

裝幀——李男工作室

莎羅著

楊麗瓊譯



說話的藝術

楊國樞主編



實用心理學叢書

說話的藝術

SPEECH CAN CHANGE YOUR LIFE

BY/DOROTHY SARNOFF

說話的藝術/莎羅(Dorothy Sarnoff)原著;
楊麗瓊譯.--再版.--臺北市:桂冠,1991〔
民80〕

面;公分.--(實用心理學叢書;4)
譯自:Speech can change your life
ISBN 957-551-168-9 (平裝)

1. 演說術

811.9

80001667

實用心理學叢書④ 楊國樞主編

說話的藝術

原 著/莎羅
譯 者/楊麗瓊

發行人/賴阿勝
出版/桂冠圖書股份有限公司
登記證/局版台業字第1166號
地址/臺北市新生南路三段96-4號
電話/(02)368-1118・363-1407
郵撥/0104579-2
電傳/368-1119

印刷/海王印刷廠
初版一刷/1984年4月
再版一刷/1991年6月
再版二刷/1994年3月

定價/新臺幣125元
ISBN/957-551-168-9

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端，無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須盡量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇鄉雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學叢書」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍盡量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點盡量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

說話的藝術 目錄

桂冠心理學叢書序.....

談吐能使你的人生改觀.....

引言.....

第一部：聲如其人

1 駕馭你的談吐.....

2 利用錄音機.....

3 了解自己.....

4 呼吸的重要.....

5 朝氣蓬勃的聲音.....

6 祛除瑕疵.....

.....一五
.....一五
.....一五
.....一五
.....一五
.....一五
.....一五
.....七一

7 生動的談話·····	八三
--------------	----

8 完美的速度·····	七三
--------------	----

9 勿喧賓奪主·····	九九
--------------	----

第二部：交談

10 交談是雙行道·····	一〇九
----------------	-----

11 談話十訣·····	一一五
--------------	-----

12 談話始於家庭·····	一三九
----------------	-----

13 待客之道·····	一四九
--------------	-----

14 最受歡迎的客人·····	一五九
-----------------	-----

15 電話交談·····	一七一
--------------	-----

16 製造良好的面談印象·····	一八一
-------------------	-----

談吐能使你的人生改觀

本書能使你聲音更加悅耳（第一部），能使你在談話中更顯得風趣從容（第二部），更能使你說話充滿自信，有效的表達自己的意念。

如果你有語言方面的困擾，本書的提示能協助你矯正；如果你善於詞令，本書能使你更上層樓。

閱讀本書之前，請先檢查一下你想消除的語言障礙：

☐ 緊張

☐ 鼻音

☐ 尖音

談吐能使你的人生改觀

成功的說話——原理和運用

- ☐ 過快過慢
- ☐ 表達不當
- ☐ 口音
- ☐ 含糊不清
- ☐ 單調乏味
- ☐ 口齒不靈
- 再檢查你希望改進的項目：
- ☐ 談話
- ☐ 掌握注意力
- ☐ 速度
- ☐ 說服聽衆
- ☐ 熱忱的說話
- ☐ 運用綱要
- ☐ 全神貫注的聆聽
- ☐ 親切的溝通
- ☐ 說些故事軼聞

□ 主持座談及討論

□ 權威性的說話

總之，不論是在日常生活的事業或社交方面，本書均能協助你獲得最佳的談吐。

杜樂絲·莎羅 識

談吐能使你的人生改觀

引言

比利·羅斯第一次聽到自己的錄音廣播時，不禁用手遮住耳朵，埋怨道：「拿開！那根本不是我！那是冒牌貨！那個聲音就像用指甲銼在刮東西一樣難聽！」

自企業鉅子到家庭主婦不等，要是人們發現自己說話的真相，必定大為沮喪。

在我課程中包括將每位學生的最初談話用閉路電視錄下來，隨即予以重播。人們首次像別人一樣看到自己談話、演講的樣子，幾乎感到無法置信。

麥迪生大道不斷警告我們注意一些不良的社交、事業障礙，如：口臭、體臭、垢齒。我們採取行動避免這些，但我們的好友會告訴我們同樣不良的語言習慣嗎？①

也許你說話時並未察覺自己的聲、貌，然而，別人却不會放過。

你是否聲如其人？

有一次，我出席一個高雅的宴會，席設二十一餐廳，那是全世界最好的餐廳之一，所有的來賓都盛裝赴宴，珠光閃爍，冠蓋雲集。

最後抵達的那位女士令我們大家相形失色，她就像孔雀立在麻雀群中一般突出。她的衣裳飾品成爲每位仕女的羨慕焦點；眼睛晶瑩閃耀，肌膚光滑細膩；身段風姿無可比擬。

不幸，她不但像孔雀般顯眼注目，張開嘴巴時，她的聲音也像孔雀那般刺耳。

坐在我右邊的是一位時裝雜誌的發行人，他沮喪的向我眨著眼，樣子頗爲滑稽。我忍不住倚向他，輕聲說：「這都是你的錯。」

「我的錯？」他驚奇的叫道：「妳怎麼會這麼想呢？」

「因爲月復一月，年復一年，你的時裝雜誌總在女人眼前誇示具有魔效的東西：衣裳、香水、化粧、假睫毛、假髮等等。

「可是你從未告訴她們，要是她們在談吐上花費與用在臉孔、身材上同樣的心力，她們會變得那麼迷人。