

基于功能对等理论探寻心理学文本的英汉译后编辑翻译策略

——以*How to Manage Your Emotions*为例

王锦怡

中南林业科技大学外国语学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2026年6月15日; 录用日期: 2026年7月20日; 发布日期: 2026年7月30日

摘要

随着智能翻译技术的广泛应用, 机器翻译已逐渐成为学术文本翻译的重要工具。然而, 心理学文本兼具专业性、抽象性和规范性等特点, 机器翻译初稿往往存在术语误译、逻辑衔接不足、表达生硬以及文体不符等问题。本文以功能对等理论为指导, 以心理学英文文本的机器翻译译后编辑实践为研究对象, 从词汇、句法、语篇和文体四个层面分析机器翻译在心理学文本英译汉过程中存在的典型问题, 并探讨相应的译后编辑策略。通过对译文进行针对性优化, 力求在语义传达、逻辑表达和文体风格等方面实现与原文的功能对等, 同时兼顾心理学文本的专业准确性与目标读者的阅读接受度。研究旨在为心理学领域学术文本的机器翻译译后编辑实践提供参考, 并为人工智能辅助翻译背景下专业文本翻译质量的提升提供借鉴。

关键词

英译汉, 心理学文本, 功能对等理论, 机器翻译, 译后编辑

Post-Editing Strategies for English-Chinese Translation of Psychological Texts from the Perspective of Functional Equivalence Theory

—A Case Study of *How to Manage Your Emotions*

Jinyi Wang

Faculty of Foreign Languages of Central University of Forestry and Technology, Changsha Hunan

Abstract

With the widespread application of intelligent translation technologies, machine translation has gradually become an important tool in academic text translation. However, psychological texts are characterized by a combination of professional terminology, abstract concepts, and formal conventions. As a result, machine-translated drafts often contain problems such as terminological mis-translation, weak logical cohesion, unnatural expressions, and stylistic mismatch. Guided by Nida's Functional Equivalence Theory, this study focuses on the post-editing practice of machine-translated English psychological texts into Chinese. It analyzes typical problems in machine translation at the lexical, syntactic, textual, and stylistic levels, and explores corresponding post-editing strategies. Through targeted optimization of the translated text, the study seeks to achieve functional equivalence with the source text in terms of semantic transfer, logical coherence, and stylistic features, while ensuring both professional accuracy in psychological discourse and readability for target readers. This research aims to provide references for the post-editing of machine translation in academic psychological texts and to offer insights into improving translation quality in the context of AI-assisted translation.

Keywords

English-Chinese Translation, Psychological Texts, Functional Equivalence Theory, Machine Translation, Post-Editing

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,随着公众心理健康意识的不断提升,心理健康已成为全球公共卫生领域的重要议题,心理学知识在心理健康促进、疾病预防及公众教育中的作用日益凸显[1]。国外心理学经过长期发展,形成了较为成熟的理论体系和丰富的研究成果,大量心理学学术著作、科普读物及实践指南不断出版,为我国心理学研究和心理健康知识普及提供了重要参考。因此,高质量的英译汉翻译不仅有助于促进国外先进心理学理论和实践经验的传播,也能够推动心理健康知识的跨文化交流,提高公众获取科学心理学知识的可及性。与此同时,随着人工智能技术的快速发展,机器翻译凭借高效、便捷的优势逐渐广泛应用于跨语言知识传播,在一定程度上提高了翻译效率[2],为心理学文本的大规模翻译提供了新的技术支持。

尽管机器翻译能够快速生成译文,但受限于训练语料、领域知识及语境理解能力,在专业文本翻译中仍存在一定局限性[3]。对于心理学文本而言,机器翻译容易出现专业术语翻译不准确、抽象概念理解偏差、逻辑关系表达不清以及文体风格不符合目标语规范等问题,难以满足专业知识传播和大众阅读的需求。因此,机器翻译译后编辑(Machine Translation Post-Editing, MTPE)逐渐成为人工智能辅助翻译研究的重要方向。现有研究主要围绕机器翻译质量评价、译后编辑流程、译者认知过程以及译后编辑能力培养等方面展开,普遍认为译后编辑能够兼顾翻译效率与译文质量。然而,已有研究对象主要集中于文学[4]、医学[5]、科技[6]等文本,对心理学文本的关注相对有限。

与其他专业文本相比,心理学文本兼具科学性与人文性,不仅要求专业概念和理论信息得到准确传达,还需要兼顾情感表达、逻辑连贯以及目标读者的理解和接受效果[7]。因此,心理学文本翻译不仅追求语言形式的对应,更强调译文在信息传递和交际功能上的有效实现。奈达提出的功能对等理论强调译文应使目标语读者获得与原文读者尽可能相近的理解和反应[8],其核心理念与心理学文本兼顾知识传播和读者接受的特点高度契合。因此,功能对等理论能够为心理学文本机器翻译译后编辑提供重要的理论依据。目前,功能对等理论已广泛应用于文学[9]、科技[10]、医学[11]等不同类型文本的翻译研究,并取得了较为丰富的成果。然而,现有研究主要聚焦于人工翻译实践,对人工智能辅助翻译背景下机器翻译译后编辑的关注仍相对有限,尤其缺乏基于功能对等理论探讨心理学文本译后编辑策略的系统研究,这也为本文提供了进一步研究的空间。

基于上述背景,本文选取 Jeffrey James 所著 *How to Manage Your Emotions* 为研究对象,以奈达功能对等理论为理论框架,对机器翻译译文进行译后编辑实践,并从词汇、句法、语篇和文体四个层面分析机器译文存在的典型问题,总结相应的译后编辑优化策略,以期为心理学文本英译汉译后编辑实践提供参考,并进一步丰富功能对等理论在人工智能辅助翻译背景下的应用研究。需要说明的是,本文研究对象属于心理学科普读物,其语言表达较为通俗,专业术语密度相对较低,因此本文总结的译后编辑策略主要适用于同类心理学科普文本,尚不能完全代表心理学领域其他文本类型。未来研究可进一步将研究对象扩展至心理学学术论文、临床手册等专业性更强的文本,结合不同文本的语言特点与交际需求,进一步验证和完善相关译后编辑策略,以提升研究结论的普适性与应用价值。

2. 功能对等理论

功能对等理论(Functional Equivalence Theory)由美国翻译理论家尤金·奈达(Eugene A. Nida)提出,是当代翻译研究领域影响最为广泛的理论之一。20 世纪 60 年代,奈达在《翻译科学探索》(Toward a Science of Translating) [12]和《翻译理论与实践》(The Theory and Practice of Translation) [13]中提出“动态对等”(Dynamic Equivalence)概念,强调翻译应超越语言形式层面的对应,关注译文读者对信息的理解与接受效果。20 世纪 80 年代,奈达进一步将“动态对等”发展为“功能对等”(Functional Equivalence),以更加准确地体现翻译活动的交际功能[8]。

奈达认为,翻译的目标是寻求最切近的自然对等,即在准确传达原文信息的基础上,采用符合目标语表达习惯的语言形式,使译文读者获得与原文读者尽可能相似的理解和反应。功能对等理论并不追求原文与译文在词汇、句法等语言形式上的机械对应,而是强调信息内容、语言风格和交际效果的整体再现。当语言形式与意义表达发生冲突时,应优先保证原文信息和功能的有效传递[13]。

心理学文本具有专业术语密集、逻辑关系严密、概念表达抽象等特点,其翻译不仅要求准确传达专业知识,还需要保证译文符合汉语学术表达规范,便于目标读者理解和接受。因此,功能对等理论所强调的语义对等、文体对等和读者反应对等,与心理学文本翻译的要求具有较高契合度,能够为机器翻译译后编辑中的术语修正、逻辑优化和文体调整提供理论指导。

3. 文本介绍

本次翻译实践所选材料为 Jeffrey James 所著的《How to Manage Your Emotions: Practical Tips and Strategies to Control Your Emotions, Communicate Effectively, and Build Relationships》[14]。该书于 2025 年出版,面向广大希望提升情绪管理能力的读者,结合心理学和神经科学的研究成果,以通俗易懂的语言介绍了识别、理解并有效调节情绪的实用策略。作者 Jeffrey James 致力于将抽象的情绪理论转化为可操作的方法,帮助读者提升情绪智力、增强压力应对能力、改善人际关系并建立健康的情绪习惯。书中涵

盖情绪识别、情绪调节技巧、情绪韧性的建立、有效沟通与长期情绪健康维护等内容，配合案例解析和练习方案，帮助读者在日常生活中应用所学。本书语言风格兼具指导性和亲和力，既具备一定的专业深度，又便于大众理解与应用。在翻译过程中，译者需要兼顾术语准确性、语气自然性与语篇逻辑性，尤其要注意诸如“情绪识别”“认知重构”“自我对话”等术语在目标语文化语境中的等效表达。此外，书中实例与策略多源于英美文化，翻译时须进行适度的文化适配，使目标读者更易产生共鸣。

4. 功能对等理论在文本中的应用

功能对等理论强调译文应在不同语言层面实现整体交际效果的最大程度对等，为译后编辑过程中译文问题的识别与分析提供了明确的理论视角。在该理论框架下，译文中出现的偏误可以进一步细化为词汇、句法、语篇与文体等不同层面的语言问题，从而形成较为清晰的分析维度。基于此，后续将结合心理学英文文本机器翻译译后编辑实例，分别从词汇对等、句法对等、语篇对等和文体对等四个层面对相关问题进行具体分析。

1. 词汇对等

词汇对等主要指在翻译中实现词语意义上的等值传达，不仅包括单词层面的准确转换，还包括词语搭配、褒贬色彩、语义指向等方面的把握。功能对等理论强调译文要在特定语境中实现与原文“效果对等”，词汇选择需考虑上下文限制、文化内涵及情景适应性。

案例 A:

原文: Flashbacks and intrusive thoughts can feel overwhelming, pulling you out of the present moment and into the grip of past experiences or unwanted mental images. They can disrupt your daily life, leaving you feeling trapped, anxious, or even powerless.

AI 译文: 闪回和侵入性思维可能让人感到不堪重负，将你从当下拉回到过去的经历或不想要的脑海中。它们会扰乱你的日常生活，让你感到被困、焦虑甚至无力。

译后编辑: 闪回和侵入性思维可能令人倍感压抑，仿佛将你从现实中强行拉回到过去的痛苦记忆或难以控制的脑海画面。这种体验可能严重干扰你的日常生活，使你感到窒息、焦虑，甚至无能为力。

修改说明: 此处“overwhelming”由直译的“感到不堪重负”优化为“倍感压抑”，不仅增强情绪表达，还更符合中文心理学语境中的表达习惯；“unwanted mental images”扩展为“难以控制的脑海画面”，体现出心理症状的主观痛苦和具象特征，更具画面感。“feeling trapped”译为“感到窒息”替换“被困”，强化主观感受的压迫性。整体词汇调整不仅在上下文语境中增强了对情绪体验的表达力度，也体现出情景语境下目标语读者的心理接受偏好，在文化语境中避免机械对应，使译文语义与原文在“感受层面”实现了功能上的等效。

案例 B:

原文: Breathing exercises are your way to signal to your brain, “I am safe,” and restore balance. Your breathing is closely linked to the autonomic nervous system, which has two branches.

AI 译文: 呼吸练习是你向大脑发出“我是安全的”信号并恢复平衡的方式。你的呼吸与自主神经系统密切相关，自主神经系统分为两个分支。

译后编辑: 呼吸练习可以向大脑传递“我很安全”的信号，从而帮助你恢复内在平衡。呼吸过程与人体的自主神经系统息息相关，而该系统主要包括两个分支。

修改说明: 此例重点在词汇层面对“signal”与“linked”作语境适配。“signal”从直译“发出信号”

转为“传递信号”，与“内在状态调节”场景更契合，避免技术性过强；“I am safe”则译为“我很安全”，使用更自然、口语化的表达，增强情景语境中的心理舒缓感。“linked”改为“息息相关”，以四字词表达密切联系，增加语言凝练度和文化接受度。此外，“restore balance”前增加“内在”一词，加强心理调节意象。词汇选择在上下文中体现了原文对身体机制与心理反应的连接意图，在情景语境中提升了语言自然度，同时通过使用汉语固有词组增强文化语境的接受度。

2. 句法对等

句法对等强调在翻译中保留原文句式结构的逻辑关系和信息顺序，同时根据目标语表达习惯对语序、句式进行合理调整。功能对等理论中的情景语境和上下文语境尤为重要，要求译文句式既合乎逻辑又服务于语义表达。

案例 A:

原文: When a flashback or intrusive thought takes hold, your nervous system often reacts as if you are in immediate danger (as discussed in Chapter 1). Breathing exercises are your way to signal to your brain, “I am safe,” and restore balance.

AI 译文: 当闪回或侵入性思维占据主导时，你的神经系统通常会像你处于立即危险中一样反应。呼吸练习是你向大脑发出“我是安全的”信号并恢复平衡的方式。

译后编辑: 当闪回或侵入性思维突然袭来时，你的神经系统常常会误判为你正面临眼前的危险(详见第一章)。这时，呼吸练习能帮助你向大脑传递“我很安全”的信息，并逐渐恢复身心的平衡。

修改说明: 原文为两个并列复句，AI 译文直译造成信息割裂且逻辑不连贯。译后重组语序与句式，“takes hold”意群化为“突然袭来”，突出了事件的突发性；将“reacts as if...”转换为“误判为你正面临……”，引入解释性逻辑，避免因直译引起误解。第二句以“这时”承接上下文，增强句间逻辑。句法调整实现了上下文语境中的逻辑衔接，在情景语境中体现了对心理干预过程的连贯呈现，符合功能对等理论的“结构-意义匹配”原则。

案例 B:

原文: Recognizing these patterns will help you see the direct interplay between your thoughts and feelings. Practice the Cognitive-Behavioral Model. Using a simple journal format, map out recent experiences.

AI 译文: 识别这些模式将帮助你看到思维与情感之间的直接相互作用。练习认知行为模型。使用简单的日志格式，记录最近的经历。

译后编辑: 一旦你学会识别这些思维模式，就能更清晰地意识到情绪与思维之间的互动关系。此时不妨练习认知行为模型，并尝试用简洁的日志模板梳理近期的真实经历。

修改说明: AI 译文将三句孤立呈现，未体现语篇内部的层层递进。译后通过句法重构使三句逻辑连贯。“Recognizing...”转化为条件状语，“就能……”体现因果；“Practice”非命令语气，应顺接前句转为建议型“此时不妨...”，符合中文语体习惯；“map out...”句前补足目的性“并尝试……”，语义更自然，结构更完整。句法重构体现了上下文的逻辑链，在情景语境中使读者更易理解操作顺序与意义，体现功能对等理论中结构服务于语义的原则。

3. 语篇对等

语篇对等侧重在语言使用过程中体现整体连贯性与功能实现，涵盖上下文语境、情景语境与文化语境三个层面。通过分析段落信息衔接、主旨体现、情感流动等，确保译文与原文在功能、情境和接受效果上等值。

案例 A:

原文：

To understand how your thoughts shape your feelings, think of three specific situations where your mindset influenced your emotions.

For instance:

Situation: A work presentation.

Thought: “I’m going to fail.”

Emotion: Anxiety.

[...]

Recognizing these patterns will help you see the direct interplay between your thoughts and feelings.

AI 译文：

为了理解思维如何塑造情感，思考三种具体情境，其中你的心态影响了你的情感。

例如：

情境：工作演讲。

思维：“我会失败。”

情感：焦虑。

[...]

译后编辑：

要真正理解思维是如何影响情绪的，你可以试着回忆三个你亲身经历的具体场景，在这些情境中，你的心态如何塑造了你的情感反应。

比如：

情境一：一次重要的工作汇报。

想法：“我肯定会搞砸。”

情绪：焦虑。

[...]

通过识别这些模式，你将更清楚地看到思维与情绪之间的相互作用和潜在关联。

修改说明：此案例为整段语篇分析，AI 译文呈现为句子堆砌，未体现段落主旨。译后首先在引导句中使用“试着回忆”“你亲身经历的”增强代入感，提升情景语境接受度；中间“情境一”表明并列结构逻辑，原文后面还有其他情境；末句通过“更清楚地看到”和“潜在关联”丰富信息递进，增强段落收束力。此处译文在上下文语境中保持了意义发展节奏，在情景语境中强化读者实践动机，在文化语境中使用贴近目标语读者习惯的心理描述方式，体现出语篇功能上的高度对等。

案例 B：

原文：Feelings are like waves; we can’t stop them, but we can choose which to surf. Flashbacks and intrusive thoughts can feel overwhelming, pulling you out of the present moment and into the grip of past experiences. They can disrupt your daily life, leaving you feeling trapped, anxious, or even powerless. While these experiences can be distressing, the good news is that you can manage them.

AI 译文：情感就像波浪；我们无法阻止它们，但我们可以选择冲哪一道浪。闪回和侵入性思维可能让人感到不堪重负，将你从当下拉回到过去的经历。它们会扰乱你的日常生活，让你感到被困、焦虑甚至无力。尽管这些经历

可能令人痛苦，但好消息是你可以管理它们。

译后编辑：情绪如潮水般涌来，我们无法阻止它们的来袭，却可以选择学会驾驭其中的浪头。闪回和侵入性思维就像突如其来的海浪，将你猛然拉出当下，带回那些不堪回首的经历。它们会扰乱你的生活节奏，让你感到束手无策、焦虑不安，甚至失去对生活的掌控。尽管这些体验令人困扰，但值得庆幸的是，我们完全有能力去调节和驾驭它们。

修改说明：本段由多个句子构成一组情绪主题语篇，AI 译文在文化语境上保留原喻但未延展隐喻体系。译后版本将“surf”类比深入为“驾驭其中的浪头”，语篇内隐喻结构统一，提升文化语境连贯度；“pulling you out”比喻成“将你猛然拉出”，在情景语境中加强冲击力和心理真实感。“失去掌控”“调节和驾驭”呼应首句情绪隐喻，形成完整逻辑链条，符合上下文发展，也服务于读者在认知与心理层面的接受预期，实现三重语境下的语篇功能对等。

4. 文体对等

文体对等强调译文在语气、语调、语域等方面应与原文保持一致，体现相同的情感色彩与语言风格。通过对语体特征的把握与再现，译者可确保目标语读者获得与原语读者相近的阅读体验，实现传播效果与风格功能的双重对等。

案例 A：

原文：“Remember, progress may be slow, but every step forward counts. Be kind to yourself and celebrate small victories.”

AI 译文：“记住，进步可能很慢，但每一步前进都很重要。对自己好一点，庆祝小的胜利。”

译后编辑译文：“请记住，虽然进步可能缓慢，但每一个小小的前进一步都值得肯定。对自己温柔些，庆祝那些微小的成就吧。”

修改说明：AI 译文语义明确，但表达较为直白平淡，缺少心理学科普文本中温暖鼓励的语气。译后编辑中采用“请记住”替代“记住”，使句子更具礼貌和温柔感；“每一个小小的前进一步都值得肯定”增强了语气的亲和力和鼓励性；“对自己温柔些”替代“对自己好一点”，用词更具情感色彩，符合原文的鼓励语调。整体调整使译文在目标语环境中更自然流畅，读者更易感受到作者的关怀与支持，体现出文体对等的实现，同时符合功能对等中情感传递的要求。

案例 B：

原文：“Facing your emotions with courage is not easy, but it is the first step towards healing and growth.”

AI 译文：“勇敢面对你的情绪并不容易，但这是通往康复和成长的第一步。”

译后编辑译文：“勇敢地直面内心的情绪固然不易，但这正是开启疗愈与成长之门的第一步。”

修改说明：AI 译文语义准确但语气较为平淡，缺乏文学性与感染力。译后编辑使用“直面内心的情绪”替代“面对你的情绪”，更具文学表达和细腻感；“固然不易”提升语言正式度且保留鼓励意味；“开启疗愈与成长之门”富有象征意义和形象感，使句子更富感染力。此调整不仅提升了语言美感，也更好地传递了作者意图和文本的心理支持功能，实现文体与功能对等。

5. 总结

本研究证实，奈达功能对等理论能够有效指导英文心理学文本的机器翻译译后编辑实践。鉴于心理学科普文本具有术语专业性强、情感表达丰富、逻辑层次清晰以及文体兼具科学性与人文性的特点，仅依赖机器翻译往往难以充分实现其交际功能目标，因此必须借助人工译后编辑对译文进行系统性修正与优化。

从实践层面来看, 词汇、句法、语篇与文体四个对等维度共同构成了心理学文本译后编辑的核心评估与优化体系。在词汇层面, 应立足专业语境与情感内涵, 避免机械直译, 实现语义与情感的双重对等; 在句法层面, 应顺应汉语表达习惯, 重组句式结构并补充必要衔接, 使信息表达更加连贯流畅; 在语篇层面, 应综合考虑上下文、情景语境与文化语境, 统一行文逻辑与修辞风格, 维护文本整体的表意功能; 在文体层面, 则需准确还原原文语气与风格特征, 以实现目标读者与源语读者近似的阅读体验。

在智能翻译日益普及的背景下, 机器翻译可作为高效的基础工具, 但专业社科文本的高质量产出仍离不开人工干预与理论框架的支撑。以功能对等理论为指导开展译后编辑, 有助于在翻译效率与译文质量之间实现平衡, 使心理学外文文献的英译汉成果既符合专业规范, 又契合中文读者的认知习惯与接受心理。本研究所形成的优化路径, 可为同类心理学文本的机器译后编辑提供理论参考与实践借鉴。

参考文献

- [1] Cresswell-Smith, J., Sultson, H., Murd, C., Havik, M., Griebler, R., Schütze, D., et al. (2026) Conceptualisation and Operationalisation of Mental Health Literacy: An Umbrella Review. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35, ckaf161.767.
- [2] Tan, Z., Wang, S., Yang, Z., Chen, G., Huang, X., Sun, M., et al. (2020) Neural Machine Translation: A Review of Methods, Resources, and Tools. *AI Open*, 1, 5-21. <https://doi.org/10.1016/j.aiopen.2020.11.001>
- [3] Kenny, D. (2022) Machine Translation for Everyone: Empowering Users in the Age of Artificial Intelligence. Language Science Press.
- [4] 卢植, 李珂. 神经机器翻译对文学文本译后编辑的影响——汉英小说译文词汇与句法对比研究[J]. 外语与翻译, 2025, 32(1): 1-9+98.
- [5] 寇金南, 杨晨. 基于原型范畴理论的《黄帝内经》情志术语机器翻译优化研究[J]. 翻译研究与教学, 2026(1): 51-58.
- [6] 杨文地, 范梓锐. 科技语篇机器翻译的译后编辑例析[J]. 上海翻译, 2021(6): 54-59.
- [7] Reiss, K. (1977) Text Types, Translation Types and Translation Assessment. In: Chesterman, A., Ed., *Readings in Translation Theory*. Finn Lectura, 105-115.
- [8] Nida, E.A. (1993) *Language, Culture, and Translating*. Shanghai Foreign Language Education Press.
- [9] 许金莉. 对等理论在戏剧《茶馆》的茶文化英文翻译中的应用[J]. 福建茶叶, 2017, 39(1): 359-360.
- [10] 赵佰儒, 董珍. 功能对等视角下科技英语的翻译理论与实践[J]. 有色金属工程, 2022, 12(9): 174.
- [11] 曹思佳. 功能对等理论视角下《伤寒论》和《金匱要略》心系疾病相关名词术语英译研究[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2023, 25(7): 2274-2280.
- [12] Nida, E.A. (1964) *Toward a Science of Translating: With Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*. Brill.
- [13] Nida, E.A. and Taber, C.R. (1969) *The Theory and Practice of Translation*. Brill.
- [14] James, J. (2025) *How to Manage Your Emotions: Practical Tips and Strategies to Control Your Emotions, Communicate Effectively, and Build Relationships*. Regal Quill Publishing Group.