

# The Effect of Mindset Interventions on Stress and Academic Motivation in College Students 翻译报告

朱勇财 符丽萍

南阳理工学院 外国语学院 河南南阳 473004

**摘要:** 随着高等教育普及,大学生学业压力与心理健康问题日益凸显。本文通过翻译《The Effect of Mindset Interventions on Stress and Academic Motivation in College Students》一文,引入国外成熟的思维干预方法,如成长型思维干预与应激有利心向干预,为中国学生提供心理支持与学业指导,并为国内教育心理学研究者、教师及相关部门提供参考。原文为实证研究型文本,语言严谨、逻辑性强。译者遵循忠实、准确、可读的原则,运用词义引申、词性转换等技巧,在忠实原文的基础上提升译文流畅性。本报告从翻译任务描述、过程、案例分析与总结等方面展开,旨在为学术翻译实践与教育心理学研究传播提供借鉴。

**关键词:** 思维干预; 心理健康; 实证研究型文本; 翻译技巧

## 引言

随着积极心理学在教育领域的广泛应用,思维干预作为一种新兴的心理干预手段,正成为国际学术界的研究热点。大学生群体面临的心理健康问题与学业压力日益受到全球关注。数据显示,约50%的美国大学生承受中等水平压力,约30%面临高水平压力,这不仅影响学生的心理健康,更直接关系到其学业动机与表现。在此背景下,本次翻译任务选取了英文学术论文《The Effect of Mindset Interventions on Stress and Academic Motivation in College Students》(Meyer H H, Stutts A L, 2024),该文系统探讨了成长型思维、应激有利心向及协同思维干预对大学生压力水平与学业动机的影响机制。

通过翻译引入国外成熟的思维干预研究成果,能够为我国教育心理学研究者和实践者提供重要理论参考,推动心理干预方法的本土化应用。在个体层面,科学的思维干预有助于提升大学生对积极思维的理解与应用能力,有效缓解心理压力;在教育实践层面,研究成果可为高校教师提供科学的教学方法与心理支持机制;在政策层面,研究结论能为教育部门完善学生心理健康政策提供科学依据,对提升学生整体学业成绩和心理健康水平具有积极意义。本次翻译实践不仅具有重要的学术传播价值,也为促进国内外教育心理学研究的交流搭建了桥梁。

## 1. 翻译过程

原文作为实证研究论文,具有术语跨学科、句式复杂、逻辑严密等语言特点。翻译前,译者系统查阅了成长型思维、应激有利心向等相关文献,梳理核心概念,通读全文并标记术语与复杂句式,为后续翻译奠定基础。针对“growth mindset”“mixed ANOVA”等跨学科术语,通过专业词典与学术数据库进行准确释义,确保术语翻译的规范性与一致性。

翻译过程中,译者以“准确、流畅、学术性”为原则,综合运用多种翻译策略。针对信息密集的长句与被动结构,采用分句重组、语序调整、被动转主动等方法,在保持原意的基础上提升中文表达的自然度。同时,注重语篇衔接,通过照应与省略等手段增强译文逻辑连贯性。译后通过自我审校、同伴互评与教师审核等多轮校对,重点核查术语准确性、句式流畅度与学术规范,不断完善译文质量,确保专业内容准确传递且符合中文学术表达习惯。

## 2. 案例分析

在翻译过程中,译者采取了多种翻译方法及技巧,本章将从词汇、句子、语篇三个方面展开叙述。

### 2.1 词汇

在学术文本翻译中,词汇处理需兼顾学术内涵与译入语习惯。本次实践重点运用词义引申与词性转换两种方法:前者使词义更贴合目标语境,后者通过调整词性优化表达流畅度。下文将结合实例分别说明。

### 2.1.1 词义引申

引申法是学术翻译中处理词汇的常用方法之一，许多词语在具体语境下需要引申其词义，以更贴合原文的表达意图和目标读者的理解习惯。“鉴于英文中词语的含义往往需要结合上下文来确定，词语的‘伸缩性’很强，故将某些词义进行引申，作适当的转化，这在翻译英文的时候中显得尤为必要”。

例：

原文：Our findings suggest that students would benefit from increased access to mindset interventions.

初译：本研究结果表明，学生将受益于增加思维干预的途径。

改译：本研究结果表明，增加学生获取思维干预的机会将会带来益处。

分析：原文中“access”本义为“通道”，但在学术语境下需引申为“获取资源的机会”。初译“途径”仅强调客观路径，而改译“获取……的机会”则更贴合资源分配的语境，突出学生实际接触和使用资源的可能性。此调整不仅准确传递了“increased access”蕴含的“扩大资源可及性”核心含义，更凸显了教育干预中的“机会公平”理念。译文因而从单纯描述路径转向强调主体能动性，避免了“途径”可能引发的“通道建设”等概念实体化误解，使学术建议的实践指向更为明确。

### 2.1.2 词性转换

“所谓词性转换，是指在翻译时保持原文内容不变的前提下，改变原文中某些词的词性，以求译文通顺自然，合乎译入语的表达习惯”。由于中英两种语言词性使用的差异，翻译时译者需对某些词语进行词性转换，以确保译文符合中文表达习惯。

例：

原文：The synergistic group was the only group to improve on all the main outcomes.

初译：协同思维干预组是唯一在所有主要结果上改进的小组。

改译：协同思维干预组是唯一一个在所有主要指标上均有改善的小组。

分析：初译将动词“improve”直译为“改进”，导致与主语搭配不当。改译将其转为名词“改善”，并与“指标”

搭配，使句子从“主体-动作”转为“主体-属性”的静态描述。这一名词化处理既符合中文表达习惯，又通过“指标”准确体现实证研究中的测量属性，增强了译文的学术严谨性。

### 2.2 句子

原文句子结构复杂，翻译时通过语序调整与长句分解确保逻辑清晰与行文流畅。下文将结合案例对这两种方法进行分析。

#### 2.2.1 语序调整

尽管中英文在表达习惯上存在部分共性，部分句子无需调整语序即可译出，但更多情况下，二者语序存在显著差异。英语语序相对灵活，而汉语则较为固定。张祥旭与徐树娟指出，若翻译时不进行适当语序调整，译文往往不符合汉语表达习惯。因此，在翻译过程中，必须根据汉语的表达特点灵活重组语序，才能确保译文自然流畅。

例：

原文：① Any currently enrolled students at a southeastern college ② who were at least 18 years of age ③ were eligible to participate in the study.

初译：①任何目前在东南部大学就读的学生，②只要年满18岁，③都有资格参加这项研究。

改译：③本研究面向②所有年满18周岁的①东南部大学在校学生开放。

分析：原文“who were at least 18 years of age”作为限定性定语从句修饰“students”，在初译中通过“只要……”条件分句后置处理，虽保留了原文语序但稍显松散。译者在改译则通过调整语序，将英语的后置定语转化为汉语的前置定语“所有年满18周岁的”，使译文既完整保留了原有限定关系，又符合中文“修饰语+中心词”的紧凑结构。

#### 2.2.2 长句分解

“按照中英两种语言的差异，翻译英语长句，其办法不外乎两种：一是将长句拆成短句；二是打乱原文结构，重新组合”。本文中长难句频繁出现，译者在翻译时需将长句分解为几句短句，以便更清晰地传达信息。

例：

原文：① While they did not find significant changes in anxiety in either group, ② they found that a higher growth mindset ③ was associated with lower anxiety ④ and a higher course grade.

初译：①虽然没有发现两组在焦虑方面的显著变化，②但他们发现更高的成长型思维③与较低的焦虑④和较高的课程成绩相关联。

改译：①尽管两组学生的焦虑水平未见显著变化，②但研究发现，成长型思维水平越高，③焦虑程度越低，④课程成绩也越高。

分析：原文为含让步状语和宾语从句的复合句，信息密集。初译虽保留结构但可读性不足。改译采用长句分解法，先将背景信息独立为分句，再将宾语从句拆解为“成长型思维水平越高，焦虑程度越低，课程成绩也越高”的递进句式。此处理强化了变量间的逻辑关系，使语义更连贯，更符合中文多用短句、意合为主的表达习惯。

### 2.3 语篇

根据韩礼德和哈桑的理论，语篇连贯依赖有效的衔接手段。这些手段不仅保障译文的逻辑连贯，也提升了其流畅度与可读性。在五大类衔接方式中，下文将重点通过实例，对照应和省略两种方法进行分析。

#### 2.3.1 照应

根据苗兴伟的观点，照应是通过语言成分间的相互解释关系来构建语篇连贯性。在英译汉过程中，由于英语惯用第三人称代词，而汉语表达偏好省略、原词复现或同义词替换等衔接手段，译者需动态调整照应策略。本次翻译实践中，通过灵活运用这些手段，有效避免了机械对应造成的指代模糊，确保了信息链的延续与语义明确性。

例：

原文：Participants were recruited through campus-wide emails. After indicating consent, they completed baseline stress measures.

初译：参与者通过校园邮件招募。他们表示同意后完成了基线压力测量。

改译：参与者通过全校范围的电子邮件招募。在签署知情同意后，所有参与者完成了基线压力水平的测量。

分析：初译直接沿用代词“他们”，在中文语境中易造成指代不明。改译采用名词复现“所有参与者”，与前文建立显性照应，有效避免歧义。同时将“表示同意”具体化为“签署知情同意书”，既符合学术规范，又通过语义关联形成隐性衔接。这种照应处理既强化了受试者身份，又提升了研究流程表述的严谨性与连贯性。

#### 2.3.2 省略

省略指删去原文中冗余或不言自明的成分，以避免译文繁琐或违背目的语习惯。该手段在符合语法规范的前提下，通过去除重复信息突出新内容，既不影响原义，又能增强语篇的衔接与连贯性。

例：

原文：Stress mindset is theorized to be beneficial in part because it changes how one psychologically experiences stress and how one behaviorally copes with stress.

初译：应激心向被认为是有益的，部分原因是它改变了个体对压力的心理体验，以及个体对压力的行为应对方式。

改译：应激心向被认为是有益的，部分原因是它改变了个体对压力的心理体验和行为应对方式。

分析：改译通过合并“心理体验”与“行为应对方式”的共有前置成分“个体对压力的”，实现了句式结构的精简优化。这种语法成分的合理省略既保持了原文因果逻辑关系的完整性，又符合汉语忌重复、重意合的语篇特征。译者在改译时通过省略初译中重复出现的领属结构，在避免信息冗余的同时增强了语篇连贯性，使行文更加流畅自然。

### 3. 结语

学术翻译要在准确性与可读性之间取得平衡。在处理专业术语时，仅依靠词典远远不够，必须深入理解其学术背景与文化内涵，如“growth mindset”译为“成长型思维”，既忠实原意又符合中文表达习惯。面对复杂长句，需通过分句重组、语序调整等方法，在保持逻辑严谨的同时提升译文流畅度。此外，语篇衔接与句子间的逻辑连贯同样关键，翻译过程本身也是深化专业理解与提升跨文化沟通能力的学习过程。

尽管译文力求忠实通顺，但仍存在一些不足。部分术语如“state stress”译为“状态压力”是否准确，尚需进一步推敲；对某些心理学概念的理解仍显浅显，长句处理亦有可精炼空间。未来，译者将持续深化心理学与教育学专业知识，系统学习功能对等理论及语篇分析方法，通过广泛阅读中英文文献积累优质译例，不断提升翻译质量，探索翻译策略与知识传播的有效结合，致力于学术翻译的本土化与国际化发展。

#### 参考文献

[1] Halliday, Michael Alexander Kirkwood & Hasan,

Ruqaiya. Cohesion in English[M]. Beijing: Foreign Language Teaching and Education Press, 2001.

[2] 高刘鑫, 张英. 英汉翻译中第三人称代词照应衔接手段对比与翻译 [J]. 吉林省教育学院学报 (上旬), 2014, 30(05): 113-114.

[3] 刘庆荣. 英语长句的翻译 [J]. 中国翻译, 2009(06): 70-71.

[4] 苗兴伟. 语篇照应的动态分析 [J]. 外语教学, 2001,

(02): 17.

[5] 张祥旭, 徐树娟. 英汉翻译中的语序调整分析 [J]. 品位·经典, 2024, (13): 75-77.

**基金项目:** 南阳理工学院校级课题《AI 背景下基于四维融合策略的地方本科高校新质外语专业人才培养路径探索与实践》(项目号: NIT2025JY-063); 南阳理工学院校级课题《人机协同视角下创新思维导向的高校英语写作个性化教学实践研究》(项目号: NIT2025JY-144)