治、当地事件，甚至天气…

W: 哦，人们不仅仅是工作或天气！我们是朋友！我们都喜欢收集海贝壳，我们都有一个五岁的孩子，我们都是老牛仔电影的超级粉丝！

M: 那么，如果你这么兴奋地等待悉尼贝丝的回信，为什么不发电子邮件呢？你可以在一小时内发送和接收电子邮件，而不是等待10天到两个星期的邮件。

W: 当然，发送电子邮件速度更快，但是收到老式的信件有一种令人兴奋和美妙的感觉——感受手中的纸张，阅读和反复阅读那些深思熟虑的文字和思想…就像从远方寄来的一份惊喜礼物。

M: 嗯，我能理解。当我在邮件中订购一本新书时，等待的感觉很美妙。当它到达时，我很喜欢这种感觉…这个等待是值得的！

**Passage 1**

*Scripts*

新技术和社交媒体网站不断变化、发展，这意味着个人交流的面貌也在改变。然而，这些变化往往意味着人们之间的面对面交流越来越少。

电子邮件、短信和Facebook只是几个减少口头交流的例子；与20年前相比，口头交流已经大大减少，而当今大部分使用的技术在20年前甚至都不存在。

电子邮件在20世纪70年代开始出现，但直到20世纪90年代才在公众领域流行起来，它是最早的在线交流技术之一，至今仍在使用。电子邮件目前是最受欢迎的在线交流形式，即使排除了大量的垃圾邮件。根据一项调查，每天约发送出1880亿封电子邮件，79%的人使用智能手机查看电子邮件，这个比例远高于使用智能手机打电话的43%。

短信自20世纪90年代问世以来也大幅增长，现在用于交流的频率超过打电话。根据一项调查，超过70%的人使用智能手机发短信。

通过社交媒体网站（如Facebook）发送消息也取代了口头交流。每天有超过40亿条消息通过Facebook发送。虽然这远远落后于发送的电子邮件数量，但几乎与美国每天发送的短信数量相当，成为人们交流的重要方式之一。

众所周知，人们在新技术和社交媒体网站上花费的时间越来越多，这减少了现实生活中的交流时间。

同样，毫无疑问，随着这些数字的不断上升，面对面和口头交流将继续减少，甚至可能成为过去的一种趋势。

**Passage 2**

*Scripts and answers*

媒体中最有用的部分正在消失。在北美，报纸现在已经成为一种濒危物种。向读者销售文字并向广告商销售读者的业务，这一直是它们在社会中的角色所依赖的，但现在这个业务正在瓦解。

在所有旧媒体中，报纸受到互联网的影响最大。在许多国家，发行量一直在下降。但在过去几年里，互联网加速了这一衰落。在菲利普·迈尔的书《消失的报纸》中，他计算出2043年第一季度将是美国新闻纸消亡的时刻，因为最后一位疲惫不堪的读者将抛弃最后一份皱巴巴的报纸。

广告也在追随转向互联网的读者。这场竞争激烈，主要是因为互联网是一个吸引人的媒介，可以前所未有地将买家与卖家匹配，并向广告商证明他们的投资物有所值。在瑞士和荷兰，报纸已经失去了一半的分类广告。

报纸还没有大规模关闭，但这只是时间问题。在未来几十年里，北美一半的主流报纸可能会倒闭。工作岗位已经在消失。根据美国报业协会的数据，1990年至2004年间，报纸行业就业人数下降了约18%。此外，今年投资银行摩根士丹利批评纽约时报公司，因为其股价在四年内下跌了近50%。这或多或少表明，上市报纸公司股价的暴跌引发了投资者的愤怒。