**Unit 1B P113,114 课文翻译**

**Unit 1 Text B**

**读前问题：**

1．有能让你感觉信心倍增或者信心全无的词语吗？

2．你相信语言能够影响人的想法吗？请举例说明。

**让人信心十足的语言**

我们所使用的语言训练了我们的大脑。掌握我们的语言，能够带给我们对自己的生活和命运很大程度上的掌控。以最佳的方式来运用语言来显著提高我们的生活质量，这一点是非常重要的。

即使是最小的词语也能对我们的潜意识产生最深远的影响，潜意识就像是一个孩子，它不知道真正发生的事件与想象中的事件有什么区别。但它却渴望取悦并且乐意执行你发布的任何命令——无论有意还是无意地做这些完全取决于你。

**“试”**

这是一个小词，但是它对我们却具有惊人的影响。如果有人说“我会试着去做的”，你就知道他们是不会全身心地投入的，或者根本就不会做。当谈论对你重要的事情时，你经常会用到“试”这个词吗？你是说“我会试着更自信”，“我会试着去做”，还是说“我会试着去打电话”？

想一想你想达到的目标，然后把它用两种不同的方式对自己说。首先说“我会试着去做……的”，注意下自己的感受。然后说“我将会做……的”，看看你的感觉又如何。

后者比前者会让你感觉更好，是不是？因为后者会让你感到一种决心，认为这件事会完成的。听一听你周围的人们是怎么说的，他们在说他们会“试”的时候，是否真的会完成。把“试”这个词语从你的词典中抹掉，看一看你的生活会如何得到改善。

**“不能”**

这是另外一个有着很大影响的小词。它剥夺了我们的力量，让我们感觉虚弱无助，并且伤害了我们的自尊。它限制了我们无限的能力，扼杀了我们的创造力。把这个词语从你的内心的词典中擦除，用一些让你感觉很好的词语代替。

不要再说你“不能”，要说“我选择做……”或者“我选择不做……”这样的话。使用这样的词语，你就可以重新获得力量掌控自己的生活。

有些词语看似微不足道，但它们对我们的影响却是深远而持久的。掌握你自己的语言，能让你有能力过自己想要的生活了。

什么词语你经常使用但却剥夺你权力？将你经常用的词语列出来，在旁边写出可以替换的词语。有些词让你不仅对自己也对生活和所做的事感觉很棒，用这些词来作为替代词。