

Analysis: Contrast is made between “squinting at a map” and “looking at the world” to indicate the benefits brought by technology.

25. The phone isn't the problem. The problem is us — our inability to step away from email and games and inessential data, our inability to look up, be it at an alpine lake or at family members. (Para. 12)

Paraphrase: The problem lies not with the phone, but with ourselves who are so much addicted to email, games or unimportant information on the phone that we are not willing to raise our eyes to look at beautiful scenery like an alpine lake or at our family members.

Analysis: The parallel structures following “our inability to” and the subjunctive mood “be it at an alpine lake or at family members” are used to illustrate how addicted we are to technology.

26. ... that each of us learns how to live with a **persistent** connection ... (Para. 12)

persistent: adj. continuing for a long period of time without interruption, or repeated frequently, especially in a way that is annoying and cannot be stopped

e.g. How do you deal with **persistent** salesmen who won't take “no” for an answer?

Such cold spells are caused by **persistent** easterly winds blowing from Russia.

IV. Reference Translation of Text A

无处可逃?

马特·霍南

在一个彼此关联的地球上, 你不可能逃离科技——你必须设法应对。

1. 几年前, 我和妻子花了三个星期在加州偏远地区徒步旅行。我们走了200多英里却没有踏足任何公路; 更爽的是, 这期间我们没有回复任何电话、电子邮件、推特或其他日常网络通信。这简直就是人间天堂。但当我们走到小路尽头, 站在惠特尼山巅, 俯瞰着广阔无垠的西部, 随处可见的各种智能手机让我惊愕不已。人们都在拍照、发短信, 一位女士甚至在打电话。我们鄙视了一把这群叽叽喳喳的人, 继续走到小路的起点, 然后搭便车回到我们停车的约塞米蒂国家公园, 心中颇为自得。

2. 当我把这段经历讲给一位同事听的时候, 他冷冷地打断我问道, “你们当时带了GPS吗?” 我说带了。“哦, 那你们便不算独处荒野。”他答道。他说得有些道理。

3. 每个人对何为彻底逃离(科技)都有自己的定义。在某些人看来, 我的所谓彻底逃离其实并不彻底。旅途中即使身在最偏僻的乡野, 也总有发射回地球的卫星信号告诉我准确的位置。

4. 人类有意逃离科技和文明的传统由来已久, 可以说是与科技和文明相伴相随。但在当今, 将世界上绝大多数地方连接起来的互联网就像苹果手机一样近在身边, 这种逃离便显得愈发紧迫。我们追寻诗人拉尔夫·瓦尔多·爱默生在诗中描述的waldeinsamkeit——那种在林中独处的感觉。

5. 这种感觉在文学作品中颇为著名。《黑暗的心灵》的主人公查尔斯·马洛就渴望探访地球上仅剩的几块空白之地。这多少类似今天许多人规划假期时的情形。自然, 河流、山谷和边疆许久之前就已经标在地图上了, 今天我们说的空白之地是指全球通讯网络中仅剩的几个盲区。我们要去的是外界无法联络到的地方, 无论什么地方都行。不过, 很快这些空白之地也会被标满, 过不了多久, 整个地球都会被通讯信号层层覆盖, 我们将再也找不到没有联网的地方。

6. 现在的情形已基本如此了。只消上网看看国家电信和信息管理局的全美宽带覆盖图, 你就会发现, 除了一些高山和人烟稀少的沙漠外, 全国基本呈一片连续的蓝色。从全世界范围来看, 随着互联网越来越普及, 连以前与世隔绝的老挝、不丹等国中都尽可以使用智能手机。如果电信发射塔的信号覆盖不了, 还有卫星、谷歌气球和马克·扎克伯格的脸谱公司联合行动, 将刺耳的网络信号传遍全球, 哪怕是最偏僻的村落。

7. 这样一来, 人们为了逃离科技, 奇招迭出。科技批评家叶夫根尼·莫洛佐夫在不想被打扰时, 就将自己的路由器和电话藏到带有定时锁的保险箱内, 此举非常有名。远离科技也是“火人”反传统狂欢节的众多亮点之一(虽然这些来到这片干涸湖床的狂欢者们越来越喜欢也越来越做得到将他们在沙漠中的刺激冒险在Instagram或推特上共享)。如今有很多面向成人的高端夏令营, 收费中的一部分就是用来让辅导员强制执行“不准用电话, 不准用相机”的条例。

8. 这些做法也许荒诞可笑, 却发人深省。我们生活在一个非凡的年代, 在这个年代里, 真正的独处很快将难以企及。每一座基站的建立都只会让林中独处的机会愈加渺茫。如果你是那种只有连不上网时才不查邮件的人, 恐怕你得另作打算了。大街上满是盯着掌上手机或电脑的人。餐桌上、咖啡馆里, 甚至客厅和卧室里, 概莫能外。与其想着怎样短暂逃离科技, 我们更需要与之长久共存的自觉自律。我们不能指望靠一座山或一块边远荒漠营造出林中独处的感觉, 我们必须自己来营造。

IV. Reference Translation of Text A

最充分地利用大学生生活

肯·贝恩

1. 九月的一个炎热下午,四百来个学生拥进一间小教室,在状如巨大马蹄铁的弯形长排座椅上找座位。教室里一片叽叽喳喳的声音,学生的音量一个盖过一个,以压过身边的喧嚣。

2. 几分钟过后,一个穿着白跑鞋、棕色长裤和蓝衬衫的又高又瘦的男子走进来,站到教室前面的讲台边。大部分学生坐着就能看到他的头顶。他把一个微型话筒挂到衣服上,清了清嗓子。

3. “我知道这里很热,”为了压过嘈杂声,他几乎是扯着嗓子喊道。“但是我们现在要上课了。”学生们停止了交谈。他继续说道:“这门课是历史112。我猜大多数人选这门课是因为觉得它是必修课。其实,你们不是非得修这门课。”他边说边从讲台后面走出来,望着后排的学生。

4. 教室里传开一片低语声,学生们交头接耳,对他的这番话难以置信。“听我说,”他猛然将双手向空中一举,仿佛要停住一辆迎面而来的火车,同时很快说道:“按学校的规定,这门课是通识教育的一部分,但是没有人要求你必须接受通识教育。没有人会因为你不接受通识教育而在大庭广众之下用鞭子抽你。你也不会因此坐牢或被罚款。对于选择何种教育,你自己完全拥有决定权。”

5. 学生们听着。他接着说:“我希望你们想清楚,你们是不是真心愿意接受通识教育。我希望你们能了解它的美和它的实用价值,这样你们就能判断,这样的教育是否适合你。”教室里此刻寂静无声,空调也终于运转起来了,一阵清风拂过教室。

6. 接下来的几分钟里,他简要介绍了通识教育的发展历史,告诉学生们“通识”一词来自拉丁语,意为“自由”,这种学校教育在古代只有自由的小孩(而非奴隶)才能享受。现代的通识教育让学生接触许多理工和人文学科,这些学科知识有助于深入探求人生重大问题的答案。

7. 讲完之后,他要求学生做一件很奇怪的事。“今晚你们回到家或宿舍之后,”他说,“我希望你们能决定到底想不想接受这样一种教育。让屋里其他人都出去,你一个人呆着,关上灯,在黑暗里坐上至少30分钟,扪心自问‘我真想接受通识教育吗?’如果想,”他最后说道,“那么,星期三你再回到这里,准备好一生朝这个目标迈进。如果答案是否定的,你也知道了接下来该怎么做。你不是真正在这里求学,而应该去追求别的东西。”没有一个学生退选这门课。

8. 现在很多学生会排斥通识教育。他们相信,要在一个日益专门化的社会里干得出色,就必须放弃学习其他所有学科,而专注于某一领域并成为专家。学习的目的就是成为医生、管道工、公司行政人员、法律专家、财务经理、电脑技术员或其他专业人士。他们常常不明白为什么大多数传统的大学都会要求学生修习诸多通识课程。在他们看来,通识课似乎是那些没有明确专业的学生才会选的课。学生提出想逃的课程,导师们则帮助他们满足修课要求。学生这类想法中最极端的是,学校只要颁发文凭和学位证书就可以了,无需把学生培养成有创造力、思辨力、富于同情心和公益心的人。

9. 糟糕的是,许多教授甚至系主任也不明白或不重视接受通识教育的必要性。他们对整个人文教育传统的内涵缺乏了解,除了隐约感觉其“有利于学生全面发展”。

10. 我最近与华盛顿特区一些手握实权的决策者们进行了交流,他们也难以理解除了为未来的工作做准备,教育的价值还有什么。他们认为,高等教育如果不以培训学生做事挣钱为核心,就是毫无意义的。

11. 然而,在调查最优秀的那部分学生最后所从事的事业时,我们发现创造力与成就最出众的那批人并不认同上述想法。他们发现了通识教育的巨大价值,却并没有变成杂而不精的人。如果想弄清我们的调查对象究竟做了什么成就了极富成效与创造力的人生,我们就必须理解为什么他们如此重视在选定专业领域之前所接受的通识教育。

12. 富有创造力的一个重要组成部分就是在遇到创意时能够发现它。这个理念有着十分深刻的蕴涵。要从他人的思想与创造中汲取营养,我们必须先接触到这些思想与创造,为此,我们必须广泛涉猎人文、科学、数学、哲学和历史领域的伟大作品。我们必须要有激情去探索大量不同学科。思想与学问的世界成为我们的养分,未来的可能性无可限量,至少与人类迄今为止所有的努力和成就一样宏大。

13. 最有创造力的学生用大学的学习经历来保持思维的习惯、激发灵感,在这段时光里,他们既享受着恣意涉猎的自由,又感受到自律有序的责任。他们把教育理解为一种成长历程,在此过程中,他们致力于思维能力的提升,这样一种理解也影响到了他们所尝试的学习方向。

14. 当需要选定专攻方向时,这并不意味着将所有其他的兴趣都拒之门外。相反,这意味着运用所有学到的知识在一两个主要领域进行创新。最重要的是,他们并未将自身等同于所从事的职业或发明的装置,而是视自己为富有同情心、公益心和爱心的人,是世界公民。

Analysis: The expression "allowed ... to guide my inquiry" is used here to indicate that the author gave the initiative to the narrators in defining the term "struggle".

inquiry: n. a process to find out the cause of sth. or information about sth.

e.g. Soon after, I made a confidential *inquiry* as to how and when this accident happened.

Dawson believes her personal connection to this field of *inquiry* gives her unique insights.

21. From 151 struggle examples covering a variety of challenging situations, a **distinct** pattern emerged. (Para. 11)

distinct: adj. easily or clearly heard, seen, felt, etc.

e.g. He noticed the *distinct* note of annoyance in her words.

There was a *distinct* smell of nicotine in the room.

22. Outcomes were influenced largely by how effectively leaders channeled their energies to accept and embrace change and adaptively engage in the struggle. (Para. 12)

Paraphrase: The way leaders managed to willingly accept change and actively participate in the struggle would, to a large extent, shape the outcomes.

IV. Reference Translation of Text A

领导力与抗争的艺术

斯蒂文·斯奈德

1. 二十年后,当斯蒂夫·乔布斯出席2005年斯坦福大学毕业典礼并发表演讲时,已经判若两人了。他经历了种种挣扎,有个人生活的也有职业的,也渡过了重重挑战,正在成为我们这个时代最有影响力的领导者之一。尽管他在2011年不幸英年早逝,他的一生仍然完美诠释了个人成长、领导力发展和人性潜能实现的过程。乔布斯不仅将可以做的事情推向了新的高度,还彻底改变了我们对于领导力和创新精神的看法。他的个人贡献已达极限,我们几乎不知道在他之后还能再做些什么,这也激发我们明白了转变观念、创新思维带来的各种裨益。在不断的抗争中,乔布斯重新定义了人生的目的,并将领导力转变成实现核心目的的力量。

2. 乔布斯不是一个完人,也不是完美的领导者。作为领导者,他像所有普

通人一样经历过种种挣扎。他的一生和领导能力表明,我们每个人都能在不断的改变和完善中成长。

3. 领导常意味着抗争。然而由于一些社会禁忌,领导者常因顾虑被视为效率低下、能力欠缺而无法公开坦诚地谈论这一点。社会习俗更是强化了这种误解,人们认为领导者应该是完美的,挣扎是软弱的标志,是耻辱的根源。要恰当地对待这些社会成见确非易事,尤其在面临重大挑战时。这些文化定势日积月累,已经变得根深蒂固,致使一些领导者丧失自信,怀疑自己的能力,觉得自身存在缺陷。

4. 出色的领导者懂得不去理会这些不切实际的期望,他们正视今天的自己,同时奋斗不止,以便明天更出色。这些人慢慢理解了抗争能力本身就是领导力不可或缺的一部分,正是它释放了领导者的潜力,使之获得最大的发展。这些领导者没有否认他们经历的抗争;也没有因此贬低自己,而是学会把抗争当作一门需要掌握的艺术而欣然接受。正因为如此,他们提高了领导的技巧、能力以及经验,得以成功应对挑战与逆境。

5. 在领导能力和对抗争艺术的把握上,每个人所处的层次各不相同。有些领导者,特别是那些刚进入领导岗位的人,可能意识不到他们的行为适得其反。他们没有自我调节机制,没有“刹车”。有些人浑然不知问题所在,一味向前冲,终致碰壁。他们不明白是自己的选择与无知让自己身陷困境,还将不幸归咎于他人。

6. 有些人不断重复着同样的错误。他们从一份工作换到另一份工作,演绎着相同的模式,重演着相同的剧本。这些剧本一旦上演,必然导向可以预见的不良结果。然而他们缺乏见识,无法洞察其愚昧无知的行为与不尽人意的结果之间的内在联系,却还对结果抱怨不休。

7. 睿智的领导者把失败当作警钟。他们不责备他人,而是努力寻求导师的建议,或是转向自身,进行内省和反思。他们逐渐认识到自己的行为与做法是如何导致了不良后果,决意抛弃过去的坏习惯,重振旗鼓。下一次当他们遇到同样情形时,就会尝试不同的解决途径。选择全新的剧本使他们获得解脱,不再受到陈腐思想和徒劳行为的束缚,并让他们认识到怎样与他人共事才能达成更大的目的,或完成更大的使命。

8. 这些领导者醒悟以后,会逐渐以完全不同于当初的方式来认识自己和领导者的角色。他们达到了一个新的境界,把领导行为看做充实自身、极富人性的经历。他们的幸福感和成就感不仅来自于成功,更来自于这个过程的内在特征。

9. 发挥领导潜能需要你对于领导力有别具一格的见解。你必须将抗争重新定义为积极的学习经历,将其当作领导力发展的必要步骤。你必须重新看待抗争,就像透过一个完全不同的镜片去看它一样。这就是“抗争透镜观”。

10. 尽管“抗争透镜观”最初聚焦于虚拟角色,但我们在探究领导者的真实故事时也尽可以使用它的威力。为此,我请许多公司、非赢利机构和政府领

IV. Reference Translation of Text A

《星夜》

1. 《星夜》被认为是梵高最伟大的艺术成就，也是艺术界最著名、最广受复制的作品之一。如今它的复制品依然大有市场，其地位已经得到世界公认。

《星夜》的故事/主题

2. 1889年，就在梵高去世前13个月，他创作了《星夜》。那时他正呆在圣雷米的疗养院里，据说这幅画描绘的是他睡房窗外的景色。

3. 在《星夜》这幅画中，梵高笔下的夜空充满能量，与夜空下静谧的村庄形成鲜明反差。他此处描绘的村镇有几分虚构，教堂尖顶则让人联想到他的故乡荷兰。

4. 对《星夜》的解读形形色色，其中一种认为这幅油画描绘的是希望。梵高展示的似乎是：即使在黑暗中也还能看到窗户中透出的灯光，而夜空布满着闪烁的繁星，总有光明指引你前行。这幅画暗示出梵高实际上已经找到了心灵天国。

5. 梵高在写给弟弟提奥的一封信中谈到了列夫·托尔斯泰的书《我的信仰》，谈到作者不相信复活。他使用了“宁静”这个词并提及托尔斯泰的作品，这表明夜空使他感觉平静，让他想起永恒。

6. 梵高在《星夜》中还画了一棵柏树，这种树在墓地很常见，让人产生哀思。这棵柏树连天接地，也许反映出梵高对于死亡的理解——死亡是生命的终点。

7. 随着《星夜》的创作，梵高摒弃了传统印象派画家写实自然的技法，相反，他表现了一种躁动不安的情感。他涡旋式的笔触让人感觉他的画在不断地流动，画中的色彩比他在早先作品中所运用的更充满生机。人们认为梵高是第一位直接描绘夜色的艺术家。据说他熬了三个晚上才完成这幅画作，称夜晚“比白天更有生气”。

8. 对于梵高而言，他通过《星夜》证明了自己作为艺术家的价值；《星夜》也是一个机遇，让他得以与高更和伯纳德等艺术家比肩。凭借与众不同的创作风格，《星夜》备受钟爱，很多诗歌、小说和音乐由此获得灵感，包括唐·马克林那首脍炙人口的歌曲《文森特》，又叫《星光灿烂的夜晚》。

《星夜》的创作灵感

9. 在梵高的艺术生涯中，对黄昏与夜晚的痴迷永久留存在了他的不同作品里。对他而言，夜晚是创作的时段，带给他的感受是安全、舒适。不过梵高也意识到夜色会唤起孤独和痛苦。

10. 黄昏与夜晚曾是一个广受欢迎的主题，是梵高所喜爱并曾在早期模仿过的巴比桑画派的显著特点。天空与繁星的吸引激发他创作出许多著名的画作，包括《星夜》、《夜间的露天咖啡座》与《罗纳河上的星夜》。他也钟情于这一时期兴起的人工布光技巧。

11. 这幅作品的另一灵感也许来自梵高的挚友保罗·高更。当高更离开他俩在阿尔勒的住所，搬迁到巴黎后，梵高开始像高更一样，更多地凭记忆进行创作。其结果是他的作品变得越来越具有装饰性，同时不再精确写实。

《星夜》的创作技法解析

12. 《星夜》是在现代主义逐渐流行的影响下创作而成的，当时科学家、作家和艺术家都在探索新的理论与创作方法。艺术家们正在摆脱传统的绘画方式，寻求新的表现形式。和他的同辈人一样，梵高正在远离陈旧精确描绘技法，《星夜》表现了他独特的个人技巧。

构图

13. 《星夜》中描绘的夜空，云彩翻卷，繁星闪烁，明亮的月牙冉冉升起。这些要素赋予画面一种流动感，这些轮廓线条对于梵高而言很重要，尽管此时其他印象派画家已不再重视它们。

色彩运用

14. 梵高运用白色与黄色创造出螺旋形效果，把注意力引向天空。柏树与教堂尖塔这样的竖线条巧妙地柔和地打断了横向布局，却并没有削弱对浩瀚动荡的夜空的关注。梵高运用色彩传递了他的情感。

布光

15. 梵高对夜晚的激情在《星夜》中表现得淋漓尽致。在这幅作品中，风云涌动的夜空笼罩着平静的小镇。梵高似乎通过描画明亮的星辰与幽暗静谧的村庄，让生与死形成鲜明对比。

笔触

16. 在《星夜》中，梵高那独特的浓烈笔触十分明显。这一技法贯穿全画，使作品更具深度和质感。

对《星夜》的评价

17. 《星夜》被广誉为传世杰作，许多评论家视其为梵高巅峰时期的作品。他们认为其大胆的笔法、与夜空黑暗色调反差强烈的鲜明色彩，都象征着梵高重病中的内心世界和对希望的渴求。与他的早期创作不同，梵高凭着记忆而非通过写实创作了这幅画作。他弃用印象派忠于自然的写实原则，选用了“骚动不安”的主题和鲜明的色彩，这样的创作手法成就了其作品在随后的表现派艺术创作中的标杆地位。

21. I haven't had time to **make love to** you in the ordinary way ... (Para. 26)

make love to: to express love to

e.g. She never expected him to **make love to** her there.

The young lady was rather embarrassed when Thomas **made love to** her abruptly.

IV. Reference Translation of Text A

一位忙碌经纪人的浪漫史

欧·亨利

1. 九点半时, 股票经纪人哈维·麦克斯韦尔在年轻女速记员的陪同下精神抖擞地走进办公室, 他事务所里的机要秘书皮彻那通常毫无表情的脸上不禁露出一丝好奇和诧异。麦克斯韦尔简短地说了声“早啊, 皮彻”, 便冲向他的办公桌, 仿佛要跃过去似的。接着, 他就一头扎进一大堆等着他处理的信件和电报里。

2. 那位年轻姑娘给麦克斯韦尔当速记员已经有一年了, 她的美丽却绝不是草草几笔速记所能简单描述的。她的灰色裙子很素净, 但相当合身, 显身材又不失大方庄重。这个上午, 她身上焕发出一种温柔而羞怯的光彩, 双眼闪着梦幻般的光芒, 面颊直泛桃红, 脸上露出幸福的神色和几分甜蜜的怀想。

3. 皮彻仍旧有点好奇, 他注意到她这个上午的举止有些异样。她不像往常那样径直走进麦克斯韦尔办公室隔壁的房间(她的办公桌在那儿), 而是在外间略带迟疑地徘徊了一会儿。她还一度走近麦克斯韦尔的办公桌, 近得足以让他意识到她的到来。

4. 坐在那办公桌前的可不再是个常人, 而是一名忙碌的纽约股票交易“机器人”, 轮子吱吱作响, 弹簧绷得紧紧的。

5. “噢——怎么? 有事吗?” 麦克斯韦尔飞快地问道。拆开的信件躺在堆满东西的办公桌上, 就像一片堆积起来的雪坡。他那双锐利的灰色眼睛冷淡严酷, 有点不耐烦地扫了她一眼。

6. “没什么,” 速记员回答说。她淡然一笑, 走开了。

7. “皮彻先生,” 她问机要秘书, “麦克斯韦尔先生昨天有没有提过另雇一名速记员的事?”

8. “提过,” 皮彻答道, “他吩咐我另外找一个。我昨天下午已经通知介绍所介绍几个今天上午来面试。现在已经九点四十五了, 一个人都没来, 既没有戴阔边帽的女士, 也没有嚼菠萝口香糖的男人。”

9. “那我还是照常工作好啦,” 那年轻女子说道, “直到有人来顶替我。”说完她立刻坐到自己的办公桌前去了。

10. 今天哈维·麦克斯韦尔忙得不可开交。桌上的电话像害了病好不了似地响个不停。人们开始涌入办公室找他, 有的欣喜若狂, 有的尖声厉词, 有的满怀敌意, 有的激动不已。信童跑进跑出传信传电报, 办公室里的职员们忙得跳来跳去, 活像风暴来临时船上的水手。

11. 证券交易所里行情涨跌, 像飓风, 像山崩, 像雪暴, 像冰川和火山, 而经纪人办公室里所发生的一切就是这些自然力量的缩影。麦克斯韦尔把椅子猛推到墙边, 像芭蕾舞者踮着脚尖跳舞般敏捷地处理业务, 一下从股票行情收录器旁跳到电话边, 一下又从办公桌边跳到门口。

12. 就在这个愈发紧张的重要时刻, 经纪人突然注意到一缕高高卷起的金发刘海。一位神态自若的年轻女子出现在他面前。

13. “这位小姐是速记员介绍所介绍过来的, 应聘我们这儿的职位。”皮彻告诉他。

14. 麦克斯韦尔半转过身, 手中塞满了文件和写着股票行情的纸带。

15. “什么职位?” 他皱着眉头问道。

16. “速记员。”皮彻说, “昨天你吩咐我给他们打电话, 叫他们今天上午介绍一个人过来。”

17. “皮彻, 你犯糊涂了吧?” 麦克斯韦尔说, “我怎么会叫你这样做呢? 莱丝丽小姐在这儿工作的一年里十分令人满意。只要她愿意干下去, 这个职位永远是她的。小姐, 这儿没有职位空缺。皮彻, 通知介绍所取消招聘, 叫他们别再介绍人过来。”

18. 皮彻忙中偷闲对簿记员说, “头儿”似乎一天比一天心不在焉, 而且越发健忘了。

19. 业务越来越忙, 节奏越来越快。下单买进卖出, 来去疾如飞燕。麦克斯韦尔本人持有的一部分股票有危险了, 他就像一台高速运转、精密而强大的机器那样工作着——精神绷紧到最大限度, 开足马力, 准确精密, 从不犹豫, 言语、决策和行动都像机械装置那般, 正确无误, 准备充分, 反应迅速。股票、债券、贷款、抵押、交易保证金和有价值证券——这是一个只有金融业务的世界, 容不下丝毫人情世故、自然山水。

20. 午餐时间逐渐临近, 喧嚣之中出现了片刻安静。

21. 麦克斯韦尔站在办公桌边, 手里满是电报和备忘便条, 右耳朵上夹着一支自来水笔, 头发一缕缕凌乱地垂在额前。他的窗户开着, 窗口飘进了一缕气息——或许是一种久违的气息——一股优雅的丁香花香气, 刹那间, 麦克斯韦尔怔住了。因为这气息来自莱丝丽小姐。是她的气息, 她独有的气息。

22. 芳香在他心中唤出了她的容貌, 栩栩如生, 几乎伸手可及。金融世界转瞬间缩成了一粒尘埃, 而她就隔壁房间, 仅二十步之遥。

23. “我现在就得去,” 麦克斯韦尔几乎喊了出来, “我现在就去问她。我怎么没早点儿去问呢?”

IV. Reference Translation of Text A

一位大学生抗击抑郁的故事

布劳略·坎普斯

1. 对于威尔·哈图年来说,生活曾经不是让人快乐得起来的事情,自轻和自责的念头总是如影随形。尽管他每天早晨尽力起床面对新的一天,但萦绕心头的对人生的不满已经严重影响了他的生活,以至于抑郁已成为他生活中挥之不去的一部分,成为一种常态,要克服它好像一天比一天越发不可能了。

2. 哈图年,加州州立大学北岭分校一名22岁的学生,曾患抑郁症而一度一筹莫展。

3. “一般说来,抑郁让人感到无助、无望、无用和自责,”哈图年说,“无用和自责这后两种感觉最困扰我。”他觉得他的抑郁陷入了恶性循环。这些感受如此强烈,他甚至觉得这已成为他性格的一部分了。“我倒不至于经常因太过沮丧而卧床不起,我只是觉得不开心,感觉陷入了泥潭而难以自拔。”

4. 因为害怕自己被别人归入异类、另眼对待,哈图年不敢谈论他的抑郁,也不敢寻求帮助和治疗。困在抑郁中又没有办法克服,自杀的念头开始在他的心中冒起。“我考虑过自杀,甚至已经筹划好了,”他说。“对我来说,敢把自己的抑郁说出来是很难迈过的一道坎。”

5. 研究表明,哈图年这样的情况绝非个案。抗击抑郁是一场艰难的奋战,而疾病控制与预防中心的数据表明,约十分之一的美国人有此经历。一则美国心理学协会的研究显示,53%的大学生曾有过不同程度的抑郁症状,但很多学生只是默默忍受。按“心理中心”网站的说法,超过三分之二的年轻人不会说出自己的抑郁,也不愿寻求心理治疗。

6. 哈图年以前从不觉得自己的抑郁是种病,直到大二那年,在听了一场抗抑郁工程(Blues Project)的讲演后,他才意识到他的抑郁是可以克服的,而且可以得到帮助。

7. 抑郁可能导致自杀念头的出现,因此寻求帮助至关重要。美国心理学协会的研究对象中9%的人坦陈,入学后他们至少有过一次自杀念头。一份美国大学健康协会的报告显示,1.6万名学生中,有1.5%的人曾尝试过自杀。

8. 马歇尔·布鲁姆是大学心理辅导服务机构的心理医生,也是抗抑郁工程的负责人。该辅导团队的工作是到学校各班级开展抗抑郁讲座。抑郁症这一话题鲜有讨论,为此他很担忧。

9. “15%-20%的学生患有抑郁症,1%的人想自杀,”布鲁姆说,“我很惊讶,都要怀疑这数据是否准确了。”

10. 美国国家伤害预防与控制中心的统计数据表明,美国2008年有3.6万人自杀身亡,在死因排名中位列第十。而在15至24岁人群中,自杀死亡的人数排名第三。“据我所知,近年来焦虑、抑郁者数量大幅上升,各类心理疾病的程

度也在日渐加剧,”布鲁姆说,“而抑郁是可以治疗的,自杀也可以避免。”

11. 该心理辅导服务不收费,且为受辅导者保密信息。大学心理辅导服务机构网站上还特别说明,他们的记录是与学业记录分开的。目前在籍的学生每学年可以免费接受多达8次机构的咨询,初次预约也只要等待1至2周。

12. 大学心理辅导服务机构主任、心理学家马克·斯蒂文斯介绍说,如果学生需要额外辅导,机构会向附近的心理辅导者或诊所转诊。他在一次邮件访谈中谈到:“每周我们免费诊治的初诊学生达50名左右。”

13. 哈图年说,他知道迈过寻求帮助这道坎有可能令人望而却步,因为抑郁症的诱因很多。文化因素影响很大,许多拉丁、白人和黑人文化都认为寻求心理辅导是不好的事情。他说,除了文化的影响,学生们对心理辅导缺乏认识,也是导致他们不愿寻求辅导帮助的原因。

14. 在抛却担心和顾虑后,哈图年开始了第一次预约就诊。“就诊过程真让我惊讶。头几次几乎都是我在说话。其间我们几乎不谈论抑郁症这事,更多的是谈我的问题,以及怎样找到解决问题的有效办法。”

15. 头几次就诊时把问题一股脑说出来后的那种解脱,他记忆犹新。最开始心理医生几乎不提问,就算问,也是些泛泛的问题。在得知他与心理医生的所有谈话都会保密后,他不再紧张,想怎么答就怎么答。

16. “谈到后来,心理医生开始帮我找出是哪些生活习惯导致我患上了抑郁症。我开始正视生活中存在的那些问题,并经常去就诊复查,确认哪些方法有效,哪些无效。所有的谈话都坦诚得出奇。”

17. 他说,因为怕被视作异类,患者不敢寻求帮助。他建议还没做好准备接受专业心理辅导的学生先跟自己信得过的人聊聊。

18. “我不想给大家一个错觉,好像心理辅导师和治疗师无所不能。实际上,我和我的辅导师还常常就此开玩笑,因为他们并不能解决一切问题,”哈图年说。“对于患者来说,最重要的是他们肯把问题说出来。”

Part Three Teaching Tips and Keys to Exercises

Listening and Speaking

1

Everyone goes through rough times where they feel 1) sad or low-spirited. It's pretty normal to feel that way on occasion. However, when such a 2) negative mood seems to be going nonstop, that probably 3) forecasts depression. It is important that we know the signs of depression so that we can deal with it and have