



大眾心理學叢書 / 吳靜怡博士編

# 多元智慧 豐富人生

7 Kinds  
of Smart

學習得有智慧  
工作得有智慧  
生活得有智慧



Thomas Armstrong, Ph.D.◎著  
羅吉台·席行蕙◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

多元智慧豐富人生 / Thomas Armstrong 著；羅吉  
台，席行蕙譯。-- 初版。-- 臺北市：遠流，2001  
[民 90]

面； 公分。--（大眾心理學叢書；243）

參考書目：面

譯自：7 kinds of smart : identifying and  
developing your multiple intelligences

ISBN 957-32-4315-6（平裝）

1. 智力 2. 個性心理學

176.3

90002477

# 多元智慧豐富人生

## 目錄

□《大眾心理學叢書》出版緣起

□專文推薦／學習得有智慧、工作得有智慧、生活得有智慧——  
這才是人生

吳靜吉博士

□前言

- 第1章 智慧不止一種 .....25  
智慧解析／理論根據／找出你的智慧特質／如何使用本書
- 第2章 語文智慧 .....45  
詞彙的運用／口語表達的根源／作家的聲音／閱讀的境界／字彙的奧秘／25種增進語文智慧的方法
- 第3章 空間智慧 .....65  
親眼目睹方始相信／美的感受／培養你內心中的藝術家／內在圖像／透過想像思考／想像圖速寫簿／社會文化的近視／25種增進空間智慧的方法
- 第4章 音樂智慧 .....85  
我們的歌／心靈之耳／音樂的愛因斯坦／被斷喪的音樂天份／聆賞者之耳／25種增進音樂智慧的方法
- 第5章 肢體—動覺智慧 .....101  
有氧運動之外／身體的智慧／完美的姿態／奔放的思想／心理肌肉／25種增進肢體—動覺智慧的方法

法

- 第 6 章 邏輯—數學智慧** .....119  
數理的頭腦／推理的高峰／用數字思考／數學文盲的危險／具有科學感／25 種增進邏輯—數學智慧的方法
- 第 7 章 人際智慧** .....135  
刻板印象的形成／入境隨俗／溝通聖手／學做社會動物／「我們」文化／聯繫志同道合者／25 種增進人際智慧的方法
- 第 8 章 內省智慧** .....157  
概念性的自我／向目標邁進／如何認識你自己／尚未露面的自我／25 種增進內省智慧的方法
- 第 9 章 喚醒遲開的智慧之花** .....179  
回到童年尋找各種智慧的端倪／早夭的智慧／培育被忽略的智慧／學習的熱情
- 第 10 章 加強你最弱的一環** .....201  
腦部受傷導致的智力受損／學習障礙還是隱藏的潛能？／避開你的弱點／運用科技助你一臂之力／學習困難的假面具
- 第 11 章 工作得更有智慧** .....221  
工作：是牢獄，還是天堂？／流暢自如的工作滿足感／七種工作智慧／重新考量你的工作／改變你目前的工作／另覓新職
- 第 12 章 如何調和人際間不同的智慧型態** .....243

智慧各異，多麼有趣！／集體差異不代表個別差異  
／靈犀相通／互相研商共同的休閒活動／日常生活  
習慣的調配

第 13 章 未來的智慧形式 .....259

與時遷移的智慧趨向／七種智慧之外

第 14 章 新智慧：自然觀察者智慧和存在智慧 .....265

自然觀察者智慧／存在智慧

第 15 章 還有更多的智慧嗎？ .....281

□發展智慧的參考資料／ 295

□英中名詞對照／ 329

□中英名詞對照／ 353

吳靜吉博士策劃

# 大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

每冊都包含可以面對問題的根本知識

②43 多元智慧豐富人生

## 7 Kinds of Smart

Copyright © 1993, 1999 by Thomas Armstrong

Chinese translation copyright © 2001 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Dutton Plume, a division of Penguin Putnam Inc.

All rights reserved

大眾心理學叢書 243

### 多元智慧豐富人生

—學習得有智慧·工作得有智慧·生活得有智慧

作 者—— Thomas Armstrong, Ph.D.

譯 者—— 羅占台·席行蕙

策 劃—— 吳靜吉博士

主 編—— 林淑慎

責任編輯—— 簡旭裕

發 行 人—— 王榮文

出版發行—— 遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥 / 0189456-1

電話 / 2365-1212      傳真 / 2365-7979

香港發行—— 遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話 / 2508-9048      傳真 / 2503-3258

香港售價 / 港幣 100 元

法律顧問—— 王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問—— 蕭雄淋律師

2001年3月1日 初版一刷

2002年11月1日 初版四刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

**售價新台幣 300 元** (缺頁或破損的書，請寄回更換)

版權所有·翻印必究      Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4315-6      (英文版 ISBN 0-452-28137-7)

YL: 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

7 Kinds of Smart

# 多元智慧豐富人生

Thomas Armstrong Ph.D.著／羅吉台·席行蕙譯



# 《大眾心理學叢書》

## 出版緣起

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科。就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細（sophisticated）；這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭曉「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進（update），卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣、不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

王榮文

---

# 多元智慧豐富人生

---

## 目錄

---

□ 《大眾心理學叢書》出版緣起

□ 專文推薦／學習得有智慧、工作得有智慧、生活得有智慧——  
這才是人生  
吳靜吉博士

□ 前言

- 第 1 章 智慧不止一種 .....25  
智慧解析／理論根據／找出你的智慧特質／如何使用本書
- 第 2 章 語文智慧 .....45  
詞彙的運用／口語表達的根源／作家的聲音／閱讀的境界／字彙的奧秘／25 種增進語文智慧的方法
- 第 3 章 空間智慧 .....65  
親眼目睹方始相信／美的感受／培養你內心中的藝術家／內在圖像／透過想像思考／想像圖速寫簿／社會文化的近視／25 種增進空間智慧的方法
- 第 4 章 音樂智慧 .....85  
我們的歌／心靈之耳／音樂的愛因斯坦／被斷喪的音樂天份／聆賞者之耳／25 種增進音樂智慧的方法
- 第 5 章 肢體—動覺智慧 .....101  
有氧運動之外／身體的智慧／完美的姿態／奔放的思想／心理肌肉／25 種增進肢體—動覺智慧的方法

法

- 第 6 章 邏輯—數學智慧** .....119  
數理的頭腦／推理的高峰／用數字思考／數學文盲的危險／具有科學感／25 種增進邏輯—數學智慧的方法
- 第 7 章 人際智慧** .....135  
刻板印象的形成／入境隨俗／溝通聖手／學做社會動物／「我們」文化／聯繫志同道合者／25 種增進人際智慧的方法
- 第 8 章 內省智慧** .....157  
概念性的自我／向目標邁進／如何認識你自己／尚未露面的自我／25 種增進內省智慧的方法
- 第 9 章 喚醒遲開的智慧之花** .....179  
回到童年尋找各種智慧的端倪／早夭的智慧／培育被忽略的智慧／學習的熱情
- 第 10 章 加強你最弱的一環** .....201  
腦部受傷導致的智力受損／學習障礙還是隱藏的潛能？／避開你的弱點／運用科技助你一臂之力／學習困難的假面具
- 第 11 章 工作得更有智慧** .....221  
工作：是牢獄，還是天堂？／流暢自如的工作滿足感／七種工作智慧／重新考量你的工作／改變你目前的工作／另覓新職
- 第 12 章 如何調和人際間不同的智慧型態** .....243

智慧各異，多麼有趣！／集體差異不代表個別差異  
／靈犀相通／互相研商共同的休閒活動／日常生活  
習慣的調配

第 13 章 未來的智慧形式 ……………259

與時遷移的智慧趨向／七種智慧之外

第 14 章 新智慧：自然觀察者智慧和存在智慧 ……265

自然觀察者智慧／存在智慧

第 15 章 還有更多的智慧嗎？ ……………281

□發展智慧的參考資料／ 295

□英中名詞對照／ 329

□中英名詞對照／ 353

---

這是一本幫助人們發掘和釋放出他們特有的強勢智慧的書。

—— Howard Gardner ，《智力架構》(*Frames of Mind*) 作者

阿姆斯壯的書是一頓讓自己更聰明的觀念大餐，它探索讓我們更聰明的其他方式……這些方式在我們的文化中經常被忽略。每位讀者應愉悅的沉浸其中。

—— Betty Edwards ，《以右腦作畫》(*Drawing on the Right Side of the Brain*) 作者

本書在我們對智慧的廣大、深奧的了解上，有著相當重要的貢獻。我將告訴我的朋友和客戶，用跑的，而不是走的，去書店裡購買這本書。

—— Muriel James ，《強者的誕生》(*Born to Win*) 作者之一

阿姆斯壯讓我們告別我們所崇敬的智慧，他也提供了如何增加經驗的寬度和深度的建議。對無趣和一成不變的生活說再見。我們可以自由自在了。

—— Robert Sample ，《隱喻的心靈》(*The Metaphoric Mind*) 作者

---

## 學習得有智慧、工作得有智慧、生活得有智慧 ——這才是人生

一個成功的文學家或劇作家，最基本的條件是必須擅長語文（Linguistic）智慧，而且應用語文發揮創意，成就文學作品或劇作；高行健絕對是語文智慧的卓越代表人物。當他獲得諾貝爾文學獎之後，面對台灣的媒體、讀者和觀眾時，他的傾聽溝通、應對進退、互動拿捏在在證明了他的人際（Interpersonal）智慧，在他的作品中，我們發現了他的內省（Intrapersonal）、音樂（Musical）和自然觀察（Naturalist）的智慧，甚至有「存在」（Existential）智慧，而他的繪畫又反映了視覺空間（Spatial）的智慧。

毫無疑問馬友友擅長音樂智慧，當他在台上演奏大提琴時，當他和六個不同的藝術家分別完成「巴哈靈感」的演出時，我們觀賞到的不僅是他音樂智慧的高度成就，我們也能夠欣賞他的肢體一動覺（Bodily-Kinesthetic）美感，令我折服的是，他在合作過程中人際智慧的表現，以及他面對媒體或與政要對談時，能夠展現溝通效果良好的語言和微笑。

是的，小說和劇作是高行健優勢的語文智慧高度發揮的作品，而大提琴的演奏是馬友友優勢的音樂智慧發揮極致的成

就。高行健也擅長音樂智慧，馬友友也擅長語文智慧，但如要馬友友成為高行健那樣的文學家，或要高行健成為像馬友友那樣的大提琴音樂演奏家，他們是否有同樣的成就呢？也許有，但我無法驗證。如果要他們成為有成就的物理學家、化學家、舞蹈家、運動員、外科醫生，他們是否仍然具有優勢的智慧，我也不得而知，但總是令人質疑。

其實，人各有「智」，任何一個人都有其擅長的智慧，也有其弱勢的智慧，若家庭、學校和社會能夠製造有利的環境，鼓勵大家人盡其才，便可以達到人人樂在學習、樂在工作、樂在生活的境界。遺憾的是，幾乎所有的華人社會都特別重視社會取向，特別強調考試、分數、文憑、比較和競爭，教育心理學家稱之為表現或成績目標；重視成績和表現，通常也就重視紙筆測驗，學校的考試、升學的考試、高考或普考幾乎都是以紙筆測驗為判準，就連創意設計的課程都還有老師只使用紙筆測驗來評鑑學生的學習成果。擅長語文智慧的人，參加這樣的紙筆測驗是比較有利的，但現行測驗內容和方式卻很難讓有潛力的文學家發揮創意。重視文憑的人強調社會取向的教育，數理成績好的學生是比較有機會在升學路上表現良好；但真正有可能成為李遠哲、丁肇中、楊政寧、吳健雄的學生，也不容易在現行的紙筆測驗中表現創造力。

語文和邏輯—數學 (Logical-Mathematical) 的能力，加上部份空間關係的能力，構成傳統上 IQ 測驗的內容。1905 年法國的教育部委託心理學家比奈 (Alfred Binet) 編製一套紙筆測驗，希望能夠在學校中找出那些因為學習困難，將來可能造成他們



自己和社會負擔的學生，儘早施予診斷教育，好讓他們過著有尊嚴的生活；在嘗試錯誤中，他們編製了一套有效預測學生學業成績的智力測驗。當然，所謂學業成績就是一般的紙筆測驗，強調記憶與分析能力，從智慧範疇來說，測驗內容包括了邏輯數理、語文與空間的智慧。將近一百年的時間，IQ 測驗橫掃全球，華人社會當然也不例外，但是在這期間，一些研究創造力的心理學家和教育學者，試圖從各方面了解並發揮學生的創造力，而一些研究特殊學生和有成就的藝術家或其他才能的學者，也總覺得人類的智慧應該不只邏輯數理、語文與空間三種而已。

1983年哈佛大學的教授豪爾·迦納（Howard Gardner）發表《智力架構》（*Frames of Mind*）一書之後，我們對人類的智慧有了新的發現和驚喜。他認為人類除了以上的三種智慧之外，至少還包括音樂、肢體—動覺、人際和內省四種智慧，這是第一次有學者將音樂、肢體—動覺確認為和語文、邏輯—數學、空間同樣各自有其心理和生理根據，也各有其核心能力的智慧。最近迦納又根據他提出的八個判準，增加認定一又二分之一的智慧，那第八個智慧即是自然觀察者的智慧；只差還沒找到生理依據的存在（Existential）智慧，則是那個二分之一的智慧。這八個判準是這樣的：

1. 第一個判準和腦部的結構有關。一個人腦部某個區域受傷，而破壞了該區域所掌控的特定智慧，但其他不受此區管轄的能力則完整如初，例如法國作曲家拉威爾（Maurice Ravel）在