**人大教材 L4**

**Lesson 3 Reading Rate**

**READING SELECTION A Anxiety: Challenge by Another Name**

**KEYS TO EXERCISES**

***IV. TRANSLATION***

1. 就在当时我又得出了一条经验，这就是要想避免这种郁闷，就不可避免地经受某种 害怕和担心。

2. 看来任何时候只要我们开始积极地想要得到我们想要的东西，我们都会担心。甚至担心将伴随我们人生旅程的一部分来进行新的冒险。

3. 我发现我得益于心理学家称之为“消失”的过程。如果你把一个人放在一种使人担忧的环境中，长此以往，他就会形成一种习惯，最终觉得没有什么值得担忧的了。

4. 自那以后到最不熟悉的地方去，我也不会犹豫。没有导游，甚至没有预定旅馆我也不怕，因为我很自信，我能安排好这一切。

5. 只是我不想让担忧来阻止我去做我想做的事情，接受害怕就意味着接受挑战，这样你才能创造奇迹。

**课文参考译文**

1. **A**

**焦虑的另一个名字就是挑战**

**詹姆斯·林肯·克利尔**

在大二结束、升大三之前的那年暑假，我有个机会可以到阿根廷的一个大牧场去打工。 我的室友 Ted 的爸爸是做养牛生意的，他想让 Ted 去学学。Ted 说如果能让他带一个朋友去，他就去。他选择了我。一想到能到南美洲阿根廷的大平原去度过两个月传奇式的生活就让人兴奋。可是我转念又一想，我从未远离过新英格兰地区（在美国的东北部），而且我刚上大学时前几周还想家呢。如果到了一个陌生的国家会怎么样呢？语言不通怎么办？另外，我已经答应我弟弟，暑假的时候要教他开帆船。我越想越沮丧。晚上睡觉醒来时浑身冒冷汗。

最后我拒绝了 Ted 的邀请。可是当 Ted 邀请别人去的时候，我又追悔莫及。两周后我 回到了家还是干我以前暑假打工的工作——在当地的超市里开货箱上货，我感到心情很不好。我因为害怕，拒绝了我想干的工作，结果感到很郁闷。有好长一段时间我都缓不过劲来。等秋季开学时，听说 Ted 和他的朋友暑假过得非常开心，我心里还是不高兴。

这个不愉快的夏天最终给了我一个非常有意义的教训，后来我把它当作生活的一个原则，那就是宁可做使你害怕的事，也不要做那些让你抑郁的事。

当然，我这里指的不是严重的焦虑和抑郁状态，因为严重的焦虑和抑郁状态是需要治疗的。我这里指的是我们一般称之为怯场，心里不踏实或神经非常紧张的那种状态，比如说我们找工作面试时、我们要组织一次大型的晚会时、或我们必须在办公室做重要报告时的那种感觉。我指的这种郁闷就是心情不好，感觉很沮丧，对什么事也不感兴趣，什么事 也干不进去、也没精力去干。

在我大学四年级快结束时，也遇到了这种情况。因为毕业临近，我开始尝试考虑把写作作为我的终生职业。但是我的一个教授极力劝我考研究生，目的是今后可以以教书为职业。我踌躇了。一想到以写作为生就使人感到害怕，我想比暑假到阿根廷大平原上打工还可怕。我想来想去，做了决定又放弃。突然我意识到每次我想放弃写作，心情都会特别沉重，很沮丧。

读研究生的想法不会使我很郁闷。放弃写作就是放弃我内心深处真正想要的东西。就在那时我又得出了一条经验，这就是要想避免这种郁闷，就不可避免要经受某种担忧和担心。

伟大的丹麦哲学家索伦·克尔克加德认为焦虑总是伴随着我们自身的成长。如果没有这种我们熟悉的紧张的感情，我们就不能进步，看来这是一条规律。

既使是在孩童时代，我们也可以发现这一规律。每当我们试图前进的时候都会感到紧张，比如我们在学骑自行车的时候或者参加学校里戏剧表演的时候。之后我们在生活中考虑要第一个孩子的时候、离开老家、跨过半个国家去寻找更好的发展机会的时候等。看来任何时候只要我们开始积极努力获取我们想要的东西，我们都会感到焦虑。焦虑将伴随我 们进行新的冒险，至少是部分行程的“驴友”。

刚开始为杂志写文章的时候，我经常要去采访一些大人物，比如理查德·波顿，琼·瑞沃斯，性学权威兼·玛斯特，伟大的棒球运动员迪兹·迪思。每次采访前我的心都会怦怦地跳，手都会发抖。

当时我写的是音乐评论。我最欣赏的人是伟大的作曲家杜克·艾灵顿。无论在台上还是在电视上他都堪称是世界上信心十足、成熟老练的典范。那时我听说艾灵顿也会怯场。如果说有 30 年经验、曾经千百次出现在音乐台上、声誉如此之高的杜克·艾灵顿先生都怯场，那么我这个无名小辈又怎么能不怯场呢？我继续那些令我害怕的采访。可是有一天，当我登上了一架飞机准备去到华盛顿采访 著名的专栏作家约瑟夫·艾尔索普的时候，我突然吃惊的意识到我很盼望见到他。我的那些担忧哪儿去了呢？

实际上，它们还在，只是少了一些。我发现我得益于心理学家称之为“消失”的过程。如果你把一个人放在一种使人焦虑的环境中，长此以往，他就会形成一种习惯，最终觉得没有什么值得担忧的了。

从我的基本法则得出一条推论：你永远也不会因为不去做那些使你焦虑的事情而消除焦虑。我还记得我们在湖边别墅渡暑假的时候，第一次教我儿子杰夫游泳的事。他不想游泳，当我把他放在水里他就往下沉，手脚使劲地乱拍，他不想继续游。但是我坚持让他游。到暑假快结束的时候他就可以像小狗一样在水里到处游动了。他用他能做的唯一的方式消除了焦虑，那就是正视它。

当然问题是要鼓励别人去正视让人害怕的挑战是一回事，而自己去做则是另一回事。

几年前我接到了一项写作任务，要求我在欧洲旅行三个月。我出过两次国，但通常都是旅行社安排的那种走马观花式的旅游。可是我对欧洲基本上哪儿都不熟悉。此外，我的外语水平也很有限，只是在大学里学的那点儿法语。我犹豫了。我语言又不通，对当地的地理和交通情况又不熟悉，我怎么去采访，怎么去调查研究呢？看来不可能。我感到很遗憾，坐下来想写封信请求谅解。可是刚写到一半 我头脑里突然冒出来一个想法，这个想法后来也成了我的一个基本原则定律，那就是：如果你不去尝试，你怎么能知道呢？所以我接受了这项任务。

当然在欧洲也有些不顺利的时候，但是在完成了这次旅行之后，我就成了一个有经验的旅行家了。自那以后即使是到最不熟悉的地方去，我也不会犹豫。没有导游，甚至没有预定旅馆我也不怕，因为我很自信，我能安排好这一切。

关键的是从定义上讲，新的不同的事物就差不多是使人焦虑的，但是我们每次尝试都会学到新的东西。随着我们学到的新东西不断积累，世界就会对你敞开大门。

我学过跳伞，40岁时学会了滑雪，乘气球飞跃过莱茵河。我知道我还会继续做这类事情。并不是因为我勇敢，或比别人胆子大，不是的。只是我不想让担忧来阻止我去做我想做的事情，接受害怕，把它做为挑战的代名词，这样你才能创造奇迹。

**第三课B**

**依靠自己**

**H**·**马丁**

一则古老的寓言讲的是：一只云雀在玉米地里筑巢，因为它要在生长的玉米地里养育幼雏。当玉米成熟的时候，小云雀惊慌地告诉妈妈，它们听说农场主要请邻居来帮忙收割庄稼。可是聪明的云雀妈妈一点儿都不担心，她说：“要是这样的话，我们还不用急着走。” 可是很快小云雀又跑来告诉妈妈，农场主说邻居还没有来，他打算自己收割玉米。这时云雀妈妈说：“现在我们该走了。”于是他就带着一窝幼雏飞走了。

这个故事的寓意是：“要想把一件事干好，就得自己动手。” 这个故事就是教我们要依靠自己，它与依赖别人正好相反。

当然我们有些事要依靠别人，这不仅是合理的，而且是必须的。孩子必须依靠父母，弱者必须依靠强者，病人必须依靠健康人。从某种意义上说，我们每个人，即使是最独立的，最依靠自己的人也需要相互依靠。无论如何，在文明社会中，任何人都不能生产出它所需要的一切东西。没有人能生产出它所需要的所有食品和衣服，建造他自己的房子，制造自己的家具和他所需要的许许多多的日常生活用品。他只能生产一、两种东西，其他的东西都需要从别人处交换或购买，其他人也是一样。因此，在社会中，每个人都依赖别人的服务，而他自己也为别人做出贡献。但是，我们只要尽了自己的一份力量，我们就不是依赖者；因为相互帮助与合作和个人的独立和依靠自己是完全一致的。

与依靠自己正相反的那种依赖别人的人是可鄙的。它们依赖别人为他们提供那些原本可以自己提供的物品和服务。这种依赖可能是因为懒惰或缺乏自信心。懒惰的人不愿意从事诚实的劳动，而是像寄生虫一样依附于有钱人或权贵，靠阿谀奉承从他们那里获得钱财和恩惠。对于这种依附于别人的食客，我们应嗤之以鼻。不敢于依靠自己的观点和自己的 努力的人也很可怜的，而且如果可能的话，我们应该教育他们，使他们有自信心并依靠自己。

真正依靠自己意味着了解自己的能力、合理的自信以及独立自主的决心。朗费罗在他 的《乡村铁匠》一诗中很好地描述了这种人：

勤劳的汗水流淌在他的额前，

他挣得了他所能挣的一切，

坦然无畏地面对这个世界，

因为他任何人的债都不欠。

**机械教材 U3**

**课文参考译文**

**论没有电视的快乐**

多年来，因为我家没有电视，这种不合常规的生活方式选择使我受到朋友和熟人的无情奚落。如今，等离子纯平电视越来越大、立体声环绕，一进某人家门，家庭数字娱乐设备就扑面而来。在这样的年代，我说我没有电视，人们看我的眼神常常就像我要么有严重的缺陷，要么就是长期受虐。他们目瞪口呆地盯着我，我能看出他们的脸上混杂着发自内心的同情、难以掩饰的怜悯和完完全全的诧异。

我告诉他们我没有电视的真正原因，是因为书本和收音机能让你脑海中看见好得多的画面。除了BBC的纪录片之外，我对电视没有多少兴趣。闲暇时，我会出门走走，读很多书，听音乐，听广播，从广播里了解每日新闻。我从未感觉没有电视让我错失了什么。

为了证实我并不是以知识分子那种自命不凡的立场来看待问题，我完全承认在孩提时代，我看过太多的电视——以至于我差点因此近视！

但是，自从我上了大学，我发现自己忙碌于许多更有意义的事情，比如读书，看戏，听现场音乐，和朋友社交，以至于无暇看电视，更不用说有意去买一台属于自己的电视。因此，这个习惯慢慢坚持下来，从那以后，我从未有过电视，但是仍然过得幸福而充实。

我们应该鼓励社会的文化范式发生转变，那些没有电视的人应该积极地被赞颂为有见识的先驱和自由思想者，他们拒绝在空虚的思想控制的圣坛前卑躬屈膝；他们还应被称赞为智者，不论其长幼，他们是那种想过更充实生活的人，而不只是夜复一夜，连续好几个小时躺在沙发上吸收人造垃圾和精神恶臭。

作为人类，大脑是我们可以使用的最伟大的武器。有鉴于此，我们应该竭力去滋养他。就我自身经历，电视很少有益于我的头脑，反而是毁灭了脑细胞。事实上，我们应该鼓励更多的年轻人抗拒电视魅惑般的召唤。

没有电视，年轻人的阅读量很可能大大增加，这对他们的智力、社会和情感发展来说只会是好事，能让他们变成更有趣的人。

他们的想象力也会呈指数级增长。想象和发挥想象的能力是人类发展过程中的无价的品质。电视往往让我们的感官变得麻木，扼杀了年轻人想象和思考的能力。

要是没有电视，年轻人在与人沟通时的表达能力和思维水平很可能也会大大提高，和成人交谈时进行恰当眼神交流的能力无疑也会增强。此外，电视还会让他们无心发展业余爱好，简言之就是干点更有意思的事，而不是做消极被动的懒汉。

当然，“电视”——其字面意思为“远程观看”——这个复合派生词描述的是一个无与伦比的技术壮举，它当然值得我们赞扬。但是，电视只有在适度使用的时候，才可以被称之为是一项伟大的发明。而且，如果我们有辨识力，它可以成为某些高质量的娱乐、教导和享受的来源。但令人悲哀的现实是，年轻人大多缺乏辨识力，由于不善管理时间，他们最终往往浪费过多宝贵的、一去不复返的时间收看垃圾节目，让大脑沉溺于精神倦怠的深渊中。

我着实没有打算像一个来自旧时代的老古董。我只是觉得现在社会对于电视的过分强调实际上是有害于我们的思维，并且削弱了我们的价值观。那么，为什么不去做一些和时代相宜的更有意义、更有收获、更有价值的事情呢？

电视可能有助于我们生存，但肯定不利于我们生活。