

Say it with Pictures

图形沟通高手

用图形语言提高个人的沟通能力

Apply graphical communication to transform your personal effectiveness



[英] 哈利·阿尔德 著 / 徐海鸥 译

Dr Harry Alder

经济管理出版社

ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

How To Books Ltd.



[英] 哈利·阿尔德 著 / 徐海鸥 译

经济管理出版社
ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图形沟通高手

用图形语言提高个人的沟通能力



责任编辑 顾 佳
技术编辑 晓 成
责任校对 平 实

图书在版编目 (CIP) 数据

图形沟通高手/ (英) 阿尔德著, 徐海鸥译. —北京: 经济管理出版社, 2003

ISBN 7-80162-670-2

I. 图... II. ①阿...②徐... III. 人间交往—通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 054297 号

图形沟通高手

用图形语言提高个人的沟通能力

[英] 哈利·阿尔德 著

徐海鸥 译

出版: 经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编: 100035)

发行: 经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷: 中央党校印刷厂

880mm×1230mm/32 6 印张 99 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7-80162-670-2/F·593

定价: 17.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社发行部负责调换。

通讯地址: 北京阜外月坛北小街 2 号 邮编: 100836

联系电话: (010) 68022974

著作权合同登记号：图字：01—2002—4356 号

Chinese Edition Copyright © 2003 Economic Management
Publishing House

All Rights Reserved.

Original English Language Edition © Copyright 2001 Dr.
Harry Alder.

Simplified Chinese Characters Edition arranged with How To
Books Ltd, 3 Newtec Place, Magdalen Road, Oxford OX4 1RE.
United Kingdom through Shanghai Copyright Agency.



目 录

第一章	绪论/ 1	
	了解简单图画的力量所具有的益处。进入非文字世界，这是一个你过去绝对不曾想到会存在的领域。	
第二章	巧用形状/29	1
	我们每天都会遇到直线、形状和简单的图形，它们具有特殊的作用。在更好地交流、创造力和成就事业方面，我们可以善用它们。	
第三章	有序地组织和安排/59	
	更有序地安排所有事情，从重新整理文件柜，到筹划安排婚礼，在宝贵的时间里更有效地完成更多的事情。	
第四章	获得好观点/85	
	创造力是人的大脑的一个重要特征，非文字符号和形状可以在这方面发挥特殊的作用。	



第五章	解决问题/115 介绍几种解决问题的技能，它们由一些图形要素构成，并且广为人知。
第六章	作报告或演说 /139 如果你不过分依赖文字，在交流时，你就用不着搜肠刮肚地寻找适当的字眼。更多地运用天生的视觉能力和绘图能力，使交流更加完美。
第七章	提高记忆力/167 理解图形观点和技能的作用，增强你的记忆力。



第一章

绪 论

在这一章里，我们将要讨论以下问题：

◆ 了解简单图画的力量所具有的益处。进入非文字世界，这是一个你过去绝对不曾想到会存在的领域。

“我无法画出一条直线。”“在绘画方面我不可救药。”这些说法是最常见的过于消极的自信的表现，它们明显地表现出自我满足和局限性。可能有人会感到惊奇，在一个发达的文明社会里，我们为什么不曾联手，共同把这种承认自己无能的宣言丢进历史的垃圾箱里。但是，在我们想否认这种令人泄气的宣言以前，必须面对这样一个事实——这个事实有点令人惊讶：以这种缺乏理性的自信为基础展开的绘画活动证明，大多数受过良好教育的成年人的绘画技能，的确赶不上 10 岁的儿童。



女人画像



10岁儿童的画



43岁成年人的画

2

这个事实说明了一个常见的能力盲点。但是，让我们感到奇怪的是，甚至于那些接受过最优秀教育的人，也会毫不羞惭地承认这一盲点。在实际生活中，我们通常都会怯于承认自己的无能，而缺乏绘画能力在文化上却似乎是一件可以接受的事情，真有点让人感到不可理喻。万幸的是，与这种大言不惭的无能宣称相反，我们还可以遇见另一种自信的宣言——尽管较为罕见，那就是：“我擅长于绘画”。它具有同样的自我满足的力量，它带来的是积极的回报和出乎意料的收益。

无论是积极的，还是消极的，我们似乎在生命的早期就建立起了这种自信。例如，疏忽、轻视开发这种能力，或者由于来自于家庭和教师的善意评论，所有这些因素，对我们随后岁月造成了极大的伤害。可以毫不夸张地说，我们的绘画能力早在儿童时代就被“我从来没



第一章 绪 论

看见过像这样的大象”；“你画得一点也不圆”等诸如此类的评论断送掉了。



狗



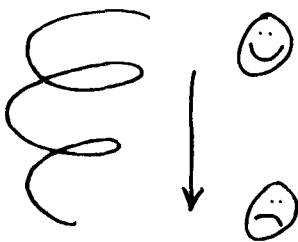
线条

我们中的大多数人在自己童年时期都遇到过类似的“自信杀手”，我们今天回忆时，依然能非常清楚地看到它们对我们造成的长期影响。正是它们的存在，毁掉了无数敏感的小舞蹈家、小运动员、小演员的希望和信心。我们也可以看到与此相反的例子，例如小达·芬奇，他正是由于不断地得到他的父母、教师或导师的鼓励，才能够在一生里都愉快地绘画，从事艺术学习和研究，进入向他敞开大门的艺术世界。在我们对事业并不满意的情况下，某些天生的才干，尽管是不引人注意的才干，或许也能够转变成快乐的、能够修身养性的业余爱好。比如说，我们由于环境最终没能成为职业画家，但是我们依然保有信手涂鸦的爱好，而简单图画的力量所带来的益处，对我们生活的许多方面会产生积极影响。本书的目的之一，就是让你很快地把自己视为是一个



画家。

绘画无能与阅读无能、驾驭无能，或者听力无能完全不同。绘画恐怖症类似于“我是一个听不见声音的人”和“即使你给我钱，我也无法演说”这样一种“绝症”，患有此症的人深深地陷于消极的自信中。就像许多消极的自信一样，它们是非理性的，于是，“我无法画直线”听起来似乎就成为了流行的辩解和托辞。奇怪的是，大多数人根本就没有尝试过，似乎并不准备尝试一下，不准备重新证实一下自己的局限性，他们只是在整个成年生活中不断地重申自己的无能——通常是以自讽自嘲的方式。实际上，他们每次这样做的时候，他们就在加强自己在绘画方面的消极自信，越来越深地陷进毫无希望的、递减的螺旋怪圈中。

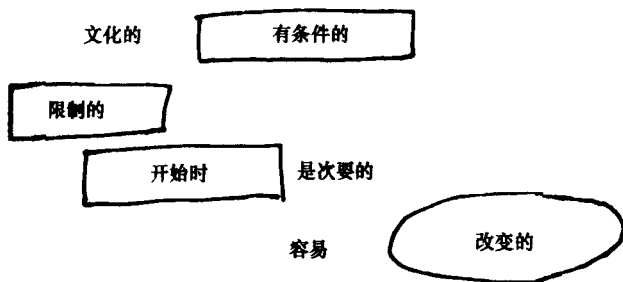


幸运的是，个人在某些方面表现出来的能力盲点，并不意味着自我形象在所有方面都完全消极。在某一方

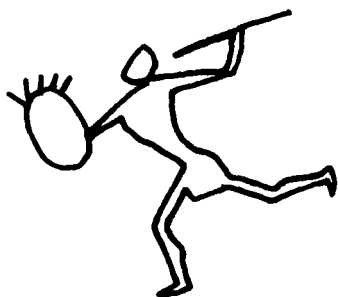


面表现出来的较低自我形象，比如说，在体育和艺术方面，并不意味着“我是一个彻底的失败者”。一个患有绘画恐惧症的人可能在其他方面，比如，心算、文字游戏、园艺、闲谈或与人为善方面拥有积极的自我形象。我们可以列举出大量使自信成为可能的例子。

这种自信方式主要在不知不觉中运行，这是一个假设智力和体力习惯的方式。消极的、习惯性的自信呈现出下降趋势。我们无法认识哪一种是消极自信的范围：



积极的自信，以及“惯常的能力”——不假思索地行事——无声无息地保证我们的生存，并对所有形式的未被承认的成功做出贡献。古代岩画的珍贵记录证实，在人类历史进程中，图画发挥着重要的作用。



岩画



现代生活画

最近的开发者

6

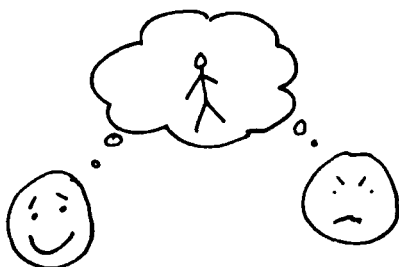
一些人最近在开发我们的智能和才干方面成效显著。例如，近些年来，许多人开始接受新的业余爱好和兴趣，流行提前退休。但是，从统计资料上看，在基本的制图术方面却几乎没有取得任何进展，没有给大脑以任何象征性的冲击。一个人一旦因为自我满足的实践，建立和确认起某种“无能”类型的心态（“我告诉你我是垃圾”），无论他多么非理性，都会成为非常难缠的货色。你必须做出改变，重新获得有用的经验和技能，这些年来，这些技能一直被消极自信所掠夺。

这不是说具有了更积极的启蒙教育，不会画画的人就能够在—个晚上变成伟大的画家；也不是说许多人就



会成为“天生的”画家。就像人的其他任何一种技能一样，在绘画艺术方面，只有极少数人才能达到成就的顶峰。不管他们在自己的艺术生涯中投入了多少，杰出的艺术家、音乐大师和体育明星惟一可以炫耀的一点，也许只是帮助他们得以成功的那一点点基因。天生的画家只不过是在绘画技能方面比我们更多一些自信而已。他们是“在不知不觉中胜任的”。他们一般在次背景中应用自己天生的绘画技能，比如，业余爱好和兴趣方面，或者可能在他们作为主业的某个特定工作方面。总而言之，他们只是非常喜欢视觉和绘图的技能，而其他人则对这一技能感到恐惧或发现有障碍。

一件能够给这个人带来快感的东西，也许会给另一个人带去不适感，无论是艺术、体育、音乐，或其他什么东西。





心智

但是，从遗传学的观点上看，情况并非如此。信任完全是一种心智状态。万幸的是，改变自己的心智比改变周围的世界，包括改变他人的心智，要容易得多。这意味着，你完全能够在主动地控制你的行为、成就和非成就之间发挥如此重要作用的自信。你能够选择智能——就像简单的绘画技能一样——你可能愿意培育它并使它更加完美。没有什么事情，也没有谁能够阻止你。

8

我们都有一种倾向，喜欢从事我们能做得很好的事情，包括信手涂鸦或较为严肃的绘画。我们从中得到的乐趣越多，我们就越喜欢它。与此相反，我们都不喜欢认为自己不擅长的事物，我们不会去做它，因此，我们从中得到的东西就更少。即使是那些最有天分的人，也需要不断地实践自己的技能。无论消极的自信的根源是什么，这个例子本身就说明了在一个人的生活中，消极自信产生的结果是多么普遍。

一个令我们感到欣慰的消息是，最初在大脑中出现的東西并非是一成不变的，它们能够在我們的大脑中得到改变。换句话说，被你的大脑所改变。



改变思维

动手做

我们还需要遵循另一个重要的原则，这个原则是，我们有时需要在喜欢上某件事情以前，先动手做它。这一点适用于任何限制性的自信，换言之，你必须放弃自己的抵制心理，先动手去做。这一原则适用于任何事情，从品尝新食品，到建立新的业余爱好、兴趣，接受一个新的度假地，等等。绘画对任何年纪的任何人，都是一个完美的起点，因为它是一种非常普遍、许多人感觉自己一直欠缺的才干或能力。简单的绘画是一个毫无痛感的起点，从这个起点开始，你能够在自己生活的其他领域里建立起必要的信心。小小的图画能够产生出你意想不到的巨大力量。

有一点非常重要，这就是不要忌妒他人拥有的看上去很轻松、很娴熟的技能。许多当代最伟大的画家并非每一



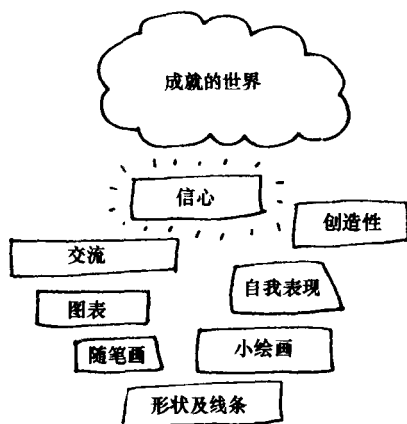
次都能画出一条笔直的直线，但是，这并不妨碍他们创作出最有灵感的作品。许多工艺品，特别是一些超现实主义的绘画作品，看上去似乎就很稚嫩、很拙劣，作者也好像根本就不具备绘画技能。借助一把尺子，你可以画出一条笔直的线，如果真的需要它那么直的话。同样，如果需要的话，你也可以借助一个硬币或一个杯盖，画出非常准确的圆形。借助于电脑的帮助，你一定能找到画直线、圆形等形状或线条的方法。秘密在于，如果你运用资源去做的事情是你认为根本就不必实现的事，那么你就永远不会做成任何事。

绘画是自我表现的另一种形式。它有助于你进行沟通。但是，它既是一种手工技能，也是一种心智状态。更为重要的是，你会像喜欢成就的益处一样喜欢上绘画的过程。

本书不是一本关于“绘画基本技能”的艺术专著，它不涉及风景、肖像、静物、色调、透视等绘画专业理论和技能。它也不是关于现代艺术的介绍，本书中的内容大多数与绘图术无关。我也不愿意过多论述天分意义上的绘画，诸如肖像画和静物画。你可以从夜校或艺术学院的教育课程中获得这些技能，你也可以从《肖像画入门》或《如何画动物》这样一些书本上学习到上述技能。这些书会教给你如何去了解、运用、热爱线条、方



框、圆形、花体字、简笔画及各种图形——简而言之，它们会介绍有关小绘画的各种知识。而本书介绍的重点是，如何运用除了文字以外的象征性符号进行交流，并从中产生出绘画交流的乐趣和信心。本书将使你相信，如果需要，或者当你做出了选择，自己就能够画出需要的线条。它是一本关于如何最好地运用你已有的才干——我们都拥有的才干——的著作。拥有了这样的认识和信心，视觉艺术的世界就会对你敞开大门。你就能进入一个更大的世界，取得更大的成就。



勇敢地涂画

许许多多的人在没有明白绘画的意义以前，就已经