

2016年考研英语一 英译汉（划线句子翻译） Section II Part C · 参考译文与逐句解析

PASSAGE & TRANSLATION • 题和解析

英译汉真题、参考译文与逐句解析

本页 5 句划线句的参考译文与逐句解析由懒笔记基于2016年 考研英语一英译汉（划线句子翻译）原卷逐句译审整理。与试卷排版同一卷面：Directions 与整篇英文短文连续排印，文中 (N)+下划线的 5 句即要求译成中文的划线句——划线句不是孤立的，常含跨句指代与全篇统一术语，每段之后紧随该段中文翻译，在上下文里看懂再逐句精翻。卷面之后按题号逐句拆分：意群直译、难点点拨、语序调整、句内定稿参考译文，答案直显。

英语一真题(2016)

Section II Part C

Directions:

Read the following text carefully and then translate the underlined segments into Chinese. Write your answers on the ANSWER SHEET. (10 points)

Mental health is our birthright. (46)We don't have to learn how to be mentally healthy; it is built into us in the same way that our bodies know how to heal a cut or mend a broken bone. Mental health can't be learned, only reawakened. It is like the immune system of the body, which under stress or through lack of nutrition or exercise can be weakened, but which never leaves us. When we don't understand the value of mental health and we don't know how to gain access to it, mental health will remain hidden from us. (47)Our mental health doesn't really go anywhere; like the sun behind a cloud, it can be temporarily hidden from view, but it is fully capable of being restored in an instant.

心理健康是我们与生俱来的权利。我们不必学习如何保持心理健康;它内置于我们体内,就像我们的身体知道如何愈合伤口或修复骨折一样。心理健康无法习得,只能被重新唤醒。它就像身体的免疫系统,在压力下或因缺乏营养或锻炼而被削弱,但它永远不会离开我们。当我们不理解心理健康的价值,也不知道如何获得它时,心理健康就会对我们隐藏起来。我们的心理健康并不会真正消失;就像云层后面的太阳,它可能暂时被遮挡,但完全有能力在瞬间恢复。

Mental health is the seed that contains self-esteem – confidence in ourselves and an ability to trust in our common sense. It allows us to have perspective on our lives – the ability to not take ourselves too seriously, to laugh at ourselves, to see the bigger picture, and to see that things will work out. It's a form of innate or unlearned optimism. (48)Mental health allows us to view others with sympathy if they are having troubles, with kindness if they are in pain, and with unconditional love no matter who they are. Mental health is the source of creativity for solving problems, resolving conflict, making our surroundings more beautiful, managing our home life, or coming up with a creative business idea or invention to make our lives easier. It gives us patience for ourselves and toward others as well as

patience while driving, catching a fish, working on our car, or raising a child. It allows us to see the beauty that surrounds us each moment in nature, in culture, in the flow of our daily lives.

心理健康是包含自尊的种子——对自己的信心以及信任自己常识的能力。它让我们能够正确看待自己的生活——不把自己看得太重的能力,能够自嘲,看到更大的格局,并看到事情会解决的。这是一种天生的或无需学习的乐观主义。心理健康让我们在他人遇到麻烦时以同情看待他们,在他们痛苦时以善意对待他们,无论他们是谁都以无条件的爱对待他们。心理健康是创造力的源泉,用于解决问题、化解冲突、美化我们的环境、管理家庭生活,或想出创造性的商业想法或发明来让我们的生活更轻松。它赋予我们对自己和他人的耐心,以及在开车、钓鱼、修车或抚养孩子时的耐心。它让我们看到每时每刻环绕我们的美——自然之美、文化之美、日常生活流动之美。

(49)Although mental health is the cure-all for living our lives, it is perfectly ordinary as you will see that it has been there to direct you through all your difficult decisions. It has been available even in the most mundane of life situations to show you right from wrong, good from bad, friend from foe. Mental health has commonly been called conscience, instinct, wisdom, common sense, or the inner voice. We think of it simply as a healthy and helpful flow of intelligent thought. (50)As you will come to see, knowing that mental health is always available and knowing to trust it allows us to slow down to the moment and live life happily.

尽管心理健康是我们生活的万能良药,但它极为平常,你会发现它一直在那里指引你做出所有艰难的决定。即使在最平凡的生活情境中,它也一直可用,向你展示对与错、好与坏、朋友与敌人。心理健康通常被称为良知、本能、智慧、常识或内心的声音。我们简单地将其视为健康而有益的智慧思想流动。正如你将看到的,知道心理健康始终可用并知道信任它,能让我们放慢脚步活在当下,快乐地生活。

逐句解析

句前 (N) 即考卷划线句题号, 与卷面下划线句——对应——满分 10 分、每句约 2 分, 阅卷把每句切成意群按采分点给分 (★ 为采分点意群)。

【来源】 畅销书作家理查德·卡尔森 (Richard Carlson) 和执业心理学家约瑟夫·贝利 (Joseph Bailey) 合著的 *Slowing Down to the Speed of Life : How to Create a Peaceful, Simpler Life from the Inside Out* (《放慢生活节奏: 如何从内到外创造一个更平和、更简单的生活》) 一书。

【主旨】 心理健康是与生俱来的本能, 无需习得只能被唤醒

全文是一篇态度温和、肯定的科普议论文。开篇即定调 Mental health is our birthright., 并反复强调它 can't be learned, only reawakened——心理健康不是后天学来的技能, 而是像免疫系统一样内建于人、可被压力暂时削弱却从不离开。把握这个基调, 五句里的褒义语气 (sympathy、kindness、unconditional love、happily) 和核心术语 mental health 的统一译法就有了语境底座。

【指代】 it / our mental health 全篇统一指「心理健康」

46、47、49 句中作主语或宾语的 it，都回指本段反复出现的 Mental health。翻译时一律可还原成「心理健康」或顺承上文译「它」，但译者心里要清楚指向，避免把 it 误当成别的名词。例如 it is built into us 的 it 即心理健康，it can be temporarily hidden from view 同理。

「太阳被云遮」类比承接前文「免疫系统」类比

47 句的 like the sun behind a cloud 并非孤立比喻，它延续第1段已建立的同类逻辑——It is like the immune system of the body: 心理健康像免疫系统、像云后太阳，能被暂时遮蔽 (weakened / hidden)，但 never leaves us。锚定这层「遮蔽但不消失」的语义，47 句 hidden 与 restored 的对照才译得准。

(46) We don't have to learn how to be mentally healthy; it is built into us in the same way that our bodies know how to heal a cut or mend a broken bone.

【意群】 We don't have to learn how to be mentally healthy; (前半句主干 (主谓宾)) ★ 采分 → 我们不必学习如何做到心理健康;

难点: **don't have to = 不必, 别误作禁止**

don't have to 是「不必、无需」, 不是「不允许、一定不能」(那是 must not)。结合全文 Mental health can't be learned, 这里说的是「无需去学」, 译成「我们不必学习如何做到心理健康」。

it is built into us (后半句主干 (主系表/被动)) ★ 采分 → 它内建于我们之中

难点: **it 回指心理健康; built into 译「与生俱来」**

it 即上文 Mental health。be built into us 直译「被建造进我们体内」生硬, 按汉语具体化为「与生俱来、生来就有」更自然。

in the same way that our bodies know how to heal a cut or mend a broken bone. (方式状语 (the same way that 引导)) ★ 采分 → 就如同我们的身体知道如何愈合伤口或修复断骨一样

难点: **in the same way that = 就像...一样; heal/mend 具体化**

the same way that 在此等于 just as, 引导方式状语, 译「就像...一样」。heal a cut 是「愈合伤口」、mend a broken bone 是「修复 (接好) 断骨」, 都要落到具体动作, 别笼统译成「治好」。

【调序】 方式状语提前, 分号保留为前后呼应

汉语习惯把 in the same way that... 这类「就像...一样」的方式状语放在所修饰的动作之前或之后均可, 本句放在「它与生俱来」之后顺承即可; 前后两个分句用「;」或「,」自然衔接, 保持「不必学—生来就有」的因果呼应。

【译文】 我们不必去学习如何让自己心理健康; 它是与生俱来的, 就如同我们的身体生来便知道如何愈合伤口、接好断骨一样。

(47) Our mental health doesn't really go anywhere; like the sun behind a cloud, it can be temporarily hidden from view, but it is fully capable of being restored in an instant.

【意群】 Our mental health doesn't really go anywhere; (前半句主干) ★ 采分 → 我们的心理健康其实并不会消失到任何地方;

难点: **doesn't go anywhere** 是含蓄否定, 意为「哪儿也没去 = 并未消失」

go anywhere 在否定句里不是字面「去某地」, 而是「(它) 哪儿也没去」即「并未离开、没有消失」, 呼应上文 never leaves us。译「并不会真的消失」最贴切。

like the sun behind a cloud, (比喻状语(插入)) ★ 采分 → 就像云朵背后的太阳一样,

难点: **承接前文免疫系统类比的同型比喻**

the sun behind a cloud 延续第1段 It is like the immune system of the body 的逻辑: 太阳被云遮住 ≠ 太阳消失, 对应心理健康被遮蔽 ≠ 它离开。译「就像云后的太阳」即可, 比喻意象要保留。

it can be temporarily hidden from view, (主干(被动)) ★ 采分 → 它可以被暂时地遮蔽于视野之外,

难点: **be hidden from view** 被动转主动; **it** 回指心理健康

it 仍指 mental health。be hidden from view 直译「被从视野中隐藏」生硬, 汉化为「被暂时遮住、暂时看不见」更自然。

but it is fully capable of being restored in an instant. (but 引导转折并列分句) ★ 采分 → 但它完全能够在一瞬间被恢复。

难点: **be capable of being restored** 被动 + **in an instant**

is fully capable of being restored 意为「完全有能力被恢复」, 汉化为「完全能够(在顷刻间)恢复」; in an instant = 转瞬间、顷刻之间。fully 的程度别漏。

【调序】 **比喻插入语归位、被动转主动**

like the sun behind a cloud 是插入的比喻状语, 汉译时提到它所修饰的 it can be temporarily hidden from view 之前, 译成「就像云后的太阳, 它可以被暂时遮住」; 两个被动 hidden、restored 转为主动或自然受事表达, 全句按「不消失—像太阳被云遮—暂时看不见—但能瞬间恢复」顺承。

【译文】 **我们的心理健康其实并不会消失到哪里去; 就像云后的太阳, 它可以暂时被遮住、看不见, 但它完全能够在顷刻间重新焕发出来。**

(48) Mental health allows us to view others with sympathy if they are having troubles, with kindness if they are in pain, and with unconditional love no matter who they are.

【意群】 Mental health allows us to view others (主干 (主谓宾 + 宾补 to view)) ★ 采分 → 心理健康使我们能够看待他人

难点: **allow sb to do = 使/让某人能够**

allows us to view 是「allow sb to do」结构, 译「使我们能够、让我们得以」; view others 即「看待他人」。这是后面三个并列方式状语共同的主干。

with sympathy if they are having troubles, (方式状语 1 + 条件状语从句) ★ 采分 → 怀着同情, 如果他们遇到困难,

难点: **with + 名词 = 方式状语「怀着...」**

with sympathy 是「带着/怀着同情」的方式状语, 配套的 if they are having troubles 是条件从句。可整合译成「在他人遇到困难时怀着同情 (去看待)」。

with kindness if they are in pain, (方式状语 2 + 条件状语从句 (并列)) ★ 采分 → 怀着善意, 如果他们身处痛苦,

难点: **与上一并列结构同型, be in pain = 处于痛苦中**

结构与前一块完全并列: with kindness 对应 if they are in pain。译「在他人痛苦时怀着善意」。三个 with... 并列要译出层次。

and with unconditional love no matter who they are. (方式状语 3 (and 收尾) + 让步从句) ★ 采分 → 并怀着无条件的爱, 无论他们是谁。

难点: **no matter who = 无论是谁 (让步从句)**

and 收尾第三个并列项; no matter who they are 是「无论他们是谁」的让步从句。unconditional love 译「无条件的爱」。

【调序】 **条件从句前移、三项排比**

汉语习惯把 if they are having troubles 这类条件提到对应方式状语之前, 整合为「在他们遇到困难时, 怀着同情.....」; 三个并列项按「同情—善意—无条件的爱」依次排比, 主干「心理健康让我们能这样看待他人」统领全句。

【译文】 **心理健康让我们能够这样看待他人: 在他们遇到困难时怀有同情, 在他们身处痛苦时怀有善意, 并且无论他们是谁, 都给予无条件的爱。**

(49) Although mental health is the cure-all for living our lives, it is perfectly ordinary as you will see that it has been there to direct you through all your difficult decisions.

【意群】 Although mental health is the cure-all for living our lives, (让步状语从句 (Although 引导)) ★

采分 → 尽管心理健康是我们生活的万能良药,

难点: **cure-all = 万能药; Although 表让步**

cure-all 是合成名词「包治百病的灵药、万能良药」, 并非生词拆字硬猜。Although 引导让步, 与后文「却又十分平常」形成「虽...却...」的反差, 这层逻辑要译出。

it is perfectly ordinary (主句主干) ★ 采分 → 它却是完全平常的

难点: **it 回指心理健康; perfectly ordinary 程度**

it 仍指 mental health。perfectly ordinary 是「极其平常、再普通不过」, perfectly 在此是程度副词「完全、十分」, 不是「完美地」。

as you will see that it has been there to direct you through all your difficult decisions. (as 引导原因/方式从句, 内含 that 宾语从句) ★ 采分 → 正如你将看到的, 它一直都在, 指引你度过你所有的艰难抉择

难点: **as you will see = 正如你将看到的; it has been there 译「一直都在」**

as 在此引导「正如...那样」的从句, you will see 后接 that 宾语从句。it has been there 不是「它去过那里」, 而是「它一直在那里、始终存在」; direct you through... 是「指引你度过...」, through 配 difficult decisions 译「(帮你) 做出/度过所有艰难的决定」。

【调序】 让步从句前置、「虽...却...」成对译

Although mental health is the cure-all... 让步从句本就在句首, 保持前置, 与主句 it is perfectly ordinary 译成「尽管..., 它却...」的对照; as 从句作为补充说明放在主句之后, 译「正如你将看到的, 它一直都在指引你...」。

【译文】 尽管心理健康是我们安度人生的万能良药, 它却又再平常不过; 正如你将会看到的那样, 它一直都在, 指引着你做出所有艰难的抉择。

(50) As you will come to see, knowing that mental health is always available and knowing to trust it allows us to slow down to the moment and live life happily.

【意群】 As you will come to see, (as 引导的状语 (插入)) → 正如你将逐渐认识到的,

难点: **come to see = 逐渐认识到、终将明白**

come to do 是「逐渐变得...、终将...」, come to see 即「逐渐看清、慢慢领悟」, 不是字面「来看」。这是引出后文的过渡语。

knowing that mental health is always available and knowing to trust it (动名词并列主语 (knowing... and knowing...)) ★ 采分 → 懂得心理健康始终可得, 并且懂得信任它

难点: **两个 knowing 是并列主语; it 回指心理健康**

本句真正的主语是两个并列的动名词短语 knowing that... and knowing to..., 不是 you。always available 译「始终存在/随时可得」; trust it 的 it 即 mental health。看清「双 knowing 作主语」是本句结构关键。

allows us to slow down to the moment (谓语 + 宾补 (allow sb to do)) ★ 采分 → 让我们能够放慢脚步、回到当下

难点: **slow down to the moment = 慢下来、活在当下**

谓语 allows 对应前面双 knowing 的主语 (动名词作主语视为单数, 故用 allows)。slow down to the moment 是「放慢节奏、专注于当下这一刻」, the moment 指「当下、此刻」。

and live life happily. (并列宾补 (and 收尾)) ★ 采分 → 并幸福地生活

难点: **与 slow down 并列, 同受 allows us to 支配**

and live life happily 与 slow down 并列, 同属 allows us to 的宾补: 让我们「放慢下来...并幸福地生活」。live life happily 译「幸福地度过人生」。

【调序】 as 插入语前置、动名词主语译成小句

As you will come to see 提到句首译「正如你将逐渐明白的」; 两个 knowing 动名词主语在汉语里转译成「懂得..., 并懂得...」的小句, 再接「(这) 便能让我们...」, 把英语的「动名词主语 + allows」转成汉语「做到...就能...」的因果顺承。

【译文】 正如你将逐渐领悟到的, 懂得心理健康始终都在、并且懂得去信任它, 便能让我们放慢脚步、回到当下, 从而幸福地生活。

SENTENCE INSIGHTS • 句子精讲

7 句真题句逐层精讲

下列真题句各有独立的句子解析页——中文翻译、结构树逐层拆解、成分与时态、考点讲解与真题高频词。点击句子进入完整解析。

We don't have to learn how to be mentally healthy; it is built into us in the same way that our bodies know how to heal a cut or mend a broken bone.

第1段，第2句

并列主句加定语从句的组合、被动语态搭配方式状语、疑问词加不定式作宾语，都是四六级和考研英语阅读中的高频句式；句子结构具有很强的代表性和可迁移性。

Our mental health doesn't really go anywhere; like the sun behind a cloud, it can be temporarily hidden from view, but it is fully capable of being restored in an instant.

第1段，第6句

并列句是四六级和考研英语阅读中的高频句式，用分号或并列连词连接多个主句是典型的书面语结构。第二个分句的情态动词加被动语态、第三个分句的 "be capable of doing" 结构都是考试中常见的表达模式。比喻性插入成分 ("like the sun behind a cloud") 也是阅读理解中常见的修辞手法。整体句式具有较高的代表性和迁移价值

It allows us to have perspective on our lives – the ability to not take ourselves too seriously, to laugh at ourselves, to see the bigger picture, and to see that things will work out.

第2段，第2句

主句涵盖主谓宾补四大成分, allow sb to do 句型是常考结构。破折号后的同位语 the ability 对 perspective 的解释是易错点, 学生容易误判其归属。宾语从句 that things will work out 作 see 的宾语, 需识别 that 引导词。并列不定式的识别也有训练价值。成分丰富且含多个值得练习的考点。

Mental health allows us to view others with sympathy if they are having troubles, with kindness if they are in pain, and with unconditional love no matter who they are.

第2段，第4句

句中包含主谓宾、宾语补足语、三组并列的方式状语、条件状语从句、让步状语从句等丰富成分。特别是 allow sb to do sth 结构和 with 引导的并列方式状语，以及从句与方式状语的对应关系，都是值得练习的成分划分点。

Mental health is the source of creativity for solving problems, resolving conflict, making our surroundings more beautiful, managing our home life, or coming up with a creative business idea or invention to make our lives easier.

第2段，第5句

成分种类有限：只涉及主语、系动词、表语和定语，缺少宾语、状语、补语等其他核心成分；但表语部分较长且包含多层定语修饰，可以练习如何在长表语中定位核心词和修饰成分，有一定但不高的训练价值

It allows us to see the beauty that surrounds us each moment in nature, in culture, in the flow of our daily lives.

第2段，第7句

本句体现了四六级和考研常考的复合句结构：主句加限制性定语从句的组合，且定语从句修饰宾语中的名词，这种后置修饰句式在真题中频繁出现。双宾语结构和不定式作宾语也是典型考点。掌握本句结构后，学生可将其迁移到大量类似句型中

Although mental health is the cure-all for living our lives, it is perfectly ordinary as you will see that it has been there to direct you through all your difficult decisions.

第3段，第1句

让步状语从句加主句加原因状语从句的组合，以及宾语从句的嵌套使用，都是四六级和考研阅读中的高频句式。Although 引导让步、as 引导原因、that 引导宾语从句这三种结构在真题中反复出现，掌握本句模式可直接迁移到大量同类句子。

HIGH-FREQUENCY • 真题高频词

本篇出现的 32 个考研英语一真题高频词

下列单词既在本篇英文短文中出现，又是 **考研英语一** 历年真题的高频词（在该考试真题中出现的句子数均不少于 8）。每个词标注本篇 出现次数与该考试真题句频，点击可查看该词的释义、音标、词形与真题例句。

mental

B1

adj. 精神的

本篇 11 次 · 真题 37 句

view

A2

n. 观点，看法

本篇 2 次 · 真题 91 句

available A2

adj. 可获得的

本篇2次 · 真题 35 句

flow B1

v. 流动

本篇2次 · 真题 17 句

system A2

n. 系统

本篇1次 · 真题 107 句

stress B1

n. 压力

本篇1次 · 真题 50 句

access B1

n. 进入

本篇1次 · 真题 44 句

gain B1

v. 获得; 赢得

本篇1次 · 真题 43 句

simply B1

adv. 仅仅, 只不过

本篇1次 · 真题 43 句

lack B1

v. 缺少

本篇1次 · 真题 41 句

source B1

n. 来源

本篇1次 · 真题 36 句

beauty A2

n. 美

本篇1次 · 真题 24 句

creative B1

adj. 有创造力的

本篇1次 · 真题 20 句

pain A2

n. 疼痛

本篇1次 · 真题 20 句

wrong A2

adj. 错误的

本篇1次 · 真题 20 句

conflict B2

n. 冲突

本篇1次 · 真题 19 句

creativity B2

n. 创造力

本篇1次 · 真题 18 句

fully B1

adv. 完全地

本篇1次 · 真题 18 句

confidence B1

n. 信心

本篇1次·真题 16 句

solve A2

v. 解决 (问题、困难)

本篇1次·真题 16 句

perspective B2

n. 观点

本篇1次·真题 15 句

restore B2

v. 恢复, 使复原

本篇1次·真题 13 句

contain B1

v. 包含, 含有

本篇1次·真题 12 句

sympathy B2

n. 同情

本篇1次·真题 12 句

ordinary B1

adj. 普通的

本篇1次·真题 11 句

capable B1

adj. 有能力的

本篇1次·真题 10 句

seriously B1

adv. 严肃地

本篇1次·真题 10 句

weaken B2

v. 使变弱

本篇1次·真题 10 句

immune B2

adj. 有免疫力的

本篇1次·真题 8 句

intelligent B1

adj. 聪明的

本篇1次·真题 8 句

optimism B2

n. 乐观;乐观主义

本篇1次·真题 8 句

resolve B2

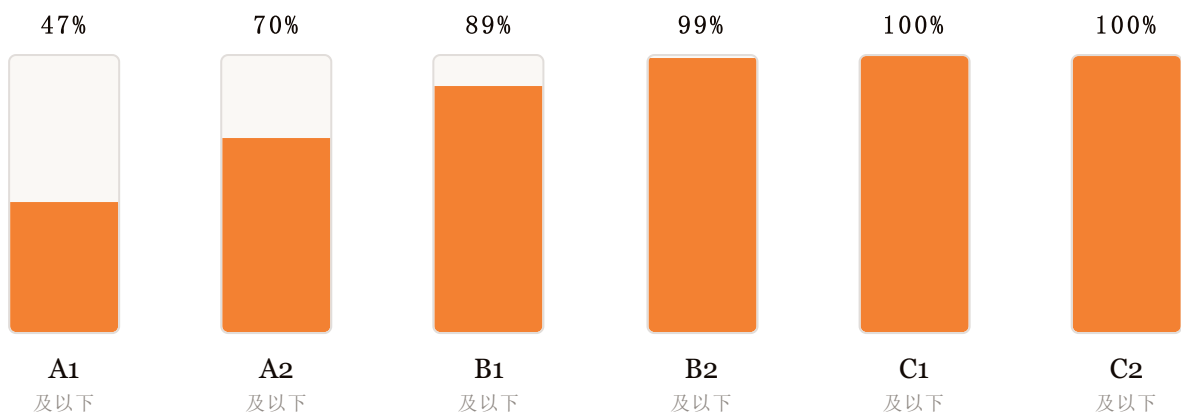
v. 解决 (问题、困难)

本篇1次·真题 8 句

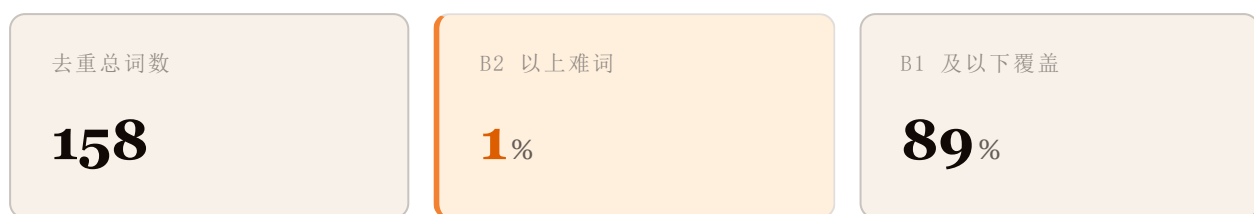
VOCABULARY • 词汇难度分布

英文短文 158 词按 CEFR 难度累积覆盖

英文短文去重后共 158 个单词, 按欧框 CEFR 等级统计。每根柱表示「该等级及以下」的累积占比 (CDF), 最右一柱为 100%。B2 以上 (C1/C2) 为高阶词, 本篇共 1 个·约 1%。



每柱为「按 CEFR 等级及以下」的累积覆盖率 (CDF) · 数据为英文短文去重词 158 个 · 末柱为 100%



考研英语一 · 2016年 · 全卷构成

Section I	完形填空（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (1)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (2)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (3)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part A (4)	阅读理解（四选一）	题目解析 →
Section II Part B	段落小标题（7选5）	题目解析 →
Section II Part C	英译汉（划线句子翻译）	本题
Section III Part A	写作	题目解析 →
Section III Part B	写作	题目解析 →