

《2024年6月英语六级翻译训练题及答案：情绪控制》

英语六级考试包括写作、听力、阅读和翻译四个部分，其中，阅读是很多同学的弱点和槽点，因为英语六级翻译不仅考察了我们的语法功底，而且对我们的语言运用能力有一定的要求。只有每天多练习，才能稳步提升翻译能力。



翻译题目：

那些保持适应性情绪控制状态的人，把逆境看作是暂时性的，相信困难应该会过去的。在一项危机中，他们很好地调整自己，坚信控制来源于激励的行动而非控制反应。他们不会受到紧张或痛苦情绪的惊吓；他们采取有效的应对策略，例如取得亲朋的支持和自我的述说。研究表明那些拥有高情商的人处理创伤性(trumatic)事件时很少会有负面心理问题。

参考译文：

Those who maintain an adaptive emotional control state view adversity as temporary and believe that difficulties should pass. During a crisis, they adjust themselves well, firmly believing that control comes from motivating action rather than controlling reaction. They are not intimidated by nervous or painful emotions; they adopt effective coping

strategies, such as obtaining support from relatives and friends and self-talk. Research has shown that those with high emotional intelligence rarely have negative psychological problems when dealing with traumatic events.

翻译重点词汇：

- 1、Adaptive Emotional Control State(适应性情绪控制状态)：这个短语指的是个体能够有效地管理和调整自己的情绪，以适应不同环境或情境的能力。它强调了情绪管理的灵活性和适应性。
- 2、Adversity(逆境)：这个词指的是生活中遇到的困难、挑战或不利条件。它通常用于描述个人或团体在面临困难时所处的环境或状态。
- 3、Traumatic Event(创伤性事件)：这个短语指的是对个人或群体造成深重心理或情感伤害的事件，如战争、自然灾害、暴力事件等。它通常与心理创伤、应激反应等概念相关。
- 4、Emotional Intelligence(情商)：情商指的是个体在理解、管理自己的情绪以及理解、影响他人情绪方面的能力。它对于个人的人际交往、情绪调节和应对压力等方面都具有重要作用。
- 5、Coping Strategy(应对策略)：应对策略指的是个体在面对困难或挑战时所采取的行为或思维方式，以减轻压力、解决问题或应对不利情况。有效的应对策略有助于个体更好地适应环境并保持良好的心理状态。
- 6、Self-talk(自我述说)：自我述说是一种心理调节方法，指个体通过自我对话或内心独白来调整情绪、增强自信或解决问题。它可以帮助个体更好地应对压力和挑战，保持积极的心态。