

绽放自信演“译”精彩：突破口译考试两步走 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/502/2021_2022__E7_BB_BD_E6_94_BE_E8_87_AA_E4_c95_502559.htm 中高级口译第二阶段考试只有短短的十几分钟，但相信每一个考生都不会忘记，为了这十几分钟，要经过多少时日的紧张备考；等待进考场之前，那份期待、焦虑和忐忑是多么揪心；而面对考官时，内心种种复杂而微妙的感受又是多么深刻地影响着自己的临场发挥。口译本身就是项非常demanding的任务，大脑在很短的时间内必须完成听懂、分析、记忆、转换、表达的一系列活动，任何一个环节出了问题，都会直接影响口译任务的完成；中高级口译第二阶段考试较高的淘汰率和“一 vs. 二 一台录音机”的考试形式，无疑又给考生的心理素质提出了相当高的要求，使这项任务更富挑战性。实际上，对于我们大多数已经通过第一阶段考试的上海新东方的考生，必要的英语基础应该已经比较扎实，只要进行一段时间的有的放矢的训练，通过第二阶段考试并不是那么困难，考场中的十几分钟更不会像预想中那么恐怖。一路走来的自信增强动力，奠基成功第一步！“成功源于自信”，邱政政老师也不只一次地叮嘱过口译考生们: confidence is the key to success. 这句话说得听得太多了，却恰恰成了容易被忽略的要素。备考的日子里，几乎每个人都曾经为各种各样的困难苦恼着，时间紧、内容多、涉猎广、句式难几座大山让很多人望而却步；听不懂、记不住、说不清、讲不完口译练习中的种种尴尬又使相当一部分人半途而废，殊不知，恰恰是这种对口译考试的恐惧、对自己能力的怀疑，使困难显得更加overwhelming, 使备考

的过程不仅成了一种痛苦的自我折磨，而且进步微乎其微，让人更容易产生放弃的念头。从一开始便树立正确的态度，不把通过考试作为唯一的目的；相信自己的能力，乐于迎接挑战，不为几段文章翻得不够理想而沮丧。有了这样的信念，才能更好地看到自己的收获感受到每天的进步，把burden变成pleasure，品尝口译的乐趣。考试现场，更是实力加信心的较量，考生都应当展现出从容不迫、乐观自信的姿态，声音响亮而坚定，表情大方自若，讲话时和考官进行适当的眼光交流。自信、沉着的姿态可以给考官留下良好的印象，一定程度上弥补口译内容的不足，更重要的是，考场上心态如何直接影响着每位考生的临场发挥。很多实际水平很不错的考生没能通过口试，症结就在于考场上心态不够沉稳，大脑处于极度抑制的状态，听力和表达能力大大下降了。因此，无论是平时训练，还是正式考试，都要有十足的自信，展现译员的沉着、大气的风度；考试的时候，即便自己讲的不对不全，甚至情急之下不得不“编故事”来应付，声音和表情也要给人self-assertive的感觉。科学高效的备考技巧、专题双突破，战胜口译第二关！有了良好的心态，则迈出了成功的第一步。但是，自信，正如一句广告语所说的，要“由内而外”；有实力作为backup的自信，才是well-grounded，才能同时促进实力的提高。合理科学、有针对性的备考，是实力的最好的答案。首先，准备口译考试，要了解口译的过程，遵循规律，按部就班。口译是一项需要大脑在短小时内高度协调才能完成的工作，大脑需要处理一系列活动：

listen(hear)understand & amp. analyzememorizedeliver。提高口译能力，首先要过听力关，更为重要的是，要将听的重点放

在meaning上，而不应该放在捕捉every word上面，所谓“得意忘形”。在把握一段文字的主要意思的基础上，迅速在大脑中提炼出其structure，并在笔记的帮助下记忆该段话的结构和主要内容；这些都是在听的过程中同时完成的。听完之后，立刻将源语言主结构转换到目标语中对应的结构(尽量使用不太复杂的句式，以减轻大脑的压力)，保证关键字的完整性和正确性，口译的任务便可算成功完成。可见，除了听力练习，口译训练不可忽视的几个方面是：短时记忆，笔记技巧，抓主结构，流利表达；我们可以由浅入深进行这样的自我训练，集中练习也可以同时进行，相得益彰：

- 一、源语言再现训练。可以采取听写(听的时候不能记笔记，且句子逐渐加长)的方法，也可以采取跟读训练(影子训练)，就是用同种语言几乎同步地重复源语的内容，选择语速偏快的内容，并且在跟读过程中保证理解、尽量记忆。建议进行一周左右。
- 二、源语言概述训练。听过一段内容之后，在笔记的帮助下用自己的话复述(句子逐渐加长)，并在复述之后总结其main ideas和main structure，确保主谓宾结构，以及句与句之间的逻辑关系是完整正确的。建议进行一到两周。
- 三、目标语概述训练和口译训练。经过前两个阶段的训练，短期记忆和把握段落主结构的能力得到了提高，为转换到目标语打下了基础。目标语概述和口译这两种训练可以是相互渗透的，有条件的话最好把自己的译文录下来，以便找出问题，及时改进。

其次，要在训练的过程中形成一套对自己最适用的笔记系统。高级口译每段有80字左右，信息量比较大，多数人要借助笔记辅助短时记忆才能进行口译。笔记与脑记应当是互补关系，用脑记大概框架，笔记细节，重点要放在用脑记忆上面

。然而很多考生会有这样的感觉：记笔记占用了听懂后面内容的时间，不记笔记听懂的内容又成了过眼云烟，难以再现。这样把笔记和脑记客观上对立起来，是很危险的；造成这种困难的原因，一方面是听力仍需要提高，但主要是还没有掌握笔记的原则和技巧，常常听到什么记什么，记下了片言只语，却忽略了全局画面。建议大家在备考的时候牢记下面的笔记“六要六不要”原则。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com