

沟通新概念系列

[美] 苏瑟提·哈顿·埃尔金博士 著
夏惠言 贾欣岚 丁峻 译

全美
畅销书

跟着感觉走

与TD人在一起

*Try To
Feel
It My Way*

© 国际文化出版公司

沟通新概念系列

跟着感觉走

夏惠言 贾欣岚 丁峻 译

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着感觉走：与 TD 人在一起 / [美] 埃尔金著；夏慧言等
译. —北京：国际文化出版公司，2003.9

(语言的艺术)

ISBN 7-80173-208-1

I. 跟… II. ①埃…②夏… III. 人际关系学

IV. G912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067119 号

著作权登记号 图字：01 - 2002 - 5683

跟着感觉走——与 TD 人在一起

著 著 [美] 苏瑟提·哈顿·埃尔金博士

译 著 夏慧言 贾欣岚 丁 峻

责任编辑 江 红 张妮莹

封面设计 小叶子

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

排 版 北京地质印刷厂

印 刷 振华印刷厂

开 本 850 × 1168 32 开

5.5 印张 125 千字

版 次 2003 年 9 月第 1 版

2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 7 - 80173 - 208 - 1/Z·034

定 价 12.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话：64271187 64279032

传真：84257656

E-mail: icpc@95777.com

前言

当今，人们到处都可以见到或听到有关如何与“难处的人”打交道的图书、节目和专题讲座。比如，无论你的工作有多么出色，老板也总是不停地埋怨、批评；尽管所有在场的人都力图阻止事态发展，而亲戚们却总是寻衅吵架；你可能有那么一位同事，只有在使别人都很难过时，他才开心；或者是一些雇员，无论跟谁说话，都让人家感到受到了侮辱；孩子们则没有朋友，不是哭哭咧咧，就是生闷气。**蠢家伙**……可能的话，你会躲进门洞以免碰到这个人，因为与他在一起，哪怕仅有几分钟，也会让你感到头痛恶心。（我们中的有些人就是这个样子，而且他们也知道别人认为自己难以相处。）

本书并不打算提供另外一套好办法，教你如何轻松面对难相处的人。相反，我要向大家说明的是许多所谓“难相处的人”根本就不是难处之人——他们只是在以自己的方式行事。因为，一旦你发现自己要被迫用一种陌生的语言来理解、学习和交流时，你也会像他们一样行事。这些人并不是难相处的人，他们是**TD (touch dominant) 人，即触觉依赖者**。可能你从

跟着感觉走

未听说过这个词，那么就让我慢慢地讲给你听。

当孩子长到五六岁的时候，他们会发现使用自己的主要感觉系统之一（视觉、听觉或触觉）要比使用其他的感觉系统更自如。就像人们习惯于使用右手还是习惯于使用左手是不能改变的一样，这种人主要依赖的感官也是不会改变的。对于以使用视觉为主的人来讲，事物看上去如何是最重要的。他们处于有利地位是因为在我们所处的文化社会中，视觉被认为是最重要的感官；而对于以使用听觉为主的人来说，最重要的是事物听起来怎么样，这些人就不那么有优势了，但他们却仍然可以做得很好。多数派——以用眼为主的人——也都认为听觉也有其重要性和意义。

但是，那些以使用触觉为主的人又会怎样呢？对于这些人来说，无论长幼，仅有视觉和听觉信息是不够的。为了理解、学习和记忆，他们还需要一些用肢体来感觉的信息。在他们感到紧张或不安的时候，他们就需要使用触觉词汇和手势语。这种手势语也叫做皮肤和内心的词汇。（你是否会感到“需要肢体来感觉的信息”和“皮肤和内心的词汇”这样的说法让人听起来不舒服？其实它们既不淫秽，也不具有色情刺激。所以，你还是接着往下看吧。）在我们所处的文化社会中，这些人得不到人们的理解，这样下去的结果就是他们没完没了的悲叹：“我掌握不了！”

现在请你想一想，做一个触觉依赖型的人会是什么样子？

让我们先来想像一下，在我们这个“请勿触摸！”的社会中，所有对于你来说最重要的东西——哪怕只是你在压力之下被迫说出的几句话和做出的一些肢体语言——都会被别人拒绝，那么一位主要依赖触觉的人又会怎么样呢？你会如何面对这种局面？你的“与人相处的技能”如何？你会因为惹恼了别

人而给自己赢得一个“难相处的人”的称号吗？

这本书将带你进入一个主要依赖于触觉的人们的世界。尽管这个世界一开始看上去是那么的陌生，但本书将帮助你了解这个世界，帮助你了解触觉依赖者所使用的语言。相比较而言，这种语言与你所熟悉语言之间的差别确实不如英语与汉语之间的差别那么大，但它仍然构成了交际中的一大障碍。尤其是当人们感到紧张不安，非常需要良好的沟通的时候，这个障碍就成了最大的障碍。在这里，我将让你看到当“难处之人”真的是“触觉依赖者”的时候，一套简单的语言技巧就可以产生奇迹般变化的效果。尽管触觉依赖这个概念现在对你来讲是完全陌生的，但在你读完这本书之后，我可以向你保证你会完全“掌握”的。如果你本人就是一位触觉依赖者，那么你会，也许是第一次，发现你自己理解了为什么“掌握”对你来讲是那么的困难。

如何使用这本书？

本书第一章是对日常生活中触觉依赖的概念及其作用的总体介绍；第二章讲述触觉依赖型儿童的生活状况及这种生活方式给他们带来的主要问题；第三章则概括了成年触觉依赖者的这些问题；第四、五两章提出了针对这些问题的解决方法；第六章是直接写给触觉依赖型读者的；第七章则着手处理成年人在与人建立密切关系时因触觉依赖而导致的特殊棘手问题。

书中提供了一些对话和场景脚本。这样，读者就可以清楚地看出触觉依赖者在人际交往中是如何造成尴尬的局面或导致交际失败的。同时，针对应该如何面对这种局面，本书也提出了一些技术性建议。读者还可以从书中的对话和场景的重写部

跟着感觉走

分看到，一旦这些建议得以采纳，它们是可以获得令人满意的结果的。此外，书中的测试与测试练习部分还提供了附加材料，通过这些附加材料您可以有机会使用和扩展这方面的知识和技能。书中的附录部分附加了使用美国手势语的课文样本和一篇以触觉语言写成的、专门读给 TD（触觉依赖型）孩子听的故事：“金发姑娘与三只熊”。

也许你想尽快通读这本书，以对本书的内容有个基本了解；也许你想边看书边做测试练习以加深理解。无论怎样去读，你都会注意到书中一些不同寻常的地方：当需要在触觉性词汇或短语与视觉或听觉性词汇或短语之间做出选择时，我总是选择触觉词汇，尽管这种选词在作文老师（或本书的编辑）看来可能不是最好的。

我认为这样做是公平的，因为几乎所有大家读到的英语读物中都不会出现这样的选词，人家就是要避免使用触觉词汇。我这样做也是有着良苦用心的，因为你对我的这种选词所做出的反应就能够将我的想法传达给你，这是任何其他方法都不可能达到的。如果你本人就是一位触觉依赖者，你将尝试阅读一本以你所熟悉的语言写成的书。如果你并不是触觉依赖者，你可能会做出消极反应——“天哪，怎么是这么糟糕的表达方式！”，“她为什么使用了这样一种非规范的口语用法？”或者是“在我看来她真像是没有受过良好的教育！”——这种反应也正向你揭示一个活生生的事实：我们的文化一直对一切与触觉及触觉语言有关的事物持有很强的偏见。

如果没有许多人的帮助我是无论如何也写不出这本书的。由于版面的限制，我很难在此将他们的名字一一列出。我特别要感谢那些数以千计的人们，因为当他们知道我在写作和讲述有关触觉依赖者的时候，主动为我出主意，并给我讲了作为触

觉依赖者或与触觉依赖者相处的亲身经历和切身体验。在鸣谢单上，我一定要列出名字以表达我的谢意的人是：我的研究生导师伦纳德·纽玛克，是他教会我如何激发人们的学习欲望，如何引导人们顺利通过学习过程；语言学家约翰·格林德，在我最初开始研究触觉依赖者和其所使用语言的时候，他是我的同事；弗吉尼亚·萨特尔和埃德华·霍尔，是他们为我在这一领域的工作奠定了基础；约翰威利出版公司的编辑们，特别是高级编辑 PJ·丹姆普赛和作品编辑乔安娜·帕尔默。我也要感谢能够长期“容忍”我的家庭，正是这个家庭给予了我永远的支持和宽容。

在此，我还要衷心感谢那些我没有提到名字的人们，感谢那些为我的工作奠定了基础的人们。尽管我力求提到所有对我有过帮助的人，但仍然难免会漏掉一些，对此，我表示深深的歉意。所有的错误和疏漏都全部由我承担责任。

我将非常乐于听到您对本书提出的任何意见或问题。欢迎您直接给我写信，任何时间都可以。我将会尽快、尽可能全面地给您回复。

苏瑟提·哈顿·埃尔金博士
阿肯色州罕斯威尔 72740 - 1137 1137 号邮箱
电子邮箱: ocls@sibylline.com

目 录

前 言	1
-----	---

如何使用这本书	3
---------	---

第一章 一项艰巨的工作	1
-------------	---

对话一 一位老师与一个学生的对话	1
对话二 一位男士与一位女士在办公室里的对话	2
场景一	3
到底发生了什么问题	4
什么是触觉依赖	5
如何判断别人主要依赖于何种感官系统	6
如何判断你自己主要依赖于何种感官系统	9
作为触觉依赖者所面临的问题	10
我们怎样才能帮助他们	11
从另一个角度观察场景一	12
测试练习一	14
触觉要点	18
使用触觉语言谈话	19

跟着感觉走

第二章 伴着坎坷成长——触觉依赖型孩子	22
场景二	22
到底发生了什么问题	24
触觉依赖型孩子的生活状况	25
对话三 一位教师与一个学生	26
对话四 一位家长和一个孩子	27
修改后的对话三	29
修改后的对话四	30
孩子正常生长中必要的触摸	31
触觉依赖型孩子所面临的问题	32
从另一个角度观察场景二	35
测试练习二	37
触觉要点	38
使用触觉语言谈话	40
第三章 触觉依赖型的成年人	43
——身处岩石和硬地之间，没有其他机会	
场景三	43
到底发生了什么问题	44
触觉依赖型成年人的生活状况	46
对话五	47
触觉依赖与性别	49
触觉依赖者如何行事	49
触觉依赖型成年人所遇到的问题	50
从另一个角度观察场景三	52

目 录

测试练习三	54
触觉要点	56
使用触觉语言谈话	57
第四章 让触觉依赖型孩子的生活更顺利	61
场景四	61
到底发生了什么问题	63
你可以做些什么	64
知己知彼	65
使用触觉方式谈话	67
怎样对待那些“不许摸!”的规则	68
补充触觉信息	68
触觉依赖型女孩遇到的特殊问题	71
触觉依赖型男孩遇到的特殊问题	73
从另一个角度观察场景四	75
测试练习四	78
触觉要点	80
使用触觉语言谈话	82
第五章 让触觉依赖者的生活更顺利	86
场景五	86
到底发生了什么问题	88
你可以提供哪些帮助	89
知己知彼	89

跟着感觉走

使用触觉语言谈话	90
补充触觉信息	91
改善语言环境	93
使用萨特尔模式	93
所谓“翻译”是什么角色	98
触觉依赖型成年人有没有与性别有关的特殊问题	100
从另一个角度观察场景五	101
测试练习五	104
触觉要点	108
使用触觉语言谈话	109

第六章 如果你是触觉依赖者，如何使你的生活更顺利 111

场景六	111
到底发生了什么问题	114
辛西娅对情况的看法	114
辛西娅的同事们对情况的看法	114
让生活一帆风顺	116
知己知彼	116
全面审慎地使用感觉模式和萨特尔模式	119
解释	121
运用米勒法则	122
补充触觉信息	123
从另一个角度观察场景六	125
测试练习六	127
触觉要点	129

第七章 触觉依赖者在处理亲密关系时遇到的特殊问题	132
场景七	132
到底发生了什么问题	134
你可以做些什么	135
从另一个角度观察场景七	140
测试练习七	144
触觉要点	145
使用触觉语言谈话	148

第八章 结 论	149
---------	-----

附录一 美国手势语集锦	150
附录二 柯里洛克斯与三只熊的故事	157

第一章

一项艰巨的工作

对话一

一位老师与一个学生的对话

学生：哈珀尔老师，请您帮帮我吧，这个地方我掌握不了。

教师：那是因为你连看都没看！你怎么能这样学习呢？你要知道，没有什么东西是写在天花板上的。你还是老样子——不好好做。

学生：我确实好好做了，但它太难了！

教师：莎伦，你看，我真的没有时间听你说这些乱七八糟的东西。你应该集中精力做题，不要让我再看到你眼睛盯着窗外或仰头看着天花板。你的眼睛要看着书，接着做吧。记住，不要再用那些荒唐的理由来打扰我了！

对话二

一位男士与一位女士在办公室里的对话

男士：海伦，我要的那些销售曲线图表你还没有给我。我想你一定知道我希望尽快拿到这些东西。你画完了没有？

女士：杰克，我们根本就不需要那些曲线图表。

男士：怎么会不需要呢！我们必须清楚了解我们销售情况的具体数字！

女士：杰克，我在任何时候都能确切指出我们所需要的信息，因为它们都在我脑子里。要我把它们拿出来可比你们在一大堆图表里面找快多了！

男士：噢，我看出来了。海伦，你还是老样子——不想与我们其他人合作。



在对话一中，老师认为学生不好好练——还是老样子。在对话二中，男销售员认为他的同事故意破坏销售部门的团队工作——还是老样子。他们这样想对不对呢？

可能他们是对的。的确，是有那么一些年轻人不喜欢上学，要不是怕被追究，他们真的会坐在教室里什么事也不干。另外，也确有那么一些成年人，他们就愿意与别人过不去，他们似乎认为给周围的人制造一些麻烦是一种乐事。然而，有时事情也有另外一种可能性。也许对话中的那位学生和女销售员根本就不是那位教师 and 男销售员所想像的那种人——他们只是触觉依赖者。下面我们通过一个更为详细的例子来看一下触觉依赖者是如何在人际交往中惹出麻烦的。请看场景一。

场景一

“卡罗琳，我真不明白你为什么一点都不想帮我的忙！”玛丽·惠特尼说，“你不是个小孩子了，都已经 15 岁了！难道你没看出这很重要吗？”卡罗琳耸了耸肩，立即咕哝了一句“对不起”，但她的眼仍盯着盘子，继续吃。

“卡罗琳！”父亲严厉地说，“在你妈妈跟你说话的时候，请你用眼睛看着她好吗？！”

孩子放下刀叉，叹了口气，照办了。“好吧，妈妈，您要让我做什么？”她说。

母亲回答道，“只是很简单的一件小事，告诉我你希望把你自己的房间粉刷成什么颜色，粉刷工明天就来了，我们不能再等了。”

卡罗琳又耸了耸肩，耷拉着脑袋坐在椅子上说了句“我无所谓”。

“卡罗琳！你不要老是这个样子！”

玛丽看了看弗兰克，她简直就到了忍无可忍的地步。“你看出来了吗？”她问弗兰克，“你明白我的意思吗？”

“当然明白，”弗兰克说，“我看得很清楚，她就是不想帮你这个忙。事到如今，你只好习惯她这个样子了。”他站起身来，把椅子向后推了推，将咖啡杯放在托盘上。“亲爱的，你自己来处理这件事吧。”他说，“祝你好运。但我现在得走了，否则上班要迟到了。玛丽，她一贯就是这个样子，让我不解的倒是你为什么到现在还会感到奇怪？”

弗兰克走后，玛丽伤心地盯着女儿。“好吧，”她慢慢地说道，“我想我得自己选择一种颜色了，我想不出别的什么办法来解决这个问题。”

“那太好了，妈妈，”孩子说，“我就喜欢这样。”

“但是，卡罗琳，这是你的房间呀！你可是整天都要看着这个房间的人呀！”

卡罗琳皱了皱眉，狠狠地眨了眨眼才把眼泪忍了回去。她紧紧地用手抱住肩膀，用力搂住自己。“我不明白，”她难过地说，“我到底哪点做错了？”



到底发生了什么问题？

这是一幕让人伤心的情景，但也并不是什么新鲜事。当一个家庭或一个团体中只有一个成员是触觉依赖者时，这种事就会经常发生。这里的问题在于父母认为是因为女儿故意拒绝在家庭装修中合作才会导致问题发生，而孩子这方面则确实不知道如何才能让父母明白事情不是这样的，她不知道应该如何解释。这就叫做沟通失败。

玛丽和弗兰克两人都是视觉依赖者。他们根本就不能相信当卡罗琳说“我不在乎你们把我的房间粉刷成什么颜色”时，她确实说的是真心话，因为对他们来讲事物看上去如何太重要了，以至于他们不能想像居然有人对颜色的选择持无所谓的态度。每次他们请女儿参加讨论有关可产生视觉形象的问题时，无论怎样，结果总是相同的：父母都非常生气，而孩子也是既难过，又迷惑不解。

在卡罗琳看来，对他们说“你们想要刷成什么颜色都行，对我来说都无所谓”正是在与他们合作。她感到似乎只要她一讲实话，或按照他们要求她做的那样做了，她就会惹来麻烦。然而，在她的父母看来，她是一个不愿合作、倔强并惹人烦的