

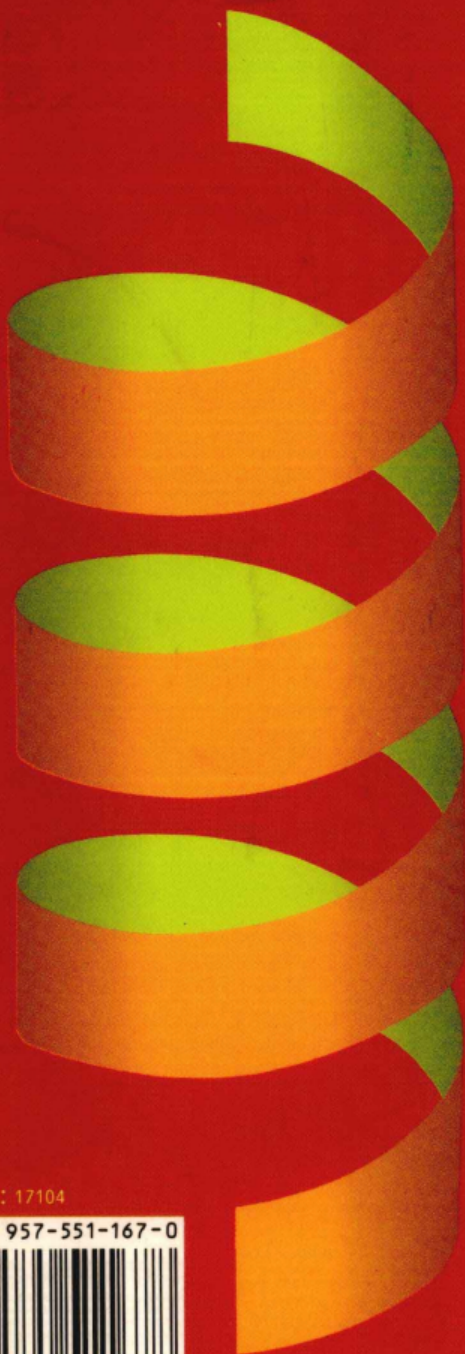
佛雷克著 馮斯明編譯



强者的語言

佛雷克著 馮斯明編譯

強者的語言



說話好聽是門大學問，有人知難而不敢開口，有人無知却陳腔濫調，

今天這兩種人很多，也許就是你我。

讀了這本易學有趣的書，你就會發現說的比唱的好聽絕非諷刺了。

電腦編號：17104

ISBN 957-551-167-0



9 789575 511678

強者的語言/Robert W. Rasberry, 佛雷克(Niki Flacks)原著；馮斯明編譯，--再版。
--臺北市：桂冠，1991〔民80〕
面：公分，--(實用心理學叢書；5)
譯自：Power talk
ISBN 957-551-167-0 (平裝)

1. 演說術

811.9

80001666

強者的語言

實用心理學叢書[5] 楊國樞主編

原 著／佛雷克等

編 譯／馮斯明

出 版／桂冠圖書股份有限公司

登 記 證／局版台業字第 1166 號

發 行 人／賴阿勝

地 址／台北市新生南路三段 96-4 號

電 話／(02)3681118・3631407

電 傳／886-2-3969194

郵 撥／0104579-2

印 刷／海王印刷廠

初版一刷／1983 年 5 月 20 日

再版一刷／1991 年 6 月 15 日

定 價／新台幣 150 元

ISBN／957-551-167-0

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。人類的生活牽涉廣闊，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，各方面都須儘量提高效率，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，在蘇薌雨教授的努力下，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書籍，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，都在選輯之列。

(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) 各書所討論的內容，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

原 序

妮姬·弗烈克 (Niki Flacks)
羅勃·拉斯白瑞 (Robert W. Raspberry)

本書之撰寫始於擬定講演研究班之教材，設立該班乃有感於商業從業人員學習講演場所之普遍缺乏，雖然我們瞭解舞台劇的各種訓練能解決講演人所面對的諸般困難，但卻無法肯定那些概念是否能為非演員所接受。

從我們着手研究「如果在講演教材中使用舞台劇技巧」以及「該如何使用」這兩個問題時，*Power Talk*”這本書便開始逐漸成形，但是，當我們尚未擬定一個為期只有兩天的研究班究竟該教些什麼的時候，外界要求成立該班之情已非常熱切，在這種情形下，我們終於擬定了第一個課程。

為首期學員準備教材時，我們始知珍視這種背景互異之二人的特殊結合，經由此種合作，我們得以將舞台劇的專業技巧改為一般人適用的技術。

開展研究班的過程中，我們一再探索能夠在時效上達到迅速改變，並具持續力的上上之策，

我們瞭解不但要教授新的概念，同時也必須啓發積極的自我想像力。爲達到這些目標，我們選擇了「實驗練習」，而不是課堂上的「說教」。

每一位學員都必須從事一連串的練習，當他們吸收各種演技時，不但要在聽眾面前「講」，同時也要「演」，每一次開口，必會經歷一種新的技巧，我們認定一項事實，這事實就是：新的思想若能輔以相關的身體經歷，必能達到改變的效果。

首期研究班開課之初，每位學員都很緊張，顫抖的手、乾燥的嘴一再成爲談笑的話題，我們察覺到這點，不禁自問：這方法行得通嗎？當我們向學員解說那些練習會不會被認爲腦筋有問題？因爲這些練習與他們所曾做過的完全不同，我們要求學員放開一切束縛大膽嘗試，要求他們運用演員每天都使用的技巧，但是，那與傳統的講演訓練以及學員們從商的背景截然不同。首期研究班的學員都是些相當聰明、學習能力極強的經商人士，事業上都頗有成就，他們願意嘗試，但是他們期盼結果！

當我們看到學員的神色因瞭解與認同而開朗時，便能肯定他們已瞭解因恐懼而發愣的原因何在，那就是無法思考，話也講不清楚。但是，他們並不瞭解，每個人在面對聽眾的時候都會緊張，並且，目瞪口呆也不是唯一的反應，我們還有其它選擇，我們還有把緊張轉變爲力量的技巧，以及即使在緊張過度的情形下，看上去仍相當「鎮靜」的秘訣。

經過最初兩個練習之後，我們知道自己是對上路了，學員們就像是一塊塊的海綿，吸取了我們所提供的一切知識，他們感到一種立即的效果，每一個練習都加強了他們的信心，他們不但感覺到體內逐漸增強的能力，同時更經由錄影「看」到這種進步。

每當他們聽到一些陌生的概念時總會大笑——因可能呈現出滑稽像而尷尬，但卻極欲嘗試那些啓發潛能的新方法，他們互相鼓勵、慶賀，也互相取笑，沒有絲毫競爭的跡象，他們都經歷了最大的成功，當我們觀看學員們最後一次講演的錄影帶時，無論我們或學員都知道：我們的方法成功了。

研究班開班至今已超過四年，每期學員似乎都經歷相同的過程——從害怕、無信心，甚至懷疑，一直到進步與愉快。基於學員們的熱誠與堅持，我們將所有資料整理記錄，最後撰寫了這本書，學員們也是本書的作者，因為他們曾給予我們許多有關的啓示。

關於「強者的語言——說話的技巧」這本書

本書原名“*Power Talk*”由兩位作者共同執筆——

妮姬·弗烈克 (Niki Flacks) 爲百老匯舞台劇名伶，除了在全美各地劇院演出外，也經常在電視與電影中亮相，從莎翁筆下的人物演到電視連續劇，可說戲路頗廣，幾年前就開始擔任新人演技指導工作，從她的背景來看，說她是表演專才應無半點誇大。

羅勃·拉斯白瑞 (Robert W. Rasberry) 是位溝通學專家 (Communicologist)，擁有博士學位，過去十五年來，曾在四所大學以及許多工商企業機構教授講演與技巧性說話法，可說是有關人際溝通方面的權威人士。

由這兩位作者共同執筆，必然兼顧講演相關理論之建立，以及技巧運用之方式，再經由研究班學員之「驗證」，更充分表現其邏輯推論的可信力，是一種科學的、進步的講演技巧。最難能可貴的還在於它並未要求讀者肯定它的價值，而是在做過一系列依其理論與技巧設計的「實驗練

習」之後，在感覺上所經歷的各種變化，必將成爲自己有力的說服者。

原書第五六兩章有關發音以及發音上的疑難雜症，純以英語爲考慮，顯然不適用於讀者，雖予刪除仍另行編撰，以免破壞原書設計上之連續性與完整性。

附錄增列名講演示範，並提供大綱與「聲音表情」之設計供讀者參考。

本書之撰寫乃以取材爲方式，或增刪或修改，總以符合傳統與習慣爲基準，行文則力求口語化，務期使讀者閱讀本書時不致有「外國」的感覺。

翻譯對筆者而言，一直是一種求知與學習的方式，在此，要特別感激桂冠負責人賴先生把 *Power Talk* 交給我，惟頗覺遺憾的是，未能妥善運用賴先生提供的充裕時間，致有未盡全力之感。

義母藍徐慧芬女士在生活上無微不至的照顧，以及舍弟斯正之多方協助，使本書得以順利完稿，謹深致謝忱。

馮斯明 謹識

一九八三、三、十六

強者的語言——說話的技巧

目 錄

桂冠管理叢書序·····	一
原 序·····	五
譯 序·····	九
第一篇 善道之路·····	一
第一章 善道的門徑·····	三
第二章 怯場的分析——緊張·····	七
一、心理自覺·····	七
二、注意力疏導法·····	八
三、評估聽眾·····	一〇
第二篇 障礙的分析與排除·····	一三
第三章 自主力·····	一五

一、呼吸的練習……………一六

二、身體局部放鬆練習……………一八

第四章 身體語言……………二三

一、身體的表達……………二三

二、手勢……………二八

第五章 聲音的活力……………三一

習慣與個性的因素……………三一

第六章 發音……………三九

一、發音的矯正……………四〇

二、破音字與錯別字……………六二

三、超語言——音調的變化……………六九

第七章 語言疑難雜症之治療……………七三

一、鼻音過重……………七三

二、音高八度……………七五

三、發音「漏風」……………七六