



普通高等教育“十五”国家级规划教材

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材
总主编 戴炜栋

口译教程

CHALLENGING INTERPRETING:
A COURSEBOOK OF INTERPRETING SKILLS

编审 林郁如
主编 雷天放 陈 菁



学生用书

Student's Book

上海外语教育出版社
SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS



普通高等教育“十五”国家级规划教材

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材

总主编 戴炜栋

口译教程

CHALLENGING INTERPRETING:
A COURSEBOOK OF INTERPRETING SKILLS

编审 林郁如

主编 雷天放 陈 菁

编者 (以姓氏笔画为序)

庄鸿山 肖晓燕 陈 菁

林郁如 杨柳燕 雷天放

学生用书

Student's Book

Converge

上海外语教育出版社
SHANGHAI FOREIGN LANGUAGE EDUCATION PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

口译教程 / 厦门大学口译教研小组编.

— 上海：上海外语教育出版社，2006

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材

学生用书

ISBN 7-81095-935-2

I. 口… II. 厦… III. 英语—口译—高等学校—教材

IV. H315.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000240 号

出版发行：上海外语教育出版社

(上海外国语大学内) 邮编：200083

电 话：021-65425300 (总机)

电子邮箱：bookinfo@sflep.com.cn

网 址：<http://www.sflep.com.cn> <http://www.sflep.com>

责任编辑：江雷红

印 刷：上海新华印刷有限公司

经 销：新华书店上海发行所

开 本：787×1092 1/16 印张 21 字数 533 千字

版 次：2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数：5 000 册

书 号：ISBN 7-81095-935-2 / H · 365

定 价：39.90 元 (附 MP3 光盘)

本版图书如有印装质量问题，可向本社调换

外教社英语专业四、八级考试用书

高等学校英语专业基础阶段英语教学大纲

高等学校英语专业基础阶段英语教学大纲制定组

高等学校英语专业英语教学大纲

高等学校外语专业教学指导委员会

高校英语专业四级考试大纲(2004年新版)

高校英语专业四级考试大纲修订小组

高校英语专业八级考试大纲(2004年新版)

高校英语专业八级考试大纲修订小组

全国英语专业四级口试指南

文秋芳等

英语专业四、八级词汇表

《高等学校英语专业英语教学大纲》词汇表工作组

新编高等学校英语专业四级考试指南(修订版)

陈汉生

新编高等学校英语专业八级考试指南(修订版)

邹申

高等学校英语专业基础阶段考试(TEM 4)语言技能训练指导(第二版)

邹申

新编高校英语专业四级考试指南及模拟试题

李书民等

英语专业一级水平测试习题集(第二版)

华东师范大学

英语专业二级水平测试习题集(第二版)

华东师范大学

英语专业三级水平测试习题集(第二版)

上海外国语大学

英语专业四级水平测试习题集(第二版)

上海外国语大学

英语专业五级水平测试习题集(第二版)

复旦大学

英语专业六级水平测试习题集(第二版)

复旦大学

英语专业七级水平测试习题集(第二版)

南京大学

英语专业八级水平测试习题集(第二版)

南京大学

高校英语专业四级考试历年全真试题集

高校英语专业四级考试命题组

高校英语专业八级考试历年全真试题集

高校英语专业八级考试命题组

本社邮购部电话：(021)55391906

新世纪高等院校英语专业本科生系列教材编委会

主任：戴炜栋

委员：（以姓氏笔划为序）

王守仁	南京大学	张维友	华中师范大学
王守元	山东大学	何兆熊	上海外国语大学
王 薜	北京师范大学	杨信彰	厦门大学
申 丹	北京大学	宋渭澄	南京国际关系学院
石 坚	四川大学	杜瑞清	西安外国语学院
史志康	上海外国语大学	汪榕培	大连外国语学院
冯建文	兰州大学	姚乃强	解放军外国语学院
朱永生	复旦大学	胡文仲	北京外国语大学
刘世生	清华大学	顾大僖	上海师范大学
刘海平	南京大学	秦秀白	华南理工大学
庄智象	上海外国语大学	徐青根	苏州大学
李 力	西南师范大学	陶 洁	北京大学
李绍山	解放军外国语学院	黄国文	中山大学
李悦娥	山西大学	黄源深	上海对外贸易学院
张少雄	中南大学	蒋洪新	湖南师范大学
张伯香	武汉大学	程爱民	南京师范大学
张绍杰	东北师范大学	廖七一	四川外国语学院
张春柏	华东师范大学		

总序

普通高等教育“十五”国家规划教材
新世纪高等院校英语专业本科生系列教材

随着改革开放的日趋深入，社会各界对外语人才的需求持续增长，我国英语专业的招生规模逐年扩大，教学质量不断提高。英语专业本科生教育的改革、学科建设及教材的出版亦取得了巨大的成绩，先后出版了一系列在全国有影响的精品教材。21世纪的到来对英语人才的培养提出了更高的标准，同时也为学科建设和教材编写提出了新的要求。随着中国加入世界贸易组织，社会需要的不是仅仅懂英语的毕业生，而是思维科学、心理健康、知识面广博、综合能力强，并能熟练运用英语的高素质的专门人才。由于中学新的课程标准的颁布，中学生英语水平逐年提升，英语专业本科生入学时的基础和综合素质也相应提高。此外，大学英语（公外）教育的迅猛发展，学生英语能力的提高，也为英语专业学生的培养提出了严峻的挑战和更新更高的要求。这就规定了21世纪的英语教学不是单纯的英语培训，而是英语教育，是以英语为主体，全面培养高素质的复合型人才。教材的编写和出版也应顺应这种潮流。

为了迎接时代的挑战，作为我国最大的外语教材和图书出版基地之一的上海外语教育出版社（外教社）理应成为外语教材出版的领头羊。在充分调研的基础上，外教社及时抓住机遇，于新世纪之初约请了全国25所主要外语院校和教育部重点综合大学英语院系的50多位英语教育家，在上海召开了“全国高等院校英语专业本科生系列教材编写委员会会议”。代表们一致认同了编写面向新世纪教材的必要性、可行性和紧迫性，并对编写思想、教材构建、编写程序等提出了建议和要求。而后，外教社又多次召开全国和上海地区的专家、学者会议，撰写编写大纲、确定教材类别、选定教材项目、讨论审核样稿。经过一年多的努力，终于迎来了第一批书稿。

这套系列教材共分语言知识和语言技能、语言学与文学、语言与文化、人文科学、测试与教学法等几个板块，总数将达到150余种，可以说几乎涵盖了当前我国高校英语专业所开设的全部课程。编写内容深入浅出，反映了各个学科领域的最新研究成果；编写体例采用国家最新有关标准，力求科学、严谨，满足各门课程的具体要求；编写思想上，除了帮助学生打下扎实的语言基本功外，还着力培养学生分析问题、解决问题的能力，提高学生的人文、科学素养，培养健康向上的人生观，使学生真正成为我国21世纪所需要的外语专门人才。

本套教材编写委员会由我国英语界的知名人士组成，其中多数是在各个领域颇有建树

的专家，不少是高等学校外语专业教学指导委员会的委员。教材作者均由编写委员会的专家在仔细审阅样稿后商定，有的是从数名候选人中遴选，总体上代表了中国英语教育的发展方向和水平。

鉴于该套教材编写理念新颖、特色明显、体系宏大、作者权威，国家教育部已经将其列入了“十五”重点教材规划项目。我们相信，继“高等院校英语语言文学专业研究生系列教材”之后，外教社该套教材的编写和出版，不仅会满足21世纪英语人才的培养需要，其前瞻性、先进性和创新性也将为外语乃至其他学科教材的编写开辟一条新的思路，拓展一片新的视野。

戴炜栋
上海外国语大学校长



前言

《口译教程》(Challenging Interpreting: A Coursebook of Interpreting Skills)已列入普通高等教育“十五”国家级规划教材，属外教社“新世纪高等院校英语专业本科生教材系列”，由厦门大学口译教研小组集体编写。

厦门大学外文学院英语系是国内较早为英语专业本科生开设口译课程的院系之一，也是国内目前为数不多培养口、笔译研究方向硕士研究生的院校之一。20年前，我们就开始为三四年级学生开设了口译课。1990—1993年间，我们与澳大利亚迪金大学(Deakin University)开展校际合作与交流，举办口译试点班，共同研究口译教

学法与教材，并于1996年出版了《英汉/汉英口译教程》(福建人民出版社)，填补了国内无系统培训口译技能教材的空白。1994—1998年间，我们参与了原国家教委与英国文化委员会共同主持的“中英合作英语教学项目”，与英国西敏斯特大学(University of Westminster)

合作开展口译教学与研究，期间口译小组的所有教师获得机会赴英学习和讲学。作为合作成果之一，我们于1999年出版了《新编英语口译教程》(上海外语教育出版社)。该教材提出了厦大口译训练模式，贯彻以口译技能训练为核心的编写原则，开创了口译教材编写的新思

路。该套教材荣获国家教育部2002年全国普通高等学校优秀教材二等奖。该教材自1999年出版以来，已经印刷了14次。

近年来我们与时俱进，不断开拓进取，努力为我国培养更多的口译人员。2002年，“厦门大学口、笔译资格证书考试中心”成立，在为社会培训口译人员和进行口译资格考试认证的同时，我们出版了《英语口译资格证书考试1—4级模拟试题集锦》和《英语口译资格证书考试培训教程》。2002年和2003年，我们两度承接了欧盟“中国—

欧盟支持中国加入WTO项目”(EU-China Programme for China's Accession to WTO)的译员培训项目。该项目由欧盟直接资助，学员从全国十几个省份选拔而来，培训成绩合格者获得由该项目和厦门大学口、笔译资格证书考试中心联合颁发的证书。2004年我们代表中国

参与了由欧盟“亚洲联系项目”(Asia-Link Programme)资助总经费达25万欧元的亚欧口译(Interpreting Asia Interpreting Europe)培训合作项目。该项目旨在通过培养优秀的口译培训人才，促进亚洲和欧洲，尤其是四个参与国(中国、越南、英国和爱尔兰)的经济、文化和政治交流。作为项目的重要内容，小组全体成员分别于2004年5月和

2005年1月赴英国和爱尔兰完成国际培训任务。我们高质量的授课得到有关各方的高度评价。

在20年的实践探索中，我们深深体会到，只有突破原有的语言文学培养模式，将外语教学与其他人文学科、自然学科的内容相结合，将知识传授与能力、素质的培养融为一体，外语人才教育才能适应社会主义市场经济的需要。在这方面，口译课有其独特的优势。我们认为：开设并上好口译课，有利于外语人才培养由知识型、专才型向能力型、通才型和复合型方向的转变，有利于最大限度调动学生学习的主动性和创造性，也有利于培养学生的综合素质和能力。

由于与传统的语言、文学类课程相比，口译课兼备了综合性和实用性的特点，口译教材的编写应秉承以口译技能训练为核心的原则，在《口译教程》的编写过程中，我们力求突出以下几个特点：

1. 科学性：吸收口译理论和教学方面的最新研究成果，同时充分注意到我国口译教学和实践的特点。通过这些年的摸索，我们对口译技能训练的内在规律有了较为深刻的认识。教材既遵循外语教学的一般规律，更突出口译教学的特殊性，使之成为操作性强、便于教与学的教材。
2. 前瞻性：在对今后口译工作的新形式、新特点进行正确认识和预测的基础上，力争在口译形式、技巧训练、篇章内容等方面体现出前瞻性。
3. 针对性：教材中所选用的篇章分为两类，技巧练习所用的篇章专为口译技巧训练所设计，内容偏重基本知识的介绍；而口译练习的篇章则侧重模拟真实的口译场景，旨在训练学生应对各种题材的综合口译能力。
4. 多样性：多样性一是指不同的口译形式，二是指在选择口译练习篇章时，尽量选用不同语域，不同风格，不同国家，不同口音的各种讲话。
5. 思想性：口译教学是对学生进行国情教育、政策教育和素质教育的最佳途径，编写教材时我们充分利用了这一有利条件，力争做到“寓思想教育于教学”。
6. 口语化：这是长期以来困扰口译教材编写者的一个问题，我们的教材争取在这方面有所突破。因为只有口语化，与实践密切相关，才能真正体现口译的特点，才能使学生体验到口译课的真实性和实用性。
7. 趣味性：实现愉快教学，是教师与学生的共同追求。教师的经验和教学方法固然重要，而教材的作用也是不可忽视的。本教材力图在技能训练方法、篇章内容、版面设计等方面生动、活泼，以激发学生学习的兴趣。

本教程分《学生用书》和《教师用书》两册。《学生用书》由“口译认识篇”，“交替传译篇”和“同声传译篇”组成，共27课。“口译认识篇”介绍了口译的定义、特点，口译的主要形式、过程以及译员应具备的素质；“交替传译篇”共3个单元，每单元7课，介绍交替传译的基本理论和技巧，包括交替传译基本技能的讲解和操练以及口译练习；“同声传译篇”，共6课，包括同声传译的基本理论、技巧和模拟同传练习。

《学生用书》每课的内容包括五个部分：一、理论与技巧，用中文深入浅出地讲解口译基本理论和技巧，为随后的技巧训练奠定理论基础；二、技巧训练，在“理论与技巧”的框架指导下，有针对性地设计技巧练习，以便学生在教师指导下进行相关的训练；三、口译练习，包括形式多样、题材广泛、内容丰富的口译练习篇章，用来在课堂或课后提

高口译综合技能；四、译员须知，既是理论与技巧部分的延伸，又有口译实践经验的总结，可进一步加深大家对口译工作的认识；五、日积月累，采集、整理、归纳了有助于提高口译能力和扩大知识面的精粹集锦，旨在引导大家养成乐于积累、善于总结、勤于思考、勇于创新的好习惯。

《教师用书》包括以下内容：一、课程结构总览；二、教学指南；三、技巧练习参考译文；四、口译练习难点讲评和口译练习参考译文。这些译文仅仅是参考译文。因为口译的形式、工作方法和工作条件都与笔译相差甚远，口译员在极有限的时间内，在无任何外援的条件下，要快速、准确、顺畅地传达原文信息，一般无法像笔译员那样反复推敲原文和译文。尤其是在同声传译中，特殊的工作性质决定其译文的产出具有特殊性。另外，同一个口译员对同样一个信息，面对不同的听众，在不同的工作条件和时间压力下，所采取的表达形式（如遣词造句、语音语调、语速语气等等）都不可能完全相同。正因为这样，要给口译练习做一个标准答案是极其困难的，也是不符合口译实际情况的。但是，考虑到本教材的使用对象是我国高校初学口译的本科生和对口译有兴趣的自学者，参考答案对他们广开思路、答疑解难会有一定的益处。因此，我们在教师用书中还是提供了口译练习译文。这里我们再次强调我们提供的只是参考译文，仅供本教材的使用者参考。

本教程配有录音光盘，时长约8小时。

《口译教程》以口译技巧作为教材的基本框架，所选篇章有深浅难易之分，教学上可因材施教。同时我们希望任课教师根据本校、本地的实际、形势的发展、热点的转移或涌现，充分利用现代媒体的信息资源，如报纸、杂志、广播、电视、因特网等，来补充、替换、或更新练习用的篇章。

本教程由厦大口译教研小组的全体老师负责编写。林郁如负责全书框架设计和编审，并执笔“口译认识篇”，雷天放、陈菁担任主编。具体分工如下(不分排名)：

林郁如负责全书框架设计和编审，并执笔“口译认识篇”；

肖晓燕执笔第1、2、3、4、7、12、13课；

庄鸿山执笔第5、6、10、11课；

杨柳燕执笔第8、9课和全书各课的“日积月累”部分；

雷天放执笔第15、16、17、18、19、20、21课；

陈菁执笔第14、22、23、24、25、26、27课。

本系任教的英籍专家Mark Hilton先生协助审阅了“学生用书”的英文稿，美籍专家Geoffrey Heller先生协助审阅了“教师用书”的英文稿。同时本系邓轶老师和口笔译研究方向的硕士研究生郑星煌、陈巧玲、戴乐、谢萍、何爱香、蔡露虹、苏伟、王玉洁、张丽芳、刘建珠等也参与了本书的编写工作，在此一并表示感谢。

厦门大学口译教研小组
2006年3月



目

录

口译技巧总览 1

口译认识篇 3

- 一、口译的定义及特点 4
- 二、口译的主要形式 5
- 三、口译的过程和主要环节 6
- 四、口译员应具备的素质 8

交替传译篇 9

第一单元 口译理解 9

第一课 听取信息 9

- 一、理论与技巧 10
- 二、技巧训练 11
 - 1.1 三种错误的饭后习惯 11
 - 1.2 Why do we have eyebrows? 11
- 三、口译练习 12
 - 1.3 US Vice President's speech at Fudan University 12
 - 1.4 王光亚在普林斯顿大学的演讲开场白 13
 - 1.5 Speech at inauguration of new facility 14
- 四、译员须知 15
 - 礼仪常识 15
- 五、日积月累 16
 - 欢迎套语 16

第二课 逻辑分析 17

- 一、理论与技巧 18
- 二、技巧训练 19
 - 2.1 Why are girls not as good at maths and science? 19
 - 2.2 有偿搭车 20

目录

三、口译练习	20
2.3 Yo-Yo Ma	20
2.4 CNN 采访李连杰	21
2.5 The instant messaging craze	23
四、译员须知	24
文化差异	24
五、日积月累	25
致谢套语	25
第三课 口译记忆的难点	27
一、理论与技巧	28
二、技巧训练	29
3.1 飞机上的电磁干扰	29
3.2 Hotels in China	29
三、口译练习	30
3.3 Steve Forbes on <i>Forbes</i>	30
3.4 工艺品公司介绍	31
3.5 Fortune 500 companies	32
四、译员须知	33
宴会口译	33
五、日积月累	34
二十四节气	34
第四课 提高口译记忆效率	37
一、理论与技巧	38
二、技巧训练	39
4.1 青少年心理健康面临新问题	39
4.2 How you sleep says a lot about what you are	39
三、口译练习	40
4.3 Introduction to the University of Westminster	40
4.4 保持农历新年核心价值观	41
4.5 On educational exchanges between China and the UK	42
四、译员须知	43
菜肴翻译	43
五、日积月累	44
中国各类学历的英文翻译	44
第五课 口译笔记的特点和结构安排	47
一、理论与技巧	48
二、技巧训练	50
5.1 随团旅游须知	50

5.2 Tour the White House	51
三、口译练习	52
5.3 温总理在世界旅游组织第 15 届全体大会开幕式上的发言	52
5.4 World Tourism Organization (WTO)	53
5.5 Modernization and preservation	54
四、译员须知	57
导游口译	57
五、日积月累	57
中国的世界遗产	57
第六课 口译笔记系统的设计	59
一、理论与技巧	60
二、技巧训练	64
6.1 怎样建设世界一流大学	64
6.2 A brief introduction to APEC	65
三、口译练习	66
6.3 Eating problems begin in early childhood	66
6.4 International treaty on tobacco control	67
6.5 艾滋病的防治	68
四、译员须知	70
译前准备 (一)	70
五、日积月累	71
复合名词切勿望文生义	71
第七课 理解中的应对技巧	73
一、理论与技巧	74
二、技巧训练	74
7.1 Michael Schumacher	75
7.2 Prepare for the worst	75
三、口译练习	76
7.3 Extreme sports	76
7.4 Rogge's speech at the Athens Olympics	77
7.5 奥运圣火照北京	78
四、译员须知	79
译前准备 (二)	79
五、日积月累	80
体育报道形容用语	80
交替传译篇	83
第二单元 口译表达	83

第八课 演讲的技巧(一)口头表述	83
一、理论与技巧	84
二、技巧训练	85
8.1 市领导酒会致辞	85
8.2 Seek first to understand	86
三、口译练习	87
8.3 温家宝总理谈中国政治体制改革	87
8.4 Managing editor of the Washington Post talks about China	89
8.5 Commonsense relationship with China: Howard welcomes Hu	90
四、译员须知	92
译员的心理素质	92
五、日积月累	93
名家谈演讲	93
第九课 演讲的技巧(二)体态语	95
一、理论与技巧	96
二、技巧训练	97
9.1 What makes a good conversation?	97
9.2 即兴演讲	98
三、口译练习	99
9.3 中国的计划生育政策是多元化政策	99
9.4 Population aging in developed countries	100
9.5 UN Resident Coordinator on China's family and population	101
四、译员须知	103
译员的口才训练	103
五、日积月累	104
人口词汇	104
第十课 数字口译的难点	105
一、理论与技巧	106
二、技巧训练	107
10.1 英汉数字转换	107
10.2 汉英数字转换	108
三、口译练习	108
10.3 EU-China relationship	108
10.4 China-ASEAN relationship	110
10.5 外交为民	111
四、译员须知	113
口译失误处理	113
五、日积月累	114

第十一课 数字的记录与表达	117
一、理论与技巧	118
二、技巧训练	120
11.1 单句口译	120
11.2 图表口译	120
三、口译练习	121
11.3 Dumping and anti-dumping	121
11.4 WTO 常识问答	122
11.5 胡锦涛主席在北京《财富》全球论坛开幕式上的讲话	125
四、译员须知	127
口译的模糊表达策略	127
五、日积月累	127
英文如何表达位次排名？	127
第十二课 信息表达的忠实原则	129
一、理论与技巧	130
二、技巧训练	130
12.1 减肥	130
12.2 Anything you can say	131
三、口译练习	132
12.3 Mobile phone promotion	132
12.4 纳米技术揭秘	134
12.5 Bright future for “.biz”	135
四、译员须知	137
译员在工作中如何与各方合作	137
五、日积月累	138
再就业新名词	138
第十三课 语言重组技巧	139
一、理论与技巧	140
二、技巧训练	141
13.1 大发展	141
13.2 Cheap coffee bad for the environment	141
三、口译练习	142
13.3 印度洋海啸	142
13.4 It's time to be green	144
13.5 对话环保	145
四、译员须知	148

译员如何面对各方的反馈	148
五、日积月累	149
中英文对出天下第一联	149
第十四课 口译表达中的应对技巧	151
一、理论与技巧	152
二、技巧训练	153
14.1 British investment in Shanghai	153
14.2 第四届中国国际高新技术成果交易会开幕词	154
三、口译练习	155
14.3 商务部副部长马秀红在振兴东北老工业基地论坛上的致辞	155
14.4 Opening Speech at the Western China International Economic & Trade Fair	156
14.5 Speech at International Seminar on HRD in Western China	158
四、译员须知	160
口译员平时积累的重要性	160
五、日积月累	161
全球十大最难翻译的单词	161
交替传译篇	163
第三单元 话语分析与跨文化交际意识	163
第十五课 话语分析与口译理解	163
一、理论与技巧	164
二、技巧训练	165
15.1 Changes in East Asia and reform of the IMF	165
15.2 China's development has not been achieved at the expense of others	165
三、口译练习	166
15.3 中国外贸实现开门红	166
15.4 The WTO does not destroy jobs or widen the gap between rich and poor	167
15.5 Trade and environment: striking a balance	169
四、译员须知	171
商务口译的形式	171
五、日积月累	172
绿箱·黄箱·蓝箱	172
第十六课 话语分析与口译表达	175
一、理论与技巧	176
二、技巧训练	177
16.1 The people factor comes first	177

三、口译练习	178
16.2 关于人才问题	178
16.3 Negotiations on a joint venture	178
16.4 Hazard Analysis and Critical Control Point (HACCP) system	181
16.5 中国吸引外商投资的政策导向	183
四、译员须知	184
商务口译中应注意的事项	184
五、日积月累	185
有趣的经济学名词	185
第十七课 译员的跨文化交际意识和能力	187
一、理论与技巧	188
二、技巧训练	189
17.1 The new generation of China specialists	189
17.2 The world's culture types	189
三、口译练习	191
17.3 厦门旅游业招商项目	191
17.4 SSS Corrosion Protection Company seeks cooperation in China	192
17.5 A brief introduction to AgustaWestland	194
四、译员须知	195
商务谈判中译员的立场	195
五、日积月累	196
接	196
第十八课 译员语言能力的提高	199
一、理论与技巧	200
二、技巧训练	201
18.1 Impressionists	201
18.2 The origin of hip-hop	202
三、口译练习	203
18.3 Samsung Electronics and mobile phones	203
18.4 Dell's business operation in Asia Pacific	204
18.5 鄂尔多斯集团简介	206
四、译员须知	207
实地参观和境外访问的商务口译	207
五、日积月累	207
歇后语	207
第十九课 语言外知识的习得	209
一、理论与技巧	210
二、技巧训练	210