

關於作者

唐華瑄 Diana Watson 是語言愛好者，美語教師，演說教練及國際知名的演說家。她運用《演說種子》的技巧指導外語演說者。《演說種子：使用外語公開演講的成功密訣》，是第一本探討外語公開演講相關技巧的專書。不論語言程度如何，所有的人都可以經由本書的幫助，自信地使用外語溝通。

唐華瑄在書中分享自己身為教師，演說家，及演說教練的故事和經驗。她發現舊有的外語學習方法需要重新省視，全球化的現代社會迫切需要演說種子，加深互相理解，增進人際關係，促進世界和平。

譯者簡介－王明華

暨南大學外文所碩士、資深英語教師及翻譯工作者。曾任東海大學推廣部「國貿英文口語書信班」講師。譯作三十餘種，其中《如何跟孩子有效的溝通》入選天下雜誌、全國教師會「一九九九推薦給教師的十本好書」；《諾貝爾文學獎得主娜汀·葛蒂瑪小說選集》獲選中國時報副刊開卷版推薦好書；拿破崙·希爾系列等勵志叢書亦頗獲好評。



你是否喜歡學習新的語言？

你是否想要運用你的外語演說技巧來改變世界？

推薦：

唐華瑄原本即很精通語言的掌控，若論及撰寫她所熱愛之事，那更是光彩奪目。毫無疑問的，她的幽默令整本書增色不少，她的專業知識使整本書趣味橫生。

— 國際演講協會 2018 — 2019 準世界總會會長 狄帕孟能

Diana Watson 唐華瑄來台 13 年，去年參加一場國語演講比賽，過程中生動活潑手勢和幽默輕鬆口吻，將台灣生活點滴和台下聽眾親切互動，流利的中文贏得滿堂喝采拿下幽默演講第一名。影片中被放上影音分享網站 YouTube 後爆紅，點閱率兩周餘已破百萬。

— 蘋果日報

唐華瑄 在本書中提供口語溝通及學習外語全新的視野。運用書中的方法，不論是打電話，自我介紹，或是發表完整的演說，都能讓你得心應手。

外語演講或許令人卻步，卻非遙不可及。學習適當的方法和技巧可以幫助你成功。本書將逐步帶領你學習成為一顆「演說種子」。唐華瑄和你分享許多演說的秘訣——做好接受挑戰的心理準備，相信你自己和你自己的想法，描繪演講心智圖，最重要的是，如何克服緊張。

ISBN



NT. 650

演說種子

The Speaking Seed

使用外語公開演講的成功秘訣

唐華瑄

Diana Watson

以“我很奇怪嗎？”為題的一場演講，在台灣造成轟動的非裔美國人

Diana Watson 唐華瑄



The Speaking Seed

演說種子

使用外語公開演講的成功秘訣

Secrets to Successful Foreign Language Public Speaking

你現在所看到的是第一本探討使用外語進行公開演講的書。作者唐華瑄 Diana Watson 是專業演說家，《演說種子》《The Speaking Seed》一書揭露多年以來她用中文演講，指導外語演講者，進而發展出《演說種子》課程的過程中所發現的秘訣。在此之前，只有她的客戶有幸能學得這些演講訣竅，現在您也得以一窺究竟。

多年來旅居世界各地，唐華瑄精通四種語言，並贏得多次演講比賽的獎項。多語及豐富的演講經歷，讓她體悟到——結合公開演講和外語學習，為溝通開啟了無限可能，甚至可以影響世界。三年來，她運用這套課程進行演說，讓自己在公開演講的領域更上層樓；在台灣的一次演講比賽中，外籍人士的她更以優異風趣的中文演說，打敗所有的中文母語參賽者，成為第一個獲得冠軍的外國人。

《演說種子》分成六個階段，在每一章的最後都有一些問題幫助你複習與整理，並附有演說種子學習單，可以影印及分享。

《演說種子》各個階段可以幫助你——

1. 瞭解《演說種子》的概念。
2. 克服使用外語發表公開演說的挑戰。
3. 寫出第一篇「演說種子」的演講稿。
4. 練習演說，使用手勢和道具，並且克服緊張。
5. 逐步提升語言能力，從會說簡單的句型到發表完整的演說。
6. 善用工具和技巧，深化演說經驗。

The
Speaking
Seed

演說種子

使用外語公開演講的成功祕訣

Secrets to Successful Foreign Language Public Speaking

Diana Watson 唐華瑄

若大量購書、促銷活動、募款和教育用途需求等等均有特別折扣。
請洽演說種子 info@speakingseed.com。

演說種子：使用外語公開演講的成功秘訣
版權所有 ©2020 Diana Watson。

www.speakingseed.com

出版者 Diana Watson

初版社 Speaking Seed, LLC.

54599 南投埔里郵政 313 信箱

www.speakingseed.com

文字 & 圖片版權所有 Copyright © 2019 by Diana Watson

出版型式：

紙本印刷 ISBN

電子書 ISBN

印刷地：台灣

譯者 王明華

編輯：Peter Freestone & Lisa Howard

封面及版面設計：Johnny Hu & Mark Hanson

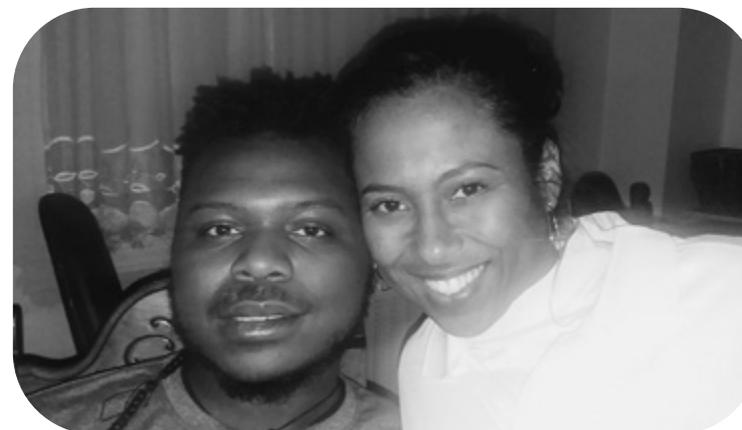
演說種子圖案設計：林峻平封面照片 / 內頁照片攝影：George Barnes

除廣播節目、評論文章、網站、部落格或書評簡短引用外，
未經版權所有者及出版商事先書面許可，不得以任何形式
或任何方式複製或發送本出版物之任何部分，或於資料庫
或檢索系統儲存。

如有任何疑問，請洽 info@speakingseed.com

本書中所有公司及產品名稱均有所屬商標及註冊商標。

為紀念我的侄子 **Tyrese Isaiah Watson**， 本書部分收益將捐贈癌症基金會



	第 22 章
127	打電話
	第 23 章
131	閱讀詩章
	第 24 章
136	從對話中學習
	第 25 章
141	獨角戲
	第 26 章
144	演說種子的進階演講
	第 27 章
147	有破壞性的投影片
151	第六個階段—演說種子輔助工具
	第 28 章
152	聲調和肢體訓練
	第 29 章
155	新科技
156	手機 & APP
157	影片分享 & 網路平台
157	虛擬 & 擴增實境科技
158	影像聊天 & 網路研討平台
	第 30 章
160	目標 & 獎賞
161	提前給自己獎賞
	第 31 章
164	緩慢安穩的成長必贏得勝利
166	結論
172	感謝
173	參考資料 (English)

“If every seed turned into a plant, we’d be living in a very different world.”

“如果每一顆種子都能長成一棵植物，那麼我們就能生活在一個多采多姿的世界。”

— Hope Jahren 賀璞·嘉閏 (美國生態學家)

前言

“做你害怕的事。”

“Always do what you are afraid to do.”

— 愛默生（美國作家）Ralph Waldo Emerson

在台灣，我最喜歡的季節是冬天。當然，如果不要想到蚊子的話。從四月一直到十一月，炎熱潮濕的天氣耗盡了我所有的能量，冷氣機變成我最好的朋友。隨著冬天的到來，吹起了涼爽的微風。下午 5 點太陽就會下山，而我除了背心和涼鞋以外，終於有機會穿別的衣服。在這個特別的冬日，我仔細挑選了一件漂亮的上衣和舒適的褲子，因為我第一次用外語演講可能會緊張。

我要在 Toastmasters 國際演講會的英文分會用中文演講，那裡所有的會員都是台灣人。這件事讓我越想越擔心，「Diana，就算你不喜歡，」我提醒自己，「你還是得試試看，不能認輸。」從小我就會強迫自己做我害怕的事，因為我要比別人更好，更堅強，和別人不一樣。

我一直搔抓著大腿的兩側，雖然根本就不癢；我的胃很不舒服，好像吃了一堆油膩膩的薯條一樣；我的心跳得很快，好像隨時會心臟病發作。太誇張了，我正要說服自己趁機奪門而逃時，來不及了，前一個演講者已經說完了。所有的人都在看著我，他們的目光就像黑暗中的探照燈一樣，打在我的身上。

我從椅子上站起來，先看了一下觀眾，再走到前面。自從失去童貞之後，我就沒有這麼緊張過。主持人介紹我的時候，我的胃像塞滿石頭一樣隆隆作響。十五年來，我是第一個加入這個分會的外國人。十五年？那時候我才知道原來自己不是聰明人。

我花了兩個禮拜的時間，準備短短四分鐘的演講，我的台灣室友和家教老師都陪我一起練習。我用四張設計不良的藍色小紙條，上面是史努比圖案，旁邊畫滿了線條，把講稿寫在上面，作好小抄，以為這樣就萬無一失。

我先用英文寫好講稿之後，再用羅馬拼音寫一遍。練習時我很快就發現自己的拼音念不好。我的句子很簡單，但我的發音和聲調聽起來像是把行雲流水的京劇唱成可怕的重金屬搖滾。兩個星期以來，我除了練習演講之外，什麼事也不做。我想要像女高音一樣，讓自己的聲音飄到高山上，再迅速衝下深谷；像雲霄飛車一樣，不停地上下爬升翻滾，但我卻結結巴巴不知所云，還漏掉好幾句話。簡單的說，即使已經連續苦練兩個星期，我還是說得很不好。我的手抓著荒謬的紙條，而我的中文閱讀能力很差，根本就看不懂。我知道這次的演講注定要失敗了。

我環顧四周；場地夠小，每個人都可以看得到我；但是也夠大，只有坐在前面幾排的人，才看得到我的手在發抖，嘴唇也在打顫。開始說話時，我把目光集中在後方天花板的一個黑點上面，大概是一隻蟑螂。我想，只要專心看著那隻蟑螂，就不會看到觀眾的臉，也不會因為找不到史努比紙條上面寫的字而突然停下來，像木頭人一樣站著發呆，那才是最糟糕的。盯著一個東西看，可以讓我分散注意力。這個辦法很好，我決定這麼做。

演講結束時，我終於鼓起勇氣看觀眾。我簡直不敢相信，所有的人都在看著我，沒有一個人低頭看手錶或是滑手機。在那一刻我明白了 Toastmasters 提供了完美的氛圍，讓人們可以練習用外語演講。即使你的演講像我一樣不知所云，聽眾也會耐心而且專心地聽你說完，因為他們都不想失禮，更怕漏掉你所說的內容。

那是我的一生中最長的四分鐘。講完之後沉默的片刻，更是無聲勝有聲。我想，觀眾需要時間理解我的演講，就像我需要時間，確定自己已經完成第一次中文演講的事實。我在心裡告訴自己，「戴安娜，經過兩年半無數個小時的學習和練習，你的演講終於可以讓這裡的人聽懂了。」然後，令我驚訝的是，每個人都站起來鼓掌。我好想哭。也許我真的哭了。我不記得自己到底怎麼了？但是，我可以確定的是，自己並沒有像原來擔心的那樣，因為心臟病發作而死。我看了看現場所有的人，每個人都面帶微笑在為我鼓掌。

那是我第一次用英語以外的語言演講，至今已經十多年了。從那時起，我的鏟子一直在挖掘使用外語演講的土壤。我已經成為一個「演說種子」了。

引言

“先問為什麼”

“Always start with why.”

— 賽門·西奈克（領導力演說家）Simon Sinek

知名作家及演說家賽門·西奈克（Simon Sinek）說，雖然我們不一定知道自己在做什麼，卻都會想知道為什麼？這是人的本性。既然你選擇這本書，我想，你一定認同學習語言和演講的重要性。或許你也想知道，如何把演講加入學習語言的過程之中？

現在很多專業人士都發現演講對全球經濟的重要性。全世界有 7,000 種以上的語言，如果每個人選擇學習其中一種語言，結合該種語言和演講，分享我們是誰、我們在做什麼、以及我們為什麼相信自己所做的事情，你可以想像我們將會傳播多少種子？

越來越多使用外語的演講者受到人們的注目。例如，更多非英語母語人士站上 TED 演講的全球舞台，而且有更多的非母語會員成為 Toastmasters 國際演講比賽世界冠軍。「但是」，你可能會說，「TED 演講有字幕，會議有現場口譯，大家的好朋友 Google 隨時都在我們的指尖待命，為什麼還需要用外語演講？」

想像一下，你的工作有一個升遷的機會。很多人都想要這個職位，因為薪水多 20%，可以少做一些辛苦的工作，而且還有很多機會去韓國的首爾。你的老闆說，想要得到這個經理職位的人，必須要有自信、專業，並且具備絕佳的溝通能力。但是，只有具備良好的演講技巧，能夠用韓語和客戶溝通的人，才會被列入考慮。你有能力可以爭取那份工作嗎？

假設你有一個家人要結婚，對方的親戚是希臘人。他們大多會說英語（但不是全部。）在他們的文化中，婚禮是慶祝兩個家庭結合的重要時刻。你的想法很好：在婚宴上用希臘語致詞，對這個以信任和尊重建立的新家庭，具有重要的意義。那麼，你可以當致詞的人嗎？

在全球化的環境中，你很容易遇到上述的情況。問題是，你準備好了嗎？

這些情況的共同點是，外語和演講同樣都是學習、與人連繫及分享的大好機會，有助於追求個人及專業的目標。

如何發揮外語能力及演講技巧？讓我們看看演說種子可能從事的職業：

- 銷售人員
- 政治家
- 演員
- 老師
- 律師
- 國貿人員
- 飯店及餐廳經理
- 主播及 DJ
- 記者及新聞工作者
- 翻譯及口譯人員
- 雙語行政助理及公司經理

這些工作很令人心動，對嗎？將來還會有許多工作需要演說種子。如果你對於學習使用外語演講有興趣，你可能會想知道，需要具備哪些特質，才是成功的演說種子？以下是其中的一部分：

- 決心
- 信心
- 說故事的技巧
- 勤奮的態度
- 幽默感
- 有演戲的天份
- 願意承擔風險

並非所有的演說種子從一開始就都具備這些特質，有些需要時間培養。而最重要，也是最需要培養的特質是決心。

在下定決心去做某件事之前，你必須先知道自己為什麼要做這件事？你的「為什麼」到底是什麼？因為你想要找某個工作、加入某個組織，或是朋友們鼓勵你展開演說種子的冒險之旅？使用外語演講不是開玩笑！那是一段艱難的旅程，所以必須確定你的「為什麼」強大到足以讓你度過所有的困難。當然，困難的工作可能不好玩，但是很酷。你可以和使用另外一種語言的人溝通，比較不會害怕表達自己的想法；你的行情會更好，你會對自己更有信心。

我的演說種子之旅

麥爾坎·葛拉威爾 (Malcolm Gladwell) 在「異數：超凡與平凡的界線在哪裡？」書中寫道，一個人的成功不僅取決於努力工作，還有時機，以及願意把握成功的機會。看完這本書之後，我開始思考自己如何走到現在的人生，以及為什麼我可以在外語演講獲得成功？

我的個性

我天生就是大嗓門，而且說話很有魅力。1970 年代有一個教養子女的新運動，鼓勵大人對孩子要有耐心，不要打罵，讓孩子在成長的過程中適性發展。對我來說，這真是太幸運了！

童年

在我成長的年代，孩子們整天都在外面玩。因此我不但養成獨立自主的個性，也累積了很多街頭智慧，讓我有勇氣前往其它國家，並且輕鬆自在地和不同的人們打交道。1960 年代的民權運動產生正面的效果，促成美國的教育體系開放更多非種族隔離的學校，讓我有機會和各種同年齡的孩子互動。

我的姐姐

姐姐比我大七歲，她和我一樣，都是開放教育體制的受惠者，同時也讓她愛上外國的語言和文化。在我成長的過程中，姐姐也幫助我培養這些興趣。

非裔美國人說故事

由於奴隸被禁止讀書識字，所以他們都練就一身說故事的好功夫。小時候，每到星期六的下午，我都會聽祖父母說故事，或者聽朋友的父母說一些人生的道理。他們無話不說，不論是生命中最難堪、最愚蠢、最驕傲，或是最悲傷的時刻，都會和我們分享。黑人，尤其是黑人女性，讓我可以觀眾面前表現自己脆弱和真實的一面，而不會妄自菲薄。

因地制宜

多元化的學校教育，讓我習慣因地制宜，隨著環境的不同而改變說話的方式。後來我也利用這項能力，融合專業與親和力，培養了獨特的演講風格。

我的父母

很幸運我的父母都有強烈的職業道德。我的父母成長於 1960 年代。到了他們這一代，開始有很好的收入，而且會逼孩子上大學。他們有工作，而我也可以讀書上學。高中畢業後，我唯一的選擇就是上大學。他們付得起學費，所以我就去讀大學了。

出國留學的黃金時期

越來越多的美國大學和國外的學校合作，有一些大學甚至把海外學習列入某些學位的必修課程；打開一扇機會之窗，讓和我的父母一樣保守（或是害怕）的家長，願意讓孩子到國外讀書。終於有錢讓我出國，我如願成為交換學生。

到國外工作

我在印尼的一所國際學校找到工作。當時有一項潛規則，學校必須多元化，才能通過評鑑得到認證。我應該可以說，得到這份教職有兩個原因：2002 年巴厘島爆炸事件之後，想去印尼的人減少了；還有，學校的老師需要有黑面孔，才能重新得到認證。

我的外表

我的皮膚是不深不淺的棕色，可以讓人們看得出來我是黑人，又可以讓我不論到任何地方都可以混得過去。如果我的膚色更深或更淺一些，我在法國、尼加拉瓜、印尼和台灣的旅行和生活，可能會有非常不同的經驗。乍看之下，人們絕對不知道我到底是不是住在當地的人？等到我適應周遭的環境，找出生存之道後，我就可以兩面通吃（說別人猜錯了。）

歐巴馬旋風

在歐巴馬（Barack Obama）當總統之前，不論走到哪裡，我都要告訴人們美國的歷史，還要解釋並非所有的美國人都是金髮碧眼白皮膚。等到歐巴馬當選總統之後，就不再需要這三十秒的歷史課了。國際間的認知提高讓我獲益匪淺；非白皮膚的外籍人士，也有更多和更好的發展機會。

中國語言及文化

當所有的人都滿心期待 2008 年的北京奧運時，我來到台灣。如此一來，很多想學中文的人所缺少的企圖心和資源，我都具備了。

Toastmasters 國際演講會

在過去，只有受過教育的台灣社會精英份子，才能加入 Toastmasters 國際演講會。不過，隨著分會的數目逐漸增加，外人得以一窺演講會的殿堂。再來因為 2008 年景氣衰退，這些事先為我鋪好的道路，讓我有機會擔任領導者的角色，進而在演講比賽中大放異彩。

支持和幫助

我的輔導員鼓勵我擔任 Toastmasters 分會的會長。幹部們看出我的潛力，要我參加演講比賽；台灣區總會長看到我對演講的興趣和能力，擔任我的教練，幫助我贏得無數獎項。

現在，我已經是 Toastmasters 傑出的演講者和領導人。我在四個國家居住過，並開創外語演講的事業。很辛苦嗎？當然！但是，葛拉威爾的話支持我走到今天的人生道路，這是不容否認的事實。我很幸運就讀非種族隔離的學校，老師告訴我，就算我是黑人，一樣可以做所有我想做的事。我的父母求學時並非如此。在 1980 年代，國際學校很少聘用黑人教師，因為他們不符合「國際學校」的形象；而我有機會出國，並且得到在國際學校任教的機會。

我將在本書中現身說法，讓你看到過去的人生經驗，如何形塑現在的我，成為適當的演說種子，在你的一生當中，帶領你追求成長及實現自我。我寫了「演說種子：使用外語演講的成功祕訣」一書，分享我成功地使用外語演講，以及指導別人展開演說種子之旅。

我的成功有一部分的原因是善於把握機緣，不論機緣是好是壞。我珍惜人生中的點點滴滴和曾經遭遇過的困難，這些就像榮譽勳章一樣，讓我變得有勇氣、能說善道，並且成為一個自信的教練。這就是演講的目的：分享、教導，以及影響他人。這一切都要從回顧自己的人生開始，過去的經驗如何造就今日的你，並思考如何與他人分享這些經歷。

只要你踏上演說種子之路，我保證你可以：

- 發現自我
- 對自己生長的地方感到驕傲
- 對分享自己的想法和意見充滿信心
- 讓不同文化的人們明白你並不奇怪
- 說服人們傾聽你的觀點
- 成為你的國家的使者（只要你願意）
- 降低世界的瘋狂程度

演說種子的好處很多，這些只是其中的一小部分。

你可能已經找到某一個人當你的教練。你的教練可以是你的老師、你的上司、甚至是你自己。所有的演說種子都是語言的愛好者，他們一定會以演講的方式，和別人分享自己的想法。這本書並不是演講技巧或語言學習的聖經，而是你隨時可用的資源，帶領你，並且提醒你，讓你知道自己並不孤單。

如何閱讀此書

“你要讀的書不是幫你思考，而是讓你思考。”
“The book to read is not the one that thinks for you but the one that makes you think.”

— 哈波·李（美國作家）Harper Lee

寫這本書的時候，我問過朋友、同事、Toastmasters 會員，以及演說種子的夥伴們，「什麼可以幫助你更有效地使用外語演講？」所有的人都給我同樣的答案：「教練。」

因為我無法像幫助許多人那樣，在你的身邊協助你演講，所以我會在字裡行間當你的教練。當你想放棄時，翻到本書專門討論困難和挑戰的章節，再看一遍。如果你覺得自己還沒有準備好，再看一次我的建議，並如期進行演講。所有的秘密和訣竅都寫在書裡，我完全沒有藏私。但是，你要知道，這條路我已經走了十幾年，到現在都還沒有走完。中文是我學過最困難的語言。希望有一天，我可以實現夢想，像說英語一樣，流利地用中文分享我的經驗。

和以前比起來，現在演講技巧高超的人，在職場中升遷更快、更有自信、人際關係也會更好。大部分的人都是從小開始學習某一種外國語言，不過有些人的情況可能不一樣：為了達到某一項規定而學習外語；有些人則是年紀更大才開始學習新的語言，並且單純因為學習的樂趣，而持續學習各種不同的語言。

以前的口才訓練課程，例如卡內基的演講系列，著重使用母語的演講技巧。現在的外語課程必須要讓學習者立即上手，在觀眾面前自在地使用新語言，即使是初級課程也不例外。研究也發現其重要性，因為語言學習者在練習演講技巧時，必須口說流利，而且發音正確，別人才可能夠聽得懂。

這是第一本結合演講與外語學習的書，為想要提升外語能力，同時學習演講技巧的人提供整體的概念。學習這些觀念和方法，可以同時獲得兩者的成功。在以下的章節中，你會看到：

1. 我如何一頭栽入外語演講？這對你有什麼幫助？
2. 如何保持戰鬥力？演說種子要先學會不被嚇跑。我會分享隨時保持積極的故事和秘訣。
3. 利用大綱及圖像組織，規劃並撰寫基本的演說種子講稿。
4. 練習演講、處理緊張的情緒，並使用道具和手勢。
5. 進行演說種子的課程，並特別說明 PowerPoints 投影片的用法。所有演講的練習都要求你在不舒適的條件下，專心演講讓觀眾聽懂。
6. 有助於演說種子成長的工作、習慣和工具。

書中的每一個階段，都是我想要在你的心裡播下的種子。所有植物的種子都需要充足的陽光、水，還要用心照顧，才能健康茁壯。因此，為了讓本書充分發揮效用，我的建議如下：

先把整本書看完

不要做任何作業，不要練習任何技巧，先看故事，並認識以後你要種植的種子。如果你直接跳到 PowerPoints 的章節，錯過如何組織演講，可能會有挫折感。如果你無法完成作業，可能在還沒開始之前就想要放棄。我不要你放棄，我要你堅持到最後，並且成為贏家！這才是我寫這本書的目的。

習慣不斷反覆練習

看完整本書之後，請再從頭開始，細讀每一個章節。你可能不願意，我了解你的心情。我也不想一直看同樣的東西。不過，不論是什麼內容，只要我再看一次，都會有新的收穫，因為我會發現原本錯過的細節，以及更有意義的話。重讀也可以幫助我們記住重要的訊息。因此，要習慣一而再、再而三地反覆做同一件事。演講高手都知道必須要練習、練習、再練習。

看完第二遍之後，回答每一章後面的問題，思考並且評估自己的進度。這些都是我經常會問學員的問題。

依序練習第五階段各類型演講

第五階段的每一章分別討論某一類型演說種子的演講。依照不同的複雜程度，由淺入深依序練習。確實種好前一章的種子之後，才能進行下一章。每一個作業都讓你改良土壤（你的語言能力）、提高自信心，並增進基本的表達技巧。

找一個語言學習夥伴

許多年前，同事的女友介紹一位語言交換夥伴給我，一直到今天，她都還是在台灣最好的朋友之一。我們交談時夾雜英文和中文，在演說種子的道路結伴同行，互相幫助。如果練習不順利，中午一起吃火鍋時，就會互相吐槽：我說中文很難，她也說英文的文法很複雜。

兩個人互相交換語言的好處實在太多了，怎麼說都說不完。

找輔導員或教練

如果有人對你感興趣，想要幫助你發展語言潛力，一定要好好把握。只想幫助你而不求任何回報的人並不多，但有些人確實如此，非常難得。在你想要放棄時，輔導員可以幫助你回到正軌，激勵你繼續前進。我在 Toastmasters 演講會有兩位輔導員：一位在英文分會，另一位則幫助我加強中文、提升領導能力，以及準備比賽。如果你有幸找到志同道合的輔導員，要聽他們的話。感謝他們。他們所有的建議，你不一定要照單全收，但是，要尊重他們的意見，每一次達成目標時，一定要和他們一起慶祝。

恆心和毅力

答應自己，每天用十五分鐘練習目標語言。沒錯，每個人都很忙，有工作、孩子、朋友和社交網路，光是看手機就要花很多時間。在花園裡耕耘最久的人，收穫也會最多。

錄音和練習

上台演講之前，先作影音記錄。練習或表演時，一定要找人幫你錄影。我了解你的心情。以前看到或聽到自己說話的樣子，我都會很不好意思，現在已經習慣了。想要看到和聽到自己在說什麼，錄影是唯一的辦法。你需要看到自己的樣子，聽到自己的聲音，才能保留優點，改善缺點。要提升演講技巧，最好的工具是拍照和錄影功能良好的智慧型手機。所以，如果你還沒有，那就去買一支。

完成進度都要慶祝

每一個進度都很困難。鼓起勇氣站在人們的面前，使用另外一種語言分享自己的想法要有膽量。大部分的人連用自己的語言演講都會害怕，所以，只要你有勇氣站起來，用另外一種語言演講，就要獎勵自己。養成犒賞自己的習

慣 不過，小心不要吃太胖。我不想收到你的電子郵件，抱怨吃太多巧克力讓你的體重增加！

放鬆心情

如果自稱六個月就可以學會中文的人，每個人都給我一塊錢美金，我就發財了。這些話聽太多了，完全不可信。我問過很多中文老師，其中不乏教學超過二十年的資深教師，真的可以在六個月內學會這個語言嗎？大家都說絕對不可能這麼快就學會中文。

你可能正在學習西班牙文、法文、韓文、或印度話，而且聽說有人在很短的時間內就可以說寫流利。不要讓那些話阻礙你的語言學習目標。每個人都不一樣，每個人都需要耐心對待。包括你在內！我們對別人有耐心，但是，我們往往忘記對自己也要有耐心。

不論你用一個月或五年的時間完成本書的練習都不重要，只要盡力而為就好。有人可能會說，「但是老闆在短短的幾個月內，就要我用日語對同仁演講，我不能等那麼久。」我的回答是：給自己更大的壓力，並不會讓你學得更快。所以，不妨放鬆心情，試著享受學習的過程。學習和獲取經驗都沒有快轉鈕。

本書中所有的種子，都是我親自實驗有效的策略和方法。有些是別人教我的，有些則來自多年擔任英語演講教練所累積的經驗，還有一些是我在這些過程中所犯的錯誤。不論你學習斯瓦希里語 (Swahili，坦尚尼亞、肯亞、烏干達的官方語言)、葡萄牙語、德語或是其它任何語言，就像英文和中文一樣，這些技能都可以派上用場。因為學習外語及練習演講技巧可以相輔相成，不論你走在哪一個階段的人生道路，對你都會有幫助。我希望這本書可以在這段艱難而可敬的旅程中引導你，伴隨著你的決心，為你帶來演說種子的成功。

想想看

1. 你正在學習哪一種外語？寫出你喜歡學習該種語言的原因。

2. 寫下生活中發生的三件事，讓你想要學習另一種語言，並促使你閱讀這本書？

第一個階段

準備好下田耕耘了嗎？



“小小的種子知道自己必須被丟到土裡，讓黑暗包圍，還要努力見到陽光，才能長大。”

"The tiny seed knew that in order to grow, it needed to be dropped in dirt, covered in darkness and struggle to reach the light."

— 珊朵拉·金恩 (美國作家) Sandra King

第 1 章：何謂演說種子？

第 2 章：學習一種外語

尊重該語言

第 3 章：站出來

關於決心

關於流暢度

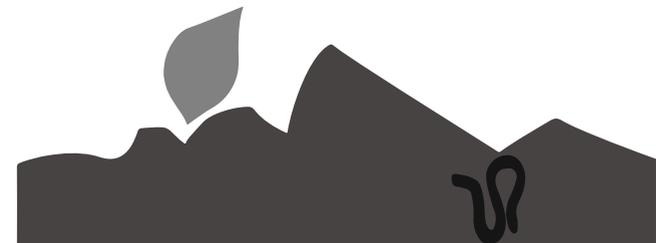
第 1 章

何謂演說種子？

現在我要正式定義所謂的「演說種子 (Speaking Seed)」。演說種子是指，為了可以使用不擅長或不習慣的語言，和全球的觀眾分享訊息或經驗以促進彼此理解，而加速外語學習的人。

我和一個朋友在咖啡店裡腦力激盪設計商標時，想到這個概念。我看到店裡有一張海報，上面畫了一棵咖啡樹，還有一些咖啡在不同階段的成長照片。我仔細看著那棵樹，想到種子和追求成長、努力發揮影響力的外語演講者，都面臨同樣的挑戰。

有時我們會決定把自己種在不同的土壤，讓自己長得更大，有時也會遇到有人幫我們把洞挖好的情況。例如，我們可能會因為工作而被迫學習外語，甚至用外語演講；也可能是個人因素，例如興趣、跨文化或族群問題等，鼓勵我們學習不同的語言。



我們必須離開土壤，讓自己暴露在外面，才能長成植物，也就是要面對觀眾。那麼，觀眾到底是什麼？根據韋氏詞典（Merriam-Webster）的解釋，「觀眾」的意思很簡單，就是「有人聽你說話。」所謂的「觀眾」，不一定要有一群人排排坐聽你說話；可能只有兩三個人面試或訪談時問你問題，而你是注目的焦點；觀眾可能是你的同事，問你一些生活上的問題，然後睜大眼睛期待你的回答；觀眾甚至可以是某一個人電話的另一端和你說話，或是和你講電話的朋友。

我對「觀眾」的定義很廣泛，因此，我對「演講」的定義也很廣泛。我認為「演講」泛指說話時，觀眾的反應會讓我們感到緊張的所有情況。當我們認為對方會用我們所說的話來評斷我們時，我們就是在演講。

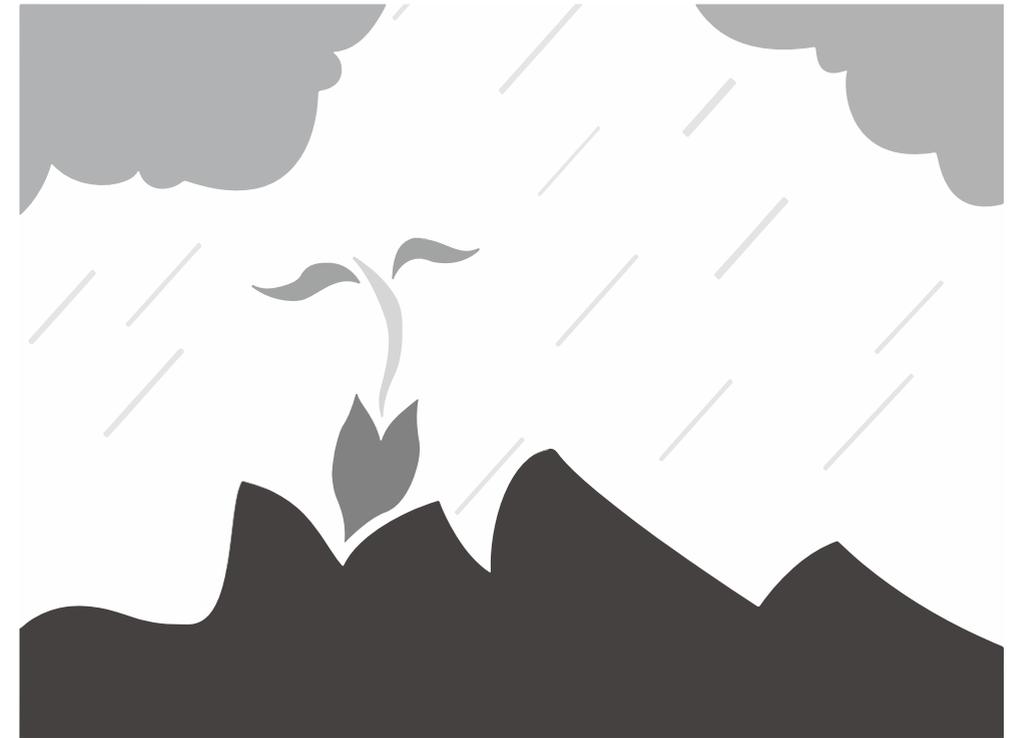
演說種子不一定非要成為語言的超級巨星。就算你的語言基礎不好，也不能當成理由，不讓自己接受挑戰。就像植物的種子一樣，即使土壤不夠肥沃，仍然可以



開出美麗的花朵，並收穫豐盛的果實。每一個農夫都要花費心血努力耕耘，演講者也是如此。在正式上台演講，面對觀眾之前，一定要安排「種子時間」練習。演說種子的「種子時間」越長，植物就長得越好。

種子種在土裡，需要陽光才能生長。有陽光的感覺真好！陽光是演講者受到觀眾的鼓勵。你會開始聽到讚美，「哇！你講了超過一分鐘。好厲害！」類似的經驗會鼓勵你作更多的演講。

雨水是來自觀眾的評價。沒有人喜歡受到批評，就像沒有人喜歡下雨天一樣。但是，我們都知道需要雨水才有飲水和食物。如果不下雨，種子無法存活，更不可能成長茁壯。外語演講者也是如此。我們要站在別人的面前演講，並且得到回饋，才會更進步。用這種方式，我們知道人們是否接收到自己想要傳達的訊息，否則，我們就要努力改良自己的土壤。



生活有時單調一成不變，有時卻又風起雲湧，充滿驚奇；不論好壞，一切都在考驗我們的韌性。植物發芽時，風的作用也是如此。剛發芽的幼苗很小，新生命來到這個世界，一切才要開始。這時候刮起一陣風，幾乎要把幼苗吹倒；但是，幼苗不但沒有被吹倒，反而更堅強。

我們都會遇到逆風。不論是演說種子開始起步，或是已經進行一段時間，你都可能會遇到挫折，狂風逆襲不會只有一次，但是，逆風不會永遠吹不停。等到風停了，就像人生大部分的戲碼一樣，風平浪靜之後，你的外語演講技巧會比以前更好了。

演說種子有責任培育土壤，照顧我們的植物。我們必須加緊腳步學好外語，並找機會在觀眾的面前練習演講。不過，我們不一定能夠選擇觀眾或是他們的溫度。



有時我們也可能誤會觀眾。記得有一次我用英語演講，有一位女士好像看穿我的心虛，從頭到尾都是非常不屑的表情。我看到她的臉就說不下去，還對她那個可怕的表情開了一個玩笑。

後來，邀請她的人告訴我，雖然她的英文不好，還是鼓勵她來聽演講。聽完他的話，我很懊惱開了那個玩笑。本來以為她討厭我，原來是聽不懂。那天我才明白，我們認為觀眾熱情或是冷漠，其實很難知道他們真正的感受，或是否接受我們的說法。不論觀眾的溫度如何，我們都必須學會適應，才能成長茁壯，變成健康的植物，在任何情況下都能談笑自如。不過要均衡，我們需要各種不同的天氣，幫助我們成長與蛻變。



想想看

1. 本章如何定義「觀眾」和「演講？」

2. 你認為可以從外語演講得到哪些機會？

第 2 章 學習一種外語

我從十二歲開始學習不同的語言。我喜歡喉音 R，還有把 D 念得輕一點。我喜歡研究墨西哥的生日派對，還有法國的麵包；想像自己把皮納塔 (Piñata) * 的糖果都敲下來，或是坐在巴黎的咖啡館，吃著真正的法國長棍麵包。

當時我以為自己有語言天份。我熱愛語言，不過，等到我上高中之後就變了。有一年來了一位西班牙文老師，只會死板板地上課，而不像我以前的老師一樣，讓我們培養興趣。她上課只說西班牙語，還一直問我問題，我覺得很煩，越來越不想學，後來改成學法文。雖然我又繼續學習其它語言，但是已經沒有以前那麼認真。其實我心知肚明，自己不夠努力。

不過，當我開始學中文的時候，一切都改變了。

我覺得中文實在太難學了。一個班上有十二種不同的學習方式，教學很古板，這些我都不喜歡。上了一年的課之後，我決定自訂學習計畫，以口語溝通為主，並在 Toastmasters 的例會演講。

自從加入 Toastmasters 之後，我終於知道為什麼從高中開始，學習語言變得如此困難：因為我既不尊重自己所學的語言，也不重視學習的過程。來到台灣之後，我拼命學習中文的方塊字和四聲，還有演講。我真希望像西班牙文一樣，只要把動詞連起來就好，不用對付四聲的變化。有機會學中文，我雖然很高興，卻總覺得自己是一個中年的笨蛋，兩個字都連不起來。

* 註：皮納塔 (Piñata) 墨西哥節慶或生日派對時，小朋友們用棍棒打破色彩鮮豔的紙偶，塞在裡面的糖果、玩具都會掉下來。)

我和大多數學習外語的人一樣都想要：

- 口說流利
- 音調自然
- 使用道地的語彙
- 道地的發音
- 說話聲音抑揚頓挫

當時我自己還不行，所以很羨慕別人。我問自己，「戴安娜，為什麼你的中文不能更好一點？」我找到一些理由：

- 來台灣之前我沒有先學中文
- 我沒有寫完所有的作業
- 我花了三年的時間攻讀博士學位
- 我參與很多 Toastmasters 的領導工作
- 我用很多時間指導別人
- 我的時間用來工作賺錢
- 我只看英文的電視節目
- 我太懶惰

另一方面，學習中文而且說寫流利的人們可能做了不同的選擇：

- 他們來台灣之前先學中文
- 他們寫完所有的作業
- 他們在大學裡學中文
- 他們會儘量找時間練習中文
- 他們專心學中文，而不追求其它興趣
- 他們只學中文而不工作
- 他們只看中文的電視節目
- 他們積極主動。

這些是否言之成理，其實是見仁見智。我要說的是，我們都可以找到理由，解釋自己的人生為何如此。有些言之成理，有些則只是推託之辭。往者已矣，真正重要的是，現在我們決定怎麼做。

尊重該語言

中文和我以前學過的語言都不一樣。每個星期我都特別抽出幾個小時寫中文作業，並練習發音。複雜的方塊字和高難度的四聲變化讓我由衷佩服。加入 **Toastmasters** 之後，我更重視中文的閱讀及寫作，興趣也隨之增長。毫無疑問，我珍惜並且慶幸自己有學習的機會，所以我更加努力，也得到更大的收穫。

因為演講對我有幫助，所以我認為從學習外語的那一刻開始，每個人都應該練習演講。我們常常會有惰性，並且忘記學習語言最重要的理由，是溝通思想、建立人際關係。我們可以簡單地說「我是唐華瑄」，或是說「本世紀面臨的最大挑戰是全球暖化。」兩者都是傳達我們想要和世界分享的東西。

我支持在學習語言的過程中練習演講，另外一個原因是，我相信演講可以讓你的種子在更短的時間內，更快速地傳播並且吸引更多的人。即使你不求名利，演講也會讓你更有自信，在你需要說話的時候，都會有幫助，即使只有一個聽眾也無妨。成為優秀演說家的祕訣是，讓觀眾感覺你直接在對他們說話。

想想看學習外語需要投入多少時間？我們要去上課、寫作業、考試、一遍又一遍地反覆練習，最後我們終於熟悉該語言，而且能夠應用自如。我們的土壤越健康，外語演講的基礎就越好。我並不是說，你要等到一、兩年之後，才開始練習外語演講的技巧。你應該要經常測試土壤，每個月至少在三個人的面前練習說新的語言。

最容易找到的觀眾應該是你的同學。你也可以找上課時會要求學生作口頭報告的老師。如果你是學生，可以加入語言學習團體；如果附近有類似 **Toastmasters** 的演講會，你也可以報名參加。你要詢問觀眾是否聽懂，測試你的土壤。不要期待自己在一夜之間成為搖滾巨星。你需要時間和耐心，打好紮實的基礎，才能持續進步。隨著時間過去，人們會告訴你，你的停頓比較不明顯，發音也更清楚了。你說的越多，就會越有信心，讓自己發光發熱。

想想看

1. 在本章中，我認為人們在開始學習外語時，就應該練習在觀眾的面前演講。你同意這個看法嗎？為什麼？

2. 演說種子的過程並不容易。有哪些人或組織可以幫助你實現演說種子的目標？

第 3 章 站出來

第一次出現用中文演講的念頭，我還記得當時的情形。我知道自己太樂觀，中文簡直是困難到離譜的語言，但是我並不在意。我一直都很喜歡挑戰，這次是終極挑戰。對我而言，西班牙文太普通，法文也不稀奇。中文同時具有困難度和神秘感。對我來說，這是一個前所未有的想法。幾年以前我還想不通，更好學的語言很多，為什麼會有人想學中文？

起初我每個星期上兩次課，星期三下班後的晚上也要上課。我把自己搞得精疲力盡，四聲也一直都念不好。學中文的前兩年簡直就是笑話。我在課堂上一直吵鬧，不停地向老師抱怨。我是一個被寵壞的懶惰蟲。不知道老師怎麼看我？回想起來，至少當時我答應自己：不論要花多少時間，不管有多困難，我都要學中文。我想，每個人都有開始的時候。

我要告訴你我自己的故事，用來說明一個事實：雖然有人天生就是語言學家，但大部分的人並非如此。有些人對各種語言都充滿熱情，但遇到演講就沒轍；有些人是天生的演說家，卻學不會其它的語言。不論你的出發點是什麼，要成為演說種子，你必須具備兩個條件：熱愛你正在學習的語言，以及堅定地持續練習。如此而已。你不必是一個狂熱的語言學家，或是舌燦蓮花的演說家。你只需要下定決心，持續不斷地練習，當個堅持不懈的烏龜，終究會打敗一直想抄捷徑的兔子。

做任何事情，不論是學習語言或是運動，最困難的是持之以恆。每個星期有四到五天，我會在屋子裡找一個地方運動。我付不起昂貴的健身房費用，不過，自從有了網路之後，可以在舒服的家裡運動，我實在找不到偷懶的藉口。有時我只運

動十分鐘，有時我會運動將近一個小時。不論是哪一種情形，每次運動時，我都會讚美自己的恆心和毅力。

很少有人從小就立志要成為一個外語演說家。演說種子的挑戰通常是來自內心的召喚，因為工作、朋友，或對人生的熱情而受到啟發。你絕對找不到比現在更好的時機，可以讓你使用另外一種語言，和別人分享你的想法和看法。

關於決心

2017 的新年，我答應自己參加秋季的中文 **Toastmasters** 幽默演講比賽。我沒有太大的得失心，唯一的目標是報名、完成比賽，盡力而為就好。那一年我還有另外一個目標：指導一位台灣女性參加 **Toastmasters** 國際演講比賽。我做到了，她獲得優勝。結果，當她的教練所花費的時間，從三個星期變成五個月。超乎我的預期。指導她的那段時間裡留下很多回憶，我非常珍惜。問題是，我沒有太多時間準備自己的中文幽默演講比賽。

那時，我的生活發生重大的變化。我到一所新的學校任教，還沒開學我就已經開始上班，以便有更多的時間規劃課程，並認識我的同事們。有一天，在沒有冷氣而且超級熱的教師休息室裡，我覺得很累，不想備課。我告訴台灣的新同事，我要寫講稿。

她說，「你要寫英文的講稿嗎？」

「不是」，我回答，「中文。」很意外的是，她完全沒有被嚇到。給我的感覺是，她相信我的中文夠好，可以做得到。就這樣，我用中文寫了一篇長達十頁的講稿，分享我的親身經驗：一個黑人女性在台灣所遇到的種種趣事。我只花不到兩個小時就寫完了。我的文法亂七八糟，我的字彙簡直是災難；我寫的字太亂，沒有人看得懂，因為我寫得很快。不過我總算寫完了。我自己寫講稿，沒有找老師或教練幫忙。當然，以後我會需要他們的協助。但是，我要先跨出第一步，看到白紙黑字的成果。

當我告訴教練，我想要參加中文比賽時，她說，「黛安娜，你一定要很好笑。」這就是她愛我的說法，但是，她並不想讓我面對最大的恐懼：站在台上不知所措。

當我把自己想做的事情，告訴那位接受我的指導，準備參加比賽的女士時，她說，「戴安娜，中文和英文不一樣。你真的做得到嗎？」這表示她覺得我的中文不夠好。總之，這兩位和我相處最久的台灣女性，並不認為我的中文能力好到足以參加比賽。

三個月後，我得到全國冠軍。

我分享這個故事，其實輸贏並不重要；重要的是，我勇敢放手一搏。有時最愛你的人並不一定了解你的潛力。連你都不知道自己的潛力！愛護你的人會儘量對你說實話，而我們要測試自己的極限，才知道自己有多少能耐。即使不為什麼，也要好奇去嘗試。當我決定參加比賽時，這兩位女性看到我的決心，都給我無比的支持。我得到的另外一個教訓是：不要用第一次的反應評斷任何人。

我分享這個故事，還有一個原因。你必須要有決心，才能成為演說種子。你要努力讓別人認同你的目標。注意，我說的是「目標」而不是「夢想」。如果一個中級程度的非母語人士，可以和母語人士競爭，得到全國中文演講比賽冠軍，那麼，任何一個意志堅定的人，都可以達成演說種子的目標。你的決心不只是夢想，你也不需要獎盃才能慶祝自己的成功。我們都用同樣的方式開始演說種子的經歷：只用一把小鏟子。

關於流暢度

不要擔心自己說得不夠流利，態度最重要。多年前，我最好的朋友麗慈在約旦當志工，我去那裡找她。剛下飛機時我覺得很累，而且還有時差的問題。麗慈的男友是當地人，他們去機場接我之後，先帶我去住在附近的朋友米卡家裡休息，他們覺得這樣比較好。我要先說明，中東有很多地方，包括我住的地方，女性和男性待在同一個屋子裡並不恰當。不過，我並不了解那裡的文化 and 規矩，老實說，我也不在意。我在米卡的床上倒頭就睡著了。突然，一陣騷動把我驚醒，麗慈和她的男友衝進臥室，並關上門。

「怎麼了？」我問他們。

米卡的鄰居要來找他。

「有問題嗎？」

「戴安娜，女人不能和男人單獨待在屋子裡，別人會說閒話。」

米卡和她的女性鄰居聊了一個多小時，我們三個人一直躲在她的客房裡。米卡告訴我，她的阿拉伯語不太好，但還是可以和別人談天說笑；麗慈和她的男友偷聽到她們的對話，也跟著哈哈大笑。米卡的阿拉伯語說得好不好都沒有關係；她和鄰居們聊得很開心；他們都知道米卡的志工組織，還有她的家庭和文化背景。

米卡是一個很好的例子，告訴我們一個人只要有正確的態度，就可以成為演說種子。只要你的態度積極，真心地努力說他們的語言，大多數的人都會尊重你。你的發音可能很爛，說話結結巴巴，單字想不起來，或者你會緊張，不知所措；但是，不要因此而裹足不前。人們對於你，還有你知道的事都很好奇；也想知道你可否運用獨特的經驗，幫助他們解決問題？

沒有理由逃避，不讓自己成為演說種子。沒錯，要花很多時間，還要有決心。但是，有人願意花費時間和精神聽你說話，還有什麼比這種感覺更好？演講之後，會有如釋重負的輕鬆和滿足感；完成一場演說種子的演講之後，飄飄欲仙的感覺，勝過吃巧克力蛋糕，或在海灘上度過美好的一天，甚至比做愛更棒！好吧，我知道因人而異，反正你瞭解我的意思。現在捲起你的袖子，讓我們開始播種吧！

你的起點

我的「演說種子」經驗從 **Toastmasters** 開始。除此之外，你也可以在很多地方找到練習外語演說的觀眾。演說種子的潛在觀眾無處不在！例如：

- 和說你的目標語言的朋友一起出去玩
- 站在教室的前面，對全班同學說話
- 在餐廳吃飯
- 上班時和同事說話
- 參加和你所學習的語言有文化相關的課程或聚會
- 參加宗教或社交活動
- 參加你的目標語言的演講者聚集的活動

問題是要先找到一群人，你才可以練習。有些很容易找到，有些則不然。如果你住在美國，很容易找到講西班牙語的族群，但是，要找到講阿姆哈拉語（**Amharic**）的衣索比亞族群就比較困難。幸運的是，即使你所在的地區，沒有你想學的語言族群，你還是可以利用各種語言網站。不過，如果你想成為演說種子，我的意見是，不論上網或是面對面，最好要有機會和別人直接接觸。

最後一點，時間會改變一切。如果我從人生之中學會什麼，那就是，或許有一天，你才剛站上世界的頂端，接下來你卻想要爬進壁櫥死去。一天、一個星期、一個月、一年，時間會對我們的人生造成驚人的改變。人生有時會吹起狂風，讓你以為自己沒有力量再站起來；你也可能認為自己的種子長不好。沒錯，在途中你會遇到很多這種情況。但是，有一天你會開口說話，而且會想，「說那個語言的一定是別人，不是我。」沒錯，說話的人就是你；以前聽起來很奇怪的語言，現在你已經會了。看著那些對你微笑，愉快的面孔，你就會知道所有的決心和努力都沒有白費。

為什麼不是你？（我怎麼知道自己可以？）

有一天，在一家咖啡店裡，我告訴一個朋友，我已經用中文演講過很多次。她驚訝地說，

「哇！我也好想用中文演講。」

「那你為什麼不試試看呢？」我問她。

我可以看到她的頭腦閃過許多藉口。最後，她回答說：「總有一天我會用中文演講。」

你有沒有給過自己「總有一天」的藉口？

「我太忙了。」

「我太老了。」

「我沒有時間。」

「我從來都沒有機會在別人的面前演講。」

「我沒有機會認識說那種語言的人。」

這些想法對我來說再熟悉不過了。我以前都會告訴自己，我太忙了、太老了、不能再學更多語言了（我已經學過四種語言。）但是，有一天我想通了，我沒有太忙也沒有太老，我還要再學。

我實在很幸運，有一個逼著我實現夢想的好朋友。有一天，我走進一個 **Toastmasters** 中文分會；我只有中級會話程度，腦袋裡的中文字不到 2000 個。那裡全部都是說中文的母語人士，他們用俚語開玩笑，偶而還會穿插台語。台語和中文完全不一樣。

我很緊張，也很害怕，整張議程表我只認識幾個字，其它都看不懂。「天哪！」我對自己說，「學了七年中文，我竟然連基本的議程表都看不懂！」我突然明白，下定決心是一回事，真正放手去做，又是另外一回事。

這簡直就是不可能的任務。很多時候，我根本就不知道別人在說什麼，只能假裝聽懂。儘管如此，我還是堅持下去。現在我可以用中文作五到七分鐘的演講，回答即席問答的題目，甚至可以評論別人的演講。我可以說得和母語人士一樣好嗎？不可能！大家都聽得懂，並且認同我的想法嗎？馬馬虎虎，還算可以。如果你的願望或是專業目標，是用母語以外的語言演講，那就去做吧！不要拖拖拉拉，也不要再找藉口了。所有的理由都言之成理，但是誰會在乎呢？你應該要從現在開始，發揮自己的能力，影響世界。

總而言之，演說種子可以坐在駕駛座，決定自己想要和世界分享什麼？即使我們的溝通能力和幼兒相差無幾，也不需要依賴別人。我們知道自己想要表達什麼，可以一直練習到滿意為止。此外，如果我們是幫自己說話，還會有額外的好處：不需要有人充當語言橋樑，就可以學到更多東西。

想想看

1. 你是否曾經沒有準備好就去做某一件事？結果如何？那次的經驗是否有正面的意義？

2. 在本章中，我說到自己雖然沒有準備好，還是決定參加中文比賽。最近你下定決心做某件事，是在什麼時候？結果如何？

第二個階段

播種階段



播種之前要先整地，檢測土壤和水源。你應該先用花盆，還是直接把種子種到土裡？種子能否長成植物，取決於土壤。有些植物必須加以覆蓋，有些則不然。但是，你要考慮種子的狀況，才知道種子能否長成植物？

第 4 章：自我

第 5 章：你的種子值得分享

第 6 章：專注

冥想

第 7 章：懼怕

第 8 章：鏡像&愛自己

第 4 章 自我

我的四個客人坐在餐桌前面，桌上放了幾個不同顏色的馬克杯和兩個玻璃酒杯。海鮮盤、蔬菜拼盤和幾瓶葡萄酒都已經圓滿達成任務。我的朋友們放鬆心情，準備吃完飯好好聊天。晚餐喝酒最大的好處是，酒後吐真言，可以無所不談。只要有人開始說故事，就會有人跟進。故事最精彩，最好笑的人得到最多的關注和最大的笑聲。在台灣的家裡請朋友吃飯，讓我有許多機會了解當地文化。那天晚上的話題是國中老師。

我問了一個問題：「為什麼學生上課都不敢說話？」

每個人都有話說。一個朋友說，「因為我們不想丟臉。」。另外一個人接著說：「因為我們沒有這種習慣。」

我覺得很奇怪，又問：「為什麼不能問你們的老師問題？她是老師啊！」

大家都笑壞了。「問老師問題，戴安娜？！」

他們覺得我的想法太天真了。我知道台灣的老師普遍受到尊重和敬畏。現在我的客人喝了酒，酒精在她們的體內發揮作用，我終於可以知道真正的原因。

「戴安娜，我們讀小學的時候，絕對不可以問老師問題。」一個朋友解釋。「如果我們問老師問題，她就會說，你以為你是誰？我是老師。你是學生，你沒有什麼了不起。把我教的東西抄起來背好，明天要考試，聽到了嗎？考試之前，老師會說，「全班都注意聽。等一下考不到 80 分的人，差一分打一下。認真讀書。」

我的朋友們抱著肚子，笑得很誇張。讓我想一想。天性好奇的孩子不可以問問題？像我這種個性，如果在台灣，童年一定會過得很慘。我看著她們回想過去的神情。每個人的老師都說過一模一樣的話。

還有一個人說，「對，而且我真的會回家把那些東西都背起來。我才不想被打。很痛。」

「天哪！不能怪我以前的老師不好」，我的心裡想，「我不能罵他們了。」

第一個人又笑著說，「對，大家都是這樣，但是很有效。」

「所以你覺得有效嗎？」我驚訝地說。

「當然有效，戴安娜。我讀小學時，一班平均都超過五十個小孩；如果是龍子龍女，可能還會有七十個。那種教法讓我從很小的時候，就學會乖乖坐好不要吵鬧。這樣比較簡單。如果你是一個老師，一班要教這麼多小孩，你才不要有一堆小孩，一個比一個還了不起。（我應該先說明「龍子龍女」是指龍年出生的孩子，因為人們認為龍年是特別幸運的一年。）

我很不以為然。我想說，「覺得自己很了不起，有錯嗎？」但是沒說出口。我知道我的朋友們在暗示說，美國人都覺得自己很了不起。美國是一個強大的國家，舉足輕重，而我從來都不知道美國人的自我意識有多麼嚴重？我心想，「我知道自己和別人不一樣，每個人都是獨一無二，不是嗎？」美國的幼稚園老師會教小朋友，每個人都很特別。（如果老師不教，家長也會教。）第一年上小學，老師就會要我們在全班的面前表演和說故事。說什麼並不重要；重要的是，每個人都有機會在班上分享「我自己」的想法。這和很多亞洲的文化大相逕庭，形成鮮明的對比。

我們必須相信自己的經驗、價值觀和獨特的自我，要相信自己，我們才会有勇氣和別人分享故事，才能使用外語作為媒介，建立良好的人際關係。而不論用哪一種語言演講，大部分的人也都會緊張，這些都是必經的過程。擁抱自我，產生信心，我們就會有動力克服挫折，從錯誤之中學習，努力不懈。

想想看

1. 你有強烈的自我意識嗎？你的自我意識如何幫助你成為演說種子？

2. 演說種子之旅可能會進展緩慢，令人灰心沮喪。你要如何因應挫折和失望？

第 5 章

你的種子值得分享

從小到大，我的學業成績一直都很普通。我討厭標準化的考試；我的成績單上雖然有一些 A，但大多是 B。我希望自己超級聰明，可惜沒有這種基因，所以也沒有什麼機會讀資優班。記得老師上課時我都在發呆。我想去別的地方，到國外一些奇奇怪怪的地方，可以遇到好玩的人；隨便去什麼地方，都比我出生長大的地方好，我一直都這麼認為。我想，這就是我在十七歲離開家鄉，除了大學畢業後，有一段短暫的時間感到徬徨之外，再也沒有回去過的原因吧！

高中時，我記得一些超級聰明的同學分享有關環境、素食主義、運動等先進的觀念。1980 年代的黑人家庭不會談到這些事情，所以我都很有興趣。國中時我就已經知道，除了遺傳基因之外，周遭的人們會影響我的觀念和智力水平；閱讀、思考以及社交活動，也會影響我們的知識和所作所為。

中學的最後幾年，雖然不能說服父母讓我讀理想的私立學校，但是我成功說服他們讓我參加一所私中為期六週的夏令營。貴族學校通常會以極其合理的學費，提供並鼓勵中等收入的家庭試讀，暑假期間也可以增加額外的收入。在那個年紀我算是相當勤奮努力。我打開電話簿黃頁，找出費城地區所有的私立學校，再一一打電話索取夏令營的資料。我的父母選擇距離我家最近的夏令營，然後我就去參加了。

課程中把一年的教材壓縮成六週，我選了數學和歷史。班上除了我之外只有三個學生。每天晚上我都要寫好幾個小時的作業。不過，地獄變成我的天堂，因為我終於遇到同年齡、忠厚老實的孩子。我們只有四個人，一定要相親相愛。我會照單全收，學習牛肉造成全球暖化、殖民及地理對於發展中國家，如玻利維亞等造

成哪些影響？我會問問題，再愚蠢的問題都沒有關係。生平第一次，父母分別來自貧民區和郊區的黑人女孩如我，可以自由地和別人分享經驗：我學會教室裡學不到的東西；我從家庭和社區獲得街頭智慧；我沒有拼命讀書，但是，我帶給大家強大的口語傳統和情緒智商，同學們都很感興趣，並且深受啟發。

在那次的經驗之前，我從來都不知道自己有什麼值得告訴別人，讓人想聽的事情？我知道自己讀書不夠認真。空閒的時候我不看海明威或莎士比亞，而是抱著朱迪·布魯姆（Judy Blume，美國小說家）和破舊的百科全書不放。那時我還不知道自己有演講的天份。但是，我很幸運擁有一些知識和經驗值得分享，而人們會有興趣聽。我永遠不會忘記那年夏天，我找到對自己的信心。我的想法和看法得到認同，讓我有力量和決心，在讀完高中之後遠離家鄉到異地去讀大學。大學裡有國際學生，我終於找到一個屬於自己的族群。

每個人都有值得分享的種子。我們都有很多種子，可以解決別人無法解決的問題。演講的好處之一是，人們真的想聽你的意見，希望你分享看法。即使他們不一定會同意，也可能不接受你的看法。

想想看

1. 你認為自己有哪些值得分享的種子？

2. 你是否曾經和一群認真的觀眾分享個人的經歷，或某一個你很熟悉的事物？你分享什麼事情？感想如何？

第 6 章 專注

幾年前我教過一個國中升學班，每個星期上一次課。那裡是台灣的鄉下，有很多原住民和客家兒童。班上有四個學生正在專心準備英文考試，那些學生必須看懂以及聽懂考試的題目。既然他們的老師是演說種子，有一天我決定讓每個人說三句話，內容不拘。

結果行不通。

他們看著我，像木頭人一樣坐著不說話。我再說一次要他們做什麼，我知道他們都聽得懂。我先示範，以自己為例：「我喜歡教你們。今天的午餐很好吃。戴安娜老師不吃肉。」接著，我問他們一些問題，並確定他們聽懂我說的每一句話。他們都聽懂了。我把所有的句子再重複說一次。

我不要他們想太多，或是怕沒面子。我只是想讓他們開口說話。

有一個學生的名字在母語中的意思是「愛說話。」他先說：「我今天很想睡覺。我討厭數學。說英語並不可怕。我很開心。」

我希望其他的人聽完之後會覺得比較放心，再接著說下去。

第二個學生在我的幫助下也勇敢嘗試。第三個學生很害羞，但是非常聰明。她說了三個句子都有錯誤，我輕聲地幫她糾正。最後一個學生一直看著我，她的程度最不好。據說很久以前，她還在另一所學校讀書時，就已經放棄英文，費了很大的力氣才說服她來上我的課。但我是一個演說種子，我的學生一定得開口說話。

通常我會幫她回答，不過今天我要讓她自己來。我已經給她很多時間，還幫她加上輔助輪，現在該是放手讓她自己騎腳踏車的時候了。我很堅持；我可以等她一輩子。我給她提示，輕聲地提醒她說什麼都可以。

三分鐘過去了。

「我.....。」

天啊！終於開口了。

「我很好。」

等了三分鐘只有這樣。我要他們說三個句子，而且規定不可以太簡單，例如，「我的名字是....」，或「我喜歡紅色」，或是「我不喜歡狗。」

她說，「我喜歡紅色。」

我生氣了。我說：「不行，我不想聽那些句子。你要冒險，過去六年來學過的句子通通都不可以。」

她的臉越來越紅。好極了，我嚇壞她了。她什麼都不會再說了。她還是堅持自己並不是害怕，只是不知道要說什麼。我告訴她，學習語言是為了溝通，還說可以等她一整天來和我溝通。我不要單方面的教學，我受夠了。

她還是一樣看著我。我越來越不耐煩。通常我會努力控制自己的情緒，但是那天我很累。我告訴她，每個人都說完了，她也要說，不能因為很難就算了。任何值得努力的事情都很難。

我告訴他們，「看看我的中文。我一天到晚講錯，你們有聽到嗎？」

他們點點頭。「但是我並沒有因為這樣就不說中文。」我繼續說，「如果我這個年紀可以學會中文，你們才十五歲，一定可以學會英文。下一節課我們繼續等，一直等到所有的人都說完為止。」

說完之後，我看著地板等她開口。同學們試著要幫助她，但她還是堅持自己不知道要說什麼。最後，我拿起一支鉛筆。

她說，「鉛筆。」

我拿起她的筆記本。她說，「筆記本。」
我張開雙手，示意她用這些單字造一個句子。

她猶豫地說，「這是一本筆記本。這是一支鋼筆。這是一支鉛筆。」

「好」，我說，「看我的臉。」我做了一個快樂的表情。

「快樂」，她說。「我很快樂。」

我皺起眉頭。

「我很難過」，她說。

我問她，「你真的很難過嗎？」她馬上就說「沒有。」

我說，「造一個句子。」

她終於說，「今天我很高興。我去商店。」然後她又用中文說最後一句，我幫她翻譯成英文，最後再讓她把三個句子全部說一遍，總共花了十幾分鐘，結果她很不好意思，我也很累。

很多老師容許學生上課不開口說話，但是我不行。即使學生程度非常不好，我也會要求他們參與。為什麼？因為我知道只要夠專心，每個學生都可以達到我的要求。專心做某一件事，也就是很多人所謂的用心。「用心」的意思是你知道自己在做什麼，以及為何要這麼做？

我的學生太緊張了，才會連一些日常簡單的問題都回答不出來。例如，「你今天做什麼事？你喜不喜歡？為什麼？」

使用外語演講具有挑戰性，我們不只要專注外語學習的長期目標，還要注意眼前的工作。雖然我們可以做到，但是要非常專注，否則就會很可怕。

對那個學生來說，這種事情很可怕。她的恐懼提醒我，演講不一定要站在一群人的面前說話；只要別人在專心聽我們說話，而且會用我們說的話來評斷我們，就是演講。對於青少年而言，用母語演講已經很困難，用外語演講根本就做不到。所有的技能都一樣，你必須安排種子時間，才能讓自己成為更好的演說種子。

冥想

許多人在上台演講之前都會緊張。有什麼方法可以讓我們不害怕？所有的眼睛都在看著我們，充滿興趣和期待；每個人的心裡都有一個共同的問題：「再過幾分鐘，你會讓我們聽到入迷，或是覺得很無聊？」當然，你可能在想，「我該不會還沒講完就焦慮而死吧？」

你不會死。你知道嗎？即使是很有經驗的演講者，上台之前也會緊張。有經驗的演講者和菜鳥之間的差別在於，有經驗的演講者都有一套方法，能夠運用緊張的能量，讓自己講得更好。

我的胃不喜歡我當演說種子，我的神經常常會把我的肚子變成一袋石頭，所以，我在演講之前會先靜坐。最近每個人都說自己在靜坐，可惜很多人並不知道該怎麼做。他們只是閉上眼睛、呼吸，然後就想著舒適的床在呼喚自己，或者銀行的戶頭還剩下多少錢？毫無疑問，思考這些事情很重要，但是並非靜坐的目的。

靜坐的重點是專注。成功的表演者經常會談到靜坐的重要性：訓練你的心去做一件它覺得很困難的事情。專注於空無一物是一個極大的挑戰，但是可以做到。一旦你養成靜坐的習慣，這種心理的訓練可以讓你完成需要高度專注的任務。就像運動讓身體更強壯一樣，靜坐讓大腦變得更強大。靜坐不能治百病，但是我保證，只要你練習靜坐冥想，即使每天只有五分鐘，也會大幅提升你的演講技巧。

那麼靜坐時到底要做什麼？你要集中注意力，仔細感覺空氣如何進出你的身體，也就是如何用鼻子呼吸？你需要練習才能感受空氣進出時輕柔的感覺。要有耐心。放鬆一會兒，讓自己準備好；不要想任何事情，練習從一數到三。然後，如果可

以的話，數到十，甚至更多。重複再做一次。專心數吸氣和呼氣的次數；數得快或慢都沒有關係，但是一定要專心。專注的能力是完成所有事情的祕訣。有些人在靜坐時會睜開眼睛，有些人則閉上眼睛。有些人習慣靜坐冥想，有些人則走路沉思冥想。

我建議在演講之前至少靜坐一分鐘。如果你想要睜開眼睛也可以，專心看著一個靜止的東西。你也可以閉上眼睛，專心想著進入腦中的意象。靜坐可以幫助你練習演講所需的專注力，也會讓你放鬆心情。

想想看

1. 我建議練習靜坐幫助你提高專注力。你用什麼方法讓自己專心或保持冷靜？

2. 試著背四句演講的台詞。在開始之前先閉上眼睛，感覺空氣從鼻子進出；不要想你的演講、冰箱裡的東西，或是隔天要放假。看看你可否持續五秒鐘，然後再十秒鐘？接著再試著背同樣的四行講稿。你覺得怎麼樣？有什麼不同？

第 7 章 懼怕

芒果是深橘色，非常甜，幾乎有點過熟。我一邊吃著芒果，一邊看著超市入口進出的客人。有一個人停下來看著我，笑了笑就走開了。不知道她對我微笑，是因為我是外國人，或是她看過影片認出我？四個月前，我演講優勝的影片上傳到 YouTube，在台灣造成轟動。走在外面被別人認出來，有些時候我會很高興，有些時候則不然。

那天，我一點也高興不起來。

那段期間，只要被同事或學生以外的人群包圍，我的邊緣型恐慌症（borderline panic）就會發作。我的呼吸急促，胃開始翻攪，想要爬進衣櫃躲起來。但是那天我不能這麼做。我有一場演講，要分享我在 YouTube 一夕爆紅的經驗，並談談我的生活發生什麼變化？我可以講英文，應該會比較輕鬆。在那之前，我已經演講過數百場，然而，我還是覺得好像要面對成千上萬的觀眾，發表生平第一場演講一樣。

我一邊吃著過熟的芒果，一邊想著，為什麼我被人群包圍時，就會產生這種焦慮？幾個星期前，我的侄子因為膠質母細胞瘤（glioblastoma）而離開人世，那是一種腦癌。我每天都哭；然而，我為他的死感到悲傷，和一場簡單的演講，觀眾只有二十個人，我卻會感到害怕，我實在想不通這兩件事有什麼關係？

媽媽逼我演講。她說，「你一定要講。時間拖得越久就會越困難。」

她說得對。發生車禍之後也是如此。你必須儘快恢復開車，否則恐懼會讓你麻痺，你再也不想開車了。但我還是不想演講。

聽完她的話之後，我上網蒐尋探討死亡悲劇的論壇，看到別人的悲傷故事。有一些案例令人心碎；人們因為事故、自殺和疾病而失去親人，其中不只是老年人，也有年輕人。我看了非常多的案例，發現他們的共通之處：對回憶的恐懼；害怕回憶在最不恰當的時候浮現腦海，一發不可收拾，同時也怕隨之而來的情緒崩潰和失控。那時我才明白對人群感到恐懼的原因：當我被人群包圍時，很怕話說到一半突然想到侄子，痛苦的回憶排山倒海而來；看到數十個、甚至數百個充滿同情的臉孔，我將情何以堪？

找出恐懼真正的原因之後，我知道自己可以處理。我鬆了一口氣。絕望通常是因為一無所知。當你知原因之後，問題就可以解決了。

我收好東西，前往會議的地點。車子開到會場的前面，我面對自己的恐懼：「戴安娜，你知道自己在害怕什麼。接受現實吧！你可能會想到他而突然哽咽，眼淚奪眶而出。沒關係。如果你在那些人的面前忍不住哭出來，那就哭吧！懂嗎？你可能不會講得太好，至少你已經重新出發，這樣就夠了。」接著我做了十次深呼吸，然後走了進去。

我一走進去，人們紛紛要錄我的演講。我猶豫了。「錄好之後先寄給我看看」，我對主持人說，「我再告訴你要不要上傳。」

他看起來有點失望，不過還是很體諒我。

我提醒自己，「你控制的很好，戴安娜。別緊張。如果你想哭就哭吧！想到什麼就說什麼，說完之後馬上離開。」

還沒輪到我說話，我一邊等著，指尖開始顫抖。我很慶幸自己晚餐只吃一些水果，沒有吃太飽。我看著時鐘，「再過三十分鐘，我就會離開這裡」，我告訴自己。

介紹我的人把我介紹到還沒有上台我已經淚流滿面。這輩子還沒有人這麼熱情，把我介紹得這麼好，讓我不知所措。雖然我還沒有開始演講，卻好像在心裡已經講完了。

環顧全場，我可以看得出來每個人都很興奮，想要聽我說話。我不想讓他們失望，或是讓他們哭泣。我要分享自己的故事。

走到前面，我說的第一句話是，「不要讓別人介紹你，否則你還沒演講，就已經變成這個樣子！」

他們笑了，我也笑了。他們的笑聲和笑容讓我有勇氣開始演講。我分享一夜成名的陌生感，侄子的死讓我和家人悲痛欲絕，以及苦澀總是伴隨著甜蜜。我讓觀眾歡笑，也讓他們悲傷；我讓他們沉思，更讓他們感到驚訝。

講完之後，我回到座位收拾東西，然後走到門口。正要走出大樓時，有人攔住我，向我表示哀悼之意。她說我沒有取消演講，勇氣可嘉。我回答說：「因為我是演講者，戲一定要演下去。」

我的經驗和別人並沒有太大的不同。即使我是一個專業的演講者，也險些無法用英語作非正式的演講。恐懼會在不經意之間到來；不論我們是否預期，或是完全沒有預期，都可能會有恐懼。這是一種情感的保護作用，避免我們受到傷害。使用外語演講並不會對我們造成傷害，只是太多的關注讓我們變得脆弱，很容易失去長期以來建立的自尊。

研究人員說，對於演講的恐懼，可以追溯到童年的記憶：我們在課堂上說錯話被同學嘲笑，因而耿耿於懷；老師因為我們的問題太「愚蠢」而嗤之以鼻，我們很怕被罵；或是我們的表演搞砸了，過了很多年，還被兄弟姐妹或同學當成笑柄；小時候的經驗破壞我們的信心，有時終其一生都難以恢復。

不敢用外語演講是可以理解的。不是自己的語言，你可能會說得荒腔走板；你要和別人，通常是陌生人，分享思想和感情；你知道觀眾可能會對你品頭論足。沒有人想要在一群人的面前看起來像個白痴，小時候不希望，現在更不希望。但猜猜看事實如何？現在我們已經是大人，即使我們看起來像白痴一樣，也不會有人理會我們的錯誤，因為沒有多餘的時間或精力，而且每個人自己也有很多錯誤。你的年紀越大，人們就越想聽到你的成功故事，因為你的成功帶給人們希望。

讓我們面對現實：我們都經歷過恐懼。做任何事情，不論是第一次或是第一百次，我們都可能害怕，而且是真的害怕。如果有人告訴你，他們演講從來都不緊張，不要相信他們。他們如果不是騙你，就是在騙自己。

不過，恐懼也可能是一件好事，可以成就偉大的演說種子。恐懼以緊張的形式出現，而緊張在演講之前，為我們的身心帶來能量。想像一下，如果你在演講時提不起勁，觀眾很快就會覺得無聊。有能量的演講，即使是緊張的能量，都勝過乏味的演講，所以緊張也沒有關係。

每個人在不同的時候，處理恐懼的方式都不一樣。在我的侄子去世時，我非常不願意離開兩個舒適的空間：我的家和我的工作。在其它任何地方被人群包圍，都會讓我緊張到恐慌症差點發作。後來我才知道恐懼的根源是怕突然悲從中來，卻置身在一個不安全的地方。找出真正的恐懼，才能設法處理。我和自己達成協議：如果最壞的事發生了，也就是我忍不住哭了，即使是這麼糟的事情也沒有關係。我跨出第一步；我建議你也用同樣的方法克服恐懼。

你在怕什麼？為什麼會害怕？

每個人都有不同的恐懼。使用外語演講時，我們都會害怕兩件事：說外語時看起來像個白痴；用外語演講，聽起來像一個不折不扣的笨蛋。這些恐懼都是真的。如果你還有其它的恐懼，想清楚到底是什麼？知道自己在怕什麼，就可以進行下一步：

和自己達成協議

想通我的恐懼是因為傷心欲絕，我釋放所有的焦慮，允許自己崩潰。演講時哭泣雖然不好，我告訴自己，如果我想哭，我會哭。我的侄子才過世兩個星期，在這麼短的時間內演講，如果我的情緒失控，就順其自然吧！在人前嚎啕大哭不太好，可是我還有別的選擇嗎？推掉所有的演講邀約，等心情好了再說？如果我的心情永遠都不好該怎麼辦？如果悲傷讓我萬念俱灰，再也不想演講，又該怎麼辦呢？

跌倒之後站起來，繼續完成比賽，遠比跌倒之後一蹶不振要好。用外語演講很難，你的膝蓋要夠堅強，才經得起一跌再跌。但是記住，所有的傷痕都是你的榮譽勳章。

想想看

1. 你最大的恐懼是什麼？

2. 成為演說種子如何讓你的恐懼更嚴重？

第 8 章

鏡像 & 愛自己

看到鏡子你會想到什麼？一塊照見自己的玻璃？一個讓你看到臉上每一條皺紋、痘痘或毛髮的東西？鏡子很普通，但我還是認為鏡子是最偉大的發明之一。打磨一塊石頭，讓我們看見自己的樣子，而最重要的是，讓我們看清自己。

我說過，你要有幽默感才能學好語言；不過你要先愛自己，才會有幽默感。你可能會說，「這到底是外語演講的書，還是滿街都是的自我成長書？」不好意思，我要說一些老生常談的道理，才不會害到你。如果你真的想克服外語演講的挑戰，老生常談還是有必要。

當你像三歲小孩一樣說話口齒不清時，要愛自己；願意接受外語演講這種無比艱鉅的任務時，要愛自己；在你培養外語能力的過程中，要愛自己；在你培養演講者的信心時，要愛自己。如果不這樣做，你很快就會放棄，而且會有挫折感。偶而覺得挫折沒有關係；所有具挑戰性和值得追求的事物，都可能會讓人感到挫折。你必須要在一天結束時，看著自己說，你已經完成當天的目標；心裡一直想著你的獎品，當你比前一天更接近目標時，要覺得很開心。

那麼，你要如何愛自己呢？大多數的人都說已經很愛自己了，但我希望你做一個測驗。

走到鏡子的前面說：「我愛你」，再大聲說出自己的名字。



說出你的名字，連名帶姓完整地說出來，不要漏掉任何一個字。當你對鏡子裡的自己說話時，不要把目光移開。你要專心看著鏡子裡的自己。

當你看著自己時，不要想，「如果我的臉上沒有痘痘，或是不要這麼胖，或是更有錢，我就會愛自己。」除了鏡子裡的自己，你現在的樣子，所有的優點和缺點，其它什麼都不要想。說出你的全名。

不要說你需要某個條件才會愛自己。我們已經有條件地愛夠多人了，為什麼不能無條件愛自己呢？如果你可以毫無困難地做到這一點，我佩服你。我花了好幾年的時間，才做到愛自己這件簡單而又十分重要的事情。終於做到之後，我發現自己的中文能力飆升，我的英語演講技巧也突飛猛進。我們努力提升別人可以看到和聽到的能力，同時也要注意自己內在的轉變。

如果你可以愛自己，用鏡子練習演講就會很方便。第一次站在鏡子前面背講稿很可怕，也很容易分心，好像說話的是別人而不是自己，尤其當你背的是外語講稿更是如此。但是，一旦掌握訣竅，你會更有自信在觀眾面前演講，因為你已經在最重要的觀眾面前講過了：你自己。

想想看

1. 嘗試我在本章中建議的鏡子練習。完成之後，寫下你的感想。

2. 在練習的過程中，你是否因為任何「但是」而中斷練習？寫出原因，在你日後遇到挫折時檢討，並看著鏡子裡幫自己打氣。

第三個階段

種植階段



“不要準備，直接開始。大腦一直不停地找藉口。我們的敵人並不是準備不周，而是抗拒。還沒準備好就先開始吧！”

"Don't prepare. Begin. Our enemy is not lack of preparation. The enemy is resistance, our chattering brain producing excuses. Start before you are ready."

— 史帝文·普萊斯菲爾德

(美國知名歷史小說、紀實文學與電影劇本作家) Steven Pressfield

第 9 章：演說種子循序漸進

開始起步

第 10 章：排列你的種子不間斷

第 11 章：撰寫演說種子的講稿

開場

本文段落

結論

第 12 章：故事 vs. 經驗

第 13 章：創作並繼續修改講稿

第9章

演說種子循序漸進

我用種子比喻外語演講，因為我們都熟悉植物的生長過程。不論你是自然課種植植物，收看電視上的園藝節目，或是親身體驗得到第一手園藝知識。

種植花草時，我們要先從簡單的東西開始。種自己喜歡的花，會讓我們有動機每天澆水，期待看到種子發芽變成植物，早日開花結果。同樣地，經過一番努力學習，然後信心十足地以外語在別人面前演講，我們也會很興奮。

新手園丁的問題是，希望菜園裡一夜之間長滿南瓜、玉米和甜菜，馬上就可以上桌，而不願意先從一些小花或一盆生菜開始種起。種得太多或太快的結果是收成不好，演講也是如此。演說種子一開始野心不要太大，慢慢來，先從小處著手。例如，寫講稿時，要選一個你充分了解，用自己知道的單字就可以寫好的主題。這一點很重要。如果你寫講稿時使用太多不熟悉的單字，或是選擇生活哲學這種有深度的主題，修改、練習和面對觀眾演講都會有困難。

開始起步

當然，學習語言比演講要做的事情更多。你要用很多時間練習演說種子語言的聽力、閱讀和寫作，這些都很重要。在本書中，我用土壤作為比喻，說明語言能力是外語演講的重要基礎。很多人可能會問自己，「我的土壤是否夠健康？」你甚至會說，「我的土壤是不毛之地。我永遠都不可能學會用這種語言演講。」但是，

學習外語演講的美妙之處在於：就算你說得不流利，還是可以演講。你要在學習新語言時儘早開始，就可以輕鬆入門，得到最大的好處。

第一個月，你的內容應該簡短，長度大約 30 秒。大概像這樣：

你好，我叫唐華瑄。我來自美國。我喜歡看書、看電影，還有和我的 Toastmasters 朋友一起玩。我不喜歡沒禮貌的人、臭豆腐，還有路上的狗屎。

這個迷你演講有一個開場白：我的名字和一些有關我的細節。另外請注意我使用三個詞組，先說三個我喜歡的東西：「看書、看電影，還有和我的 Toastmasters 朋友一起玩。」接著再說三個我不喜歡的東西：「沒禮貌的人、臭豆腐，還有路上的狗屎。」連續講三個東西會很有力，這在英文寫作和演講之中很常見，不過並非所有的語言都會用到這個技巧。你可能還會注意到我的幽默「路上的狗屎。」幽默是演講的重要元素，因此要儘早養成習慣，在演講中加入幽默。幽默讓演講更有娛樂性，同時可以維持觀眾的注意力和興趣。（關於幽默，請參閱第 21 章）

在你寫完這樣的講稿之後，每天抽出一些種子時間練習。我建議至少練習一百次。這個數字聽起來很誇張，但是，如果你想確保第一次演說種子演講的成功，就要努力練習到這種程度。你要習慣一再反覆練習。其實，這四個句子重複一百次，也花不了太多時間。每天說二十次，只要五天你就做到了。

進入第二個月的語言學習之後，你的講稿應該更長一些，長度大約 40 到 50 秒：

嗨，大家好！我叫戴安娜。今天在下雨。我知道我們需要雨水，但是我不喜歡下雨天。下雨天很難開車。下雨天的早上我起不了床。但是我喜歡在下雨天睡覺和喝湯。只有我會這樣嗎？你們也和我一樣嗎？

這個講稿也使用三個詞組（你會發現我說了三次「下雨天。」）。然而，在這篇講稿中，三個詞組分別說了雨天的優點，中間加上轉折。此外，我嘗試和觀眾連結；雖然討厭下雨天，我也喜歡在下雨天睡覺和喝湯。（誰不喜歡？）觀眾會期待整篇演講都在說下雨天的壞處，結果，我在三個詞組的最後，用輕鬆的雨天經驗讓大家感到意外。最後，我問觀眾：「只有我會這樣嗎？你們也和我一樣嗎？」用一個問題結束演講是一種常見的手法，可以激發觀眾的興趣，和演講者產生連結。

經過四到六個月的學習和反覆練習之後，你應該挑戰以下的演講：

你喜歡你的家嗎？我喜歡我的家。我的家裡有四個人：爸爸、媽媽、姐姐和祖母。今天我想說一些祖母的事情。有些人沒有和祖父母住在一起。很多華人都會和祖父母一起住，我覺得很好。祖母做的菜很好吃。她很會說故事。每次老師打電話到家裡說我不乖，她都不會告訴爸爸或媽媽。我的祖母就像另外一個媽媽，但是她更酷。祖母的故事說完了，希望你會喜歡。

這次我並沒有用問題結束演講，而是在一開始就問觀眾：「你喜歡你的家嗎？」接著列出我的家人，並介紹我的主角，也就是我的祖母：「我的家裡有四個人：爸爸、媽媽、姐姐和祖母。今天我想說一些祖母的事情。」請注意，我並沒有說到家裡的每個人，因為沒有必要。我們是外語演講的新手，要有耐心，先學會挖一點泥土，這一點非常重要。現在還不需要挖土機！

這一篇和前兩篇講稿都一樣是現在式。不過，前兩篇講稿只有簡單句，這一次我們使用子句和複合句。外語的演講者會發現，因為要一直寫講稿，寫作的也會進步。我們要注意動詞時態，並且使用不同的句型。在演講時變化句子結構很重要，沒有人想要一再聽到相同的句子，不只單調無趣，聽起來也很累。撰寫講稿時要挑戰自己，結合簡單句、複合句和更複雜的句型。

最後，如果你要觀眾記住演講的某一個重點，可以放在最開頭；如果是一連串的訊息，則放在最後面。我就是這樣處理祖母的演講：「我的家裡有四個人：爸爸、媽媽、姐姐和祖母。」

稍微停頓一下，可以更強調你想讓觀眾記住的地方：「爸爸、媽媽、姐姐和 祖母。」把「祖母」放在最後面，再加上停頓，是暗示觀眾等一下要說的是祖母。

觀眾聽完我對家人的簡單介紹之後，已經準備聽我說更多祖母的事情。從講稿中可以看出我認識觀眾，假設他們大多不曾和祖父母同住，進而利用這項差異和觀眾產生連結。這是關鍵。由於外語演講者在學習語言時，發音通常不夠清晰，說話也不流利，因此要利用演講的內容打動觀眾，這一點非常重要。

我們接著看講稿的下一段：「祖母做的菜很好吃。她很會說故事。每次老師打電話到家裡說我不乖，她都不會告訴爸爸或媽媽。」我們又看到熟悉的三個詞組，

而且，我們也注意到其中的轉折：祖母很酷，因為她會包庇孫女。這句話寫得很簡單，表現出演講者活潑俏皮的個性。

在講稿的結尾，我指出祖母和父母不同的地方：「我的祖母就像另外一個媽媽，但是她更酷。」這句話點出演講者和祖母之間的關係，但是沒有解釋清楚，少了很多細節，因為我的語言能力還不夠好。最後，我用一句簡單明瞭的話結束演講：「祖母的故事說完了，希望你會喜歡。」

等到你說得更好時，可以挑戰自己，寫出更複雜的講稿。以下是另外一個例子：

嗨，我的名字是戴安娜。我是老師，來自美國的費城。我今年 35 歲。未婚，沒有小孩。我已經在台灣住了很多年。我去過 30 幾個國家旅行，也在法國、尼加拉瓜、印尼住過。我現在住在台灣。台灣是我最喜歡的國家，所以才會在這裡住這麼久！我學過四種語言：西班牙文、法文、印尼話和中文，但是只有一種語言說得很好 - 英文！我喜歡運動、寫作、看小說和練習中文。我不喜歡沒有禮貌的人、臭豆腐和排放黑煙的機車。我希望有一天可以成為專業的演講者，並且能夠出書。

這篇簡短的講稿，比前一篇使用更多子句和更複雜的句型。當你的目標語言越說越好時，就可以挑戰更長的句子。你需要練習長句的口說能力。在你練習字數更多、句型更複雜的講稿之前，先拿出一支彩色鉛筆，用斜線畫出需要停頓的地方。例如，你應該用以下的方式念這篇講稿：

嗨， / 我的名字是戴安娜。 / 我是老師， / 來自美國的費城。 / 我今年 35 歲。 / 未婚， / 沒有小孩。 / 我在台灣已經住了很多年。 / 我去過 30 幾個國家旅行， / 也在法國、 / 尼加拉瓜、 / 印尼住過。 / 我現在住在台灣。 / 台灣是我最喜歡的國家， / 所以才會在這裡住這麼久！ / 我學過四種語言： / 西班牙文、 / 法文、 / 印尼話和中文， / 但只有一種語言說得很好 / - 英文！ / 我喜歡運動、 / 寫作、 / 看小說和練習中文。 / 我不喜歡沒有禮貌的人、 / 臭豆腐 / 和排放黑煙的機車。 / 我希望有一天可以成為專業的演講者， / 並且能夠出書。

請注意「台灣是我最喜歡的國家」並沒有畫線，「所以才會在這裡住這麼久！」也是一樣。最重要的是一口氣說完，不要停頓，觀眾才會感受到驚嘆號的效果。如果你在中間停頓，把句子拆開，就會變得比較無趣，而且句尾是句號，不是驚嘆號。

朗讀講稿時，你可能會發現自己無法正常呼吸。起初比較困難，你會慢慢進步。我並不建議演說種子寫太長的句子。如果有些句子念了十遍還是不順，我建議你把句子拆開，讓自己有機會呼吸。

請記住，在你努力成為演說種子時，必須習慣自己像幼兒一樣口齒不清；沒有人聽得懂你在說什麼，所以要培養幽默感自我解嘲。沒有人一開始學習新語言就可以滔滔不絕。你不妨把自己當成牙牙學語的孩子，努力學說話。很多人還沒有勇氣做的事情，你已經開始了！

想想看

1. 演說種子新手上路的方法，有哪些可以幫助你開始演講？

2. 用你的演說種子語言，寫五句話的講稿作自我介紹。接著，在講稿中用斜線標示停頓較短（英文通常是在逗號之後）和停頓較長的地方（英文通常是在句點之後。）完成之後，利用幾天的時間，每天至少念五次講稿。記得要在停頓的地方呼吸。

第 10 章 排列你的種子不間斷

讀小學時，我的朋友收到一份禮物：七個一組的俄羅斯娃娃，有著鮮豔美麗的顏色。我曾經在電視上看到過，卻從來沒有玩過。她說，「戴安娜，打開。」我小心翼翼地打開一個娃娃，不知道裡面有什麼東西？令我驚訝的是，裡面還有另一個娃娃！打開第一個，看到第二個；打開第二個，再看到第三個，真是太有趣了。所有的娃娃看起來都一模一樣，但是一個比一個小；最後一個娃娃最小。我目不轉睛地看著七個娃娃排在一起，漂亮極了。最好玩的是從大到小都有，真是令人難忘的經驗。

這就是我們演講時應該嘗試的事情。我們應該從大骨幹開始，再逐漸進入細節。由於你在說話時，觀眾不能問你問題，這種演講的構成方式，讓觀眾更容易聽懂你說的話。如果你從細節開始逐漸擴大，聽眾可能不知道你說到哪裡？

假設我想寫一篇關於「親吻」的講稿。首先，我在心裡想，好的吻比什麼都美妙，不好的吻比什麼都糟糕。親吻時柔軟、濕潤、溫存的感覺讓我的脊背發麻。一個吻讓人更親密，勝過所有浪漫的行為，也是電影和情侶約會時最精彩的部分。有誰不愛親吻？

對主題做過一番遐想之後，我會寫下一些想法：

- 最美好的吻
- 我的初吻
- 我親吻的對象
- 親吻對於我的意義
- 親吻家人和戀人之間的區別
- 關於親吻的禁忌

下一步是計劃我想要種植的東西。在寫講稿之前，我會先做好計劃。演講之所以精彩，演講者精心設計的內容也是原因之一。你希望觀眾聽完演講之後有何感想，在這個過程中也要加以考慮。以下是我在設計講稿時，逐步的規劃過程：

1. 選定題目或主旨。
2. 決定一般目的或大意。
3. 寫出具體目的或論點。
4. 設計簡單的圖像組織或心智圖，加上副標題和細節

尋找演講的題目和一般目的時，考慮觀眾是誰非常重要。你要對初次見面的觀眾作自我介紹，或者向多年來交情深厚的觀眾致感謝辭？你是要告知、娛樂或是說服觀眾？大部分和工作有關的演講都需要說服，如果是課程示範，則要告知或娛樂。不論是哪一種情形，都一定要想想看，如何讓觀眾對題目產生共鳴？

確定演講的題目和一般目的之後，接著是具體的目的。你希望觀眾把哪些訊息或想法帶回家？你希望觀眾聽完演講之後做什麼事？配合你的主題和一般目的，設計一些相對簡單，容易記住的東西。

寫好具體的目的之後，你的思緒會更有條理，知道自己想要寫什麼樣的講稿；以及你希望觀眾從你散播的種子之中得到什麼？下一步是將所有的內容用一個論點涵蓋起來。以下的例子是關於「親吻」的演講計劃：

觀眾

台灣 Toastmaster 演講會會員

題目

親吻

一般目的

說服

具體目的

說服觀眾更常親吻他們所愛的人。

副標題

親吻讓你和他人的關係更緊密。

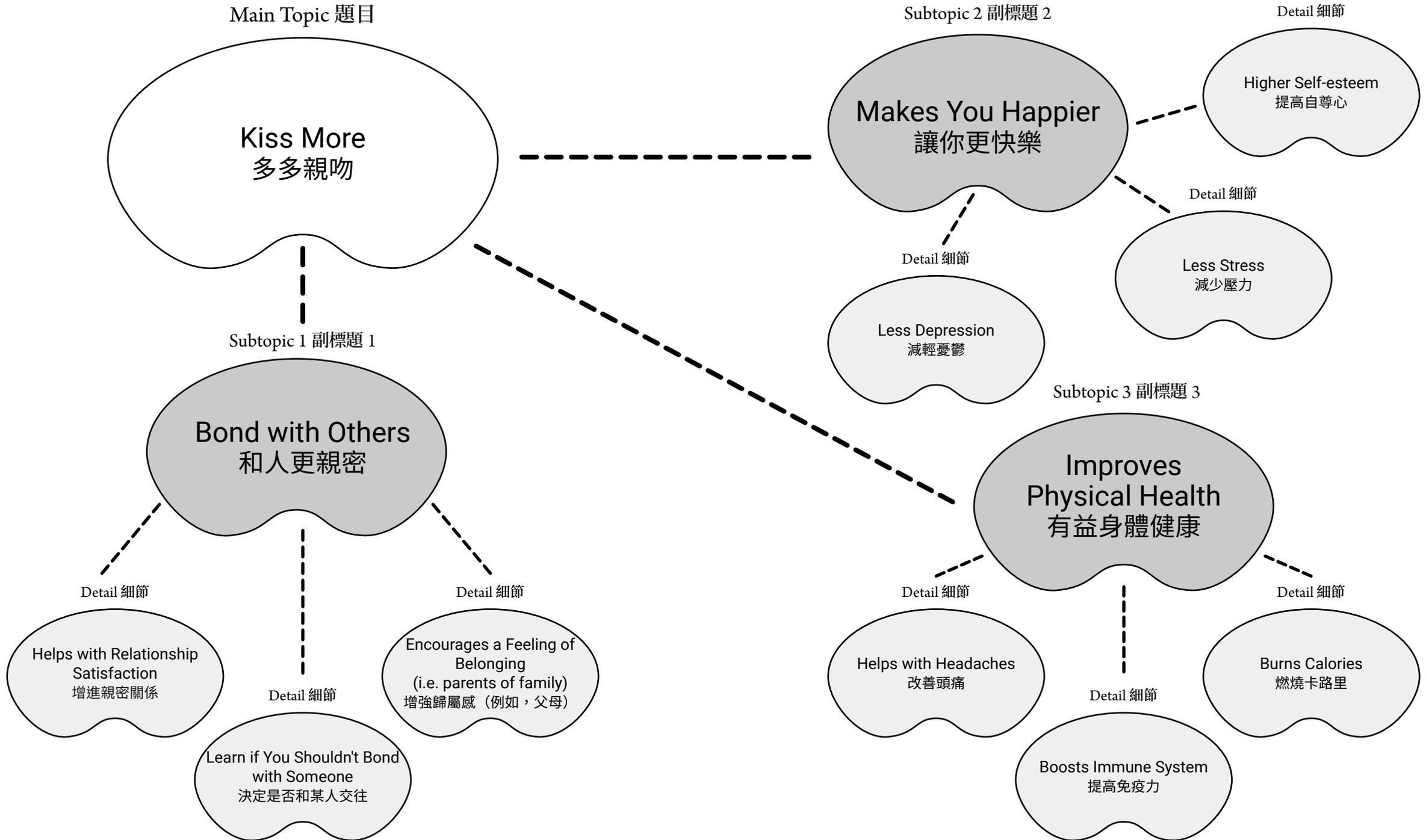
親吻讓你的身體更健康。

親吻讓你更快樂。

論點

親吻不只是對談戀愛重要，對健康也很重要。

寫好計劃之後，使用圖像組織，把題目、具體目的、相關的副標題及細節做成心智圖。你可能要反覆多試幾次，確定內容的起承轉合符合邏輯。相同的細節不要出現在不同的副標題，反之亦然。主題「親吻」不僅浪漫而且有益健康，後面幾頁是這個演講的圖像組織範例：



根據我的經驗，演說種子大概用 20% 的時間作計劃，30% 寫講稿，50% 練習。演講者如果不用足夠的時間作好規劃，上台時就可以看得出來；沒有妥善規劃的演講內容雜亂無章，更難說得流暢。

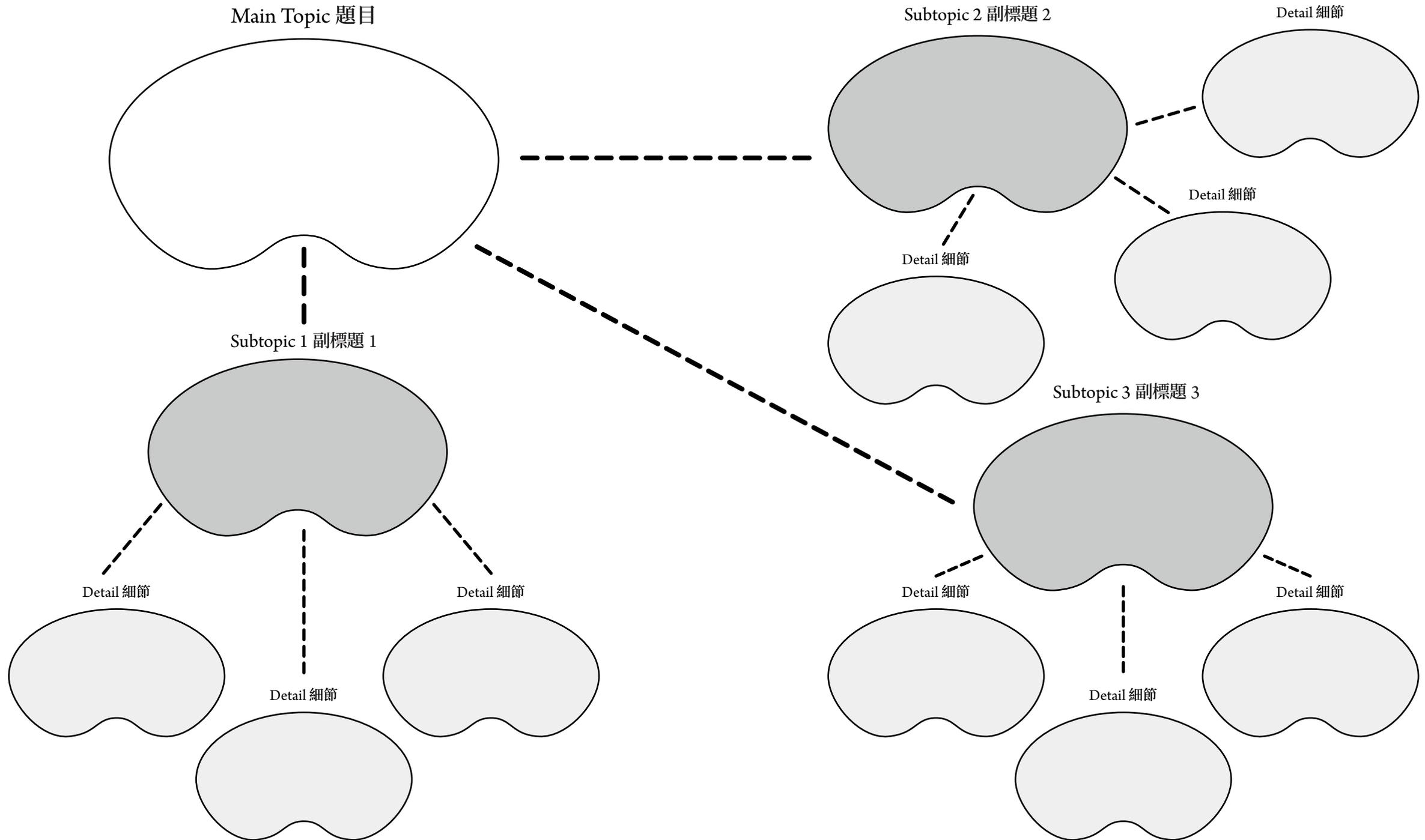
好的演講不一定要很長，好的演講是因為有好的內容。在撰寫講稿時，你的目的要明確；提供觀眾需要聽到的訊息，內容不多也不少。他們會因此而感謝你。

想想看

1. 想出一個演講的題目，用後面幾頁的演說種子圖像組織，組織你的演講。

圖像組織的內容如下：

1. 觀眾（誰要聽演講）
2. 一般目的
3. 具體目的（題目）
4. 副標題
5. 論點（用一句話寫出具體的目的）



第 11 章

撰寫演說種子的講稿

開場

研究發現，觀眾會給演講者 15 秒的時間，吸引他們的注意力。因此，如果你的演講開始都是無聊的廢話，那麼請放心，15 秒之後，每個人都會看自己的星座運勢，沒有人在聽你說話。如果你想毀掉演說種子的演講，只要開場白太難，讓自己說不出來就可以了。用自己念不出來的單字開始演講，這是通往災難的必然之路。所以，在我告訴你開場白的注意事項之前，不要忘了，第一句話要很容易說得出來。不論你用的辭藻多麼華麗，引用的名言多麼完美，如果你不能說得很好，就直接放棄，再想別的辦法。

那麼，我們要如何吸引並維持觀眾的注意力呢？通常有五種方式可以用來開場：

1. 引用名言
2. 問一個問題
3. 說一個故事
4. 陳述事實（儘可能使用來源可靠的統計數據）
5. 講笑話（陳述事實之後，或說完故事）

首先，你可以像情感治療師及作家艾瑟·佩萊爾（Esther Perel）一樣，用一句發人深省的話作為開場：

引用名言

「我們的想像力應該要對愛情負責任，而不是對方。想像中的親吻比

幾個小時的床第纏綿更動人。」在今天的演講中，我將解釋為什麼會有外遇？

沒有引用

名言想像自己有外遇時，我們會幻想除了自己的老伴之外，親吻另外一個人是多麼美好！今天我要和大家談談為什麼會有外遇？

這句話很有力，和我自己對愛情的看法相比更有意義。

另外一種做法是，在開始演講之前，先問一個問題，讓觀眾一起想想看：

問一個問題

你會如何說自己的人生故事？大部分的人都覺得自己的人生和小時候想的不一樣。今天我要分享的是，其實我們都在做自己夢想的事，只是方式和想像中有所不同。

不問問題

小時候，我們都會描繪長大之後的人生。當人生不如預期，我們會感到失望。今天我要說的是，其實你還是會做自己一直想做的事情，只不過換一個方式而已。

一開始先拋出問題，更能引起觀眾的興趣，因為人們也會思考自己的人生故事。不問問題的範例中，聽眾不需要思考；這些話令人沮喪，也無法讓觀眾和演講者之間產生連結。

第三種開場的方式是說故事：

說一個故事丈夫們都會飛來飛去。我的丈夫給我一顆大鑽戒，而我想要的是離婚協議書。外面下著雨，我們兩人之間的戰爭何時才會結束？我已經沒有情緒貨幣，社會要貸款給我。

不說故事

社會並不重視家人需要互相陪伴的問題。我們過於注重物質的財富，卻忽略家人真正需要的是更多相處的時間，才能維繫彼此的感情。

有故事的開場比沒有故事的開場更有力。故事是很好的暖場，讓觀眾做好準備，聽你繼續說下去。

接下來，你可以用一個有趣的事實開始你的演講：

陳述事實

喜歡批評別人是人類的劣根性之一。根據今日心理學（Psychology Today）的調查，超過 75% 的人承認，每個月都會不當批評某一個人。讓我們看看如何減少批評別人，讓自己變得更好；還有，多愛自己一點。

沒有陳述事實

喜歡批評別人是人類的劣根性之一。我們不想批評別人，卻又不由自主。讓我們來看看如何減少批評別人，讓自己變得更好；還有，多愛自己一點。

你比較喜歡哪一種說法？兩者在朗讀時效果都很好，不過，有統計數據的事實，比第二種開場白更有力。請記住，演講時引用的統計資料，一定要有可靠的來源。

最後，我們可以用笑話開始一場演講，不過要小心，玩笑不要開過頭。

如果你開始演講之前，有什麼地方出差錯，例如投影機無法使用，或是麥克風發出刺耳的聲音，先講一個笑話是很好的辦法。在開場白的結尾再說笑話更好，否則，就等你獲得觀眾的信任之後，再讓他們開懷大笑。笑話很好用，可以打破最初的緊張情緒，讓演講者和觀眾放鬆心情。請看以下的例子：

講笑話

海灘上的男人都很有風度。如果有穿著比基尼的女人走過去，他們絕對不會看她們的身體露出來的地方，只會看被遮住的地方。所以，我要給各位女士一個挑戰，好好塑身，下次去海灘時，你的仰慕者不但會看你遮住的地方，還會看你露出來的地方。

不講笑話

我們都喜歡穿比基尼。夏天就要來了，還有什麼比「比基尼季節」更讓人有動機回到健身房運動？我要給你們一個挑戰，回到健身房，這樣你就可以在今年夏天秀出自己的好身材了！

減重並非一蹴可幾，要努力的地方很多，笑話可以減少我們的壓力，也讓我們有理由繼續聽下去。你可能還是懶得運動，至少可以讓你會心一笑，重新考慮。

本文段落

演講的主要內容是美麗的花朵，其中的舉例是莖。每一根莖都包含具體的想法，支撐我們的演講，散播並且與人分享。

不論是哪一種演講，都需要說明和支持你的題目。例如，你想談對現代人而言，智慧型手機為什麼重要？需要二到三個細節來支持你的論點：

主題

對現代人而言，智慧型手機很重要

副標題 1

出門在外時，我們可以隨時得到最新資訊，知道家中發生的事情。（也就是說，擁有智慧型手機，我們就可以隨時上網。）

細節：

天氣、交通時刻表、社群媒體

副標題 2

智慧型手機具有多項功能，讓我們的生活更輕鬆。

細節：

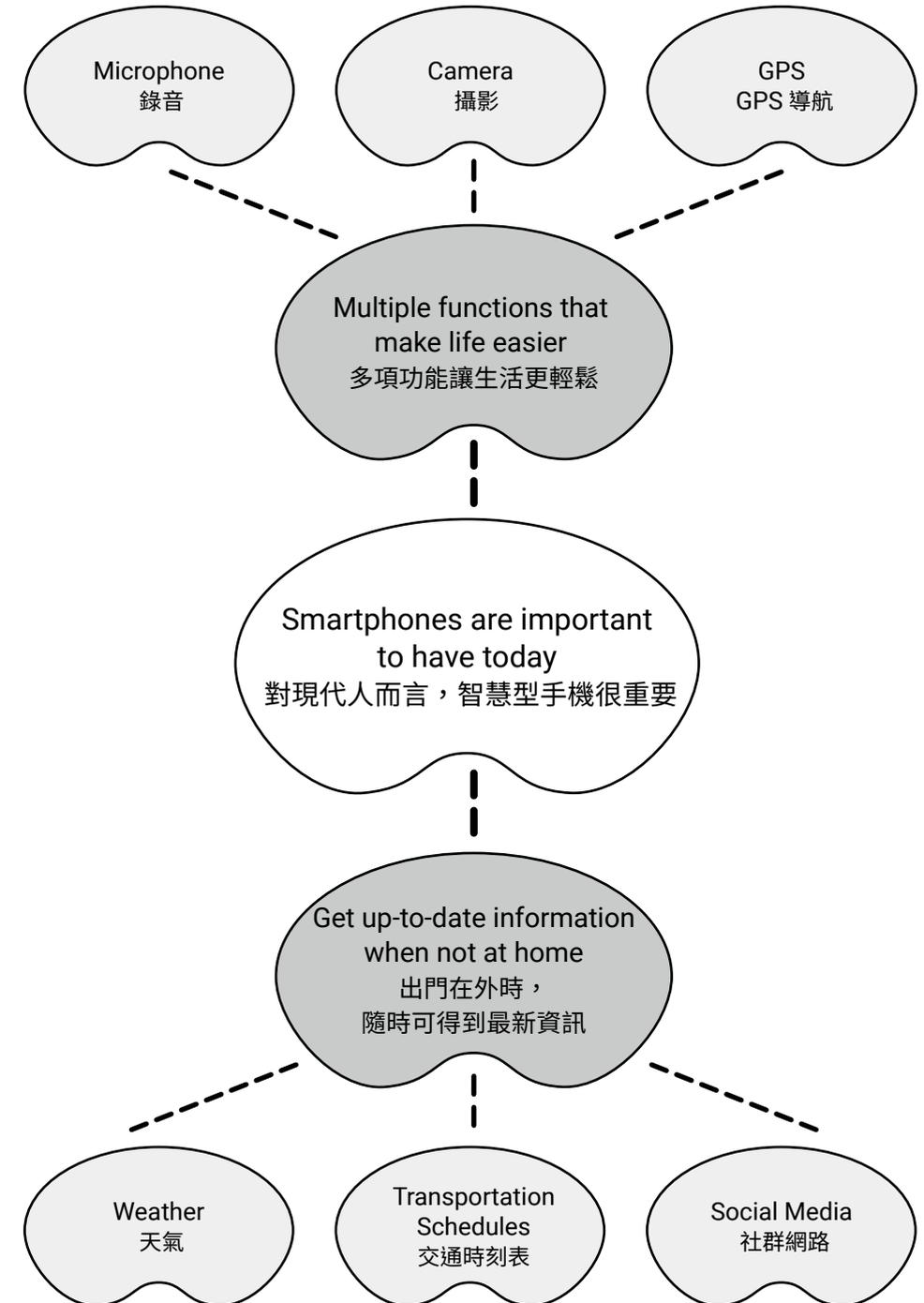
錄音、攝影、GPS 導航

現在我們已經有兩個理由，還需要再舉例說明：

智慧型手機很重要。出門在外時，我們可以隨時得到最新資訊，知道家中發生的事情；可以隨時檢視別人傳來的訊息，即時回覆並處理緊急的問題，不用等好幾個小時。使用智慧型手機，我們還會知道公車到達的時間，以及社群媒體新增的訊息。

智慧型手機很重要，因為具備多項功能，讓我們的生活更便利。如果你不想忘記某個人說的話，可以使用手機的錄音功能，把對方說過的話錄下來；看到喜歡的東西，或是需要記下來的書面資料，也可以拍照作成記錄。最後，我們可以使用GPS 趴趴走，永遠不需要再向別人問路。因此，智慧型手機讓我們的生活變得更輕鬆。

現在，我們用圖像的方式把架構組織起來：



我喜歡圖像組織主要的原因是，很容易看出我們的想法放在一起會變成什麼樣子？看到圖像組織時，我們要問自己，「這些想法是否互相關連？我是否重複兩次相同的想法或理由？我的想法是否越來越小，越來越細？」使用圖像組織把你要說的話畫出來，可以讓觀眾更容易聽懂你說的內容，寫講稿時，你也會更輕鬆。

結論

很多歐洲的電影在最後會突然結束，我很不喜歡這樣。我已經迷上所有的角色，雖然看不太懂劇情，還是樂在其中。我正看得津津有味時，什麼？演職員表出現了。一時之間我會很氣憤，覺得自己被騙了。沒有用適當的方式結束，不管是書籍、電影、電視節目，或是感情，都會讓我感到不安。

同樣的理由，聽到沒有結論的演講，我會很不高興。結論把觀眾帶回舒適的現狀。和開場白一樣，呼籲觀眾共同解決某個問題、引用名言、小故事、或講笑話，都很適合當作結論。唯一的差別在於用字。

我不建議在演講結束之前陳述新的事實，否則，觀眾可能認為你還有話要說，其實你已經要結束了。此外，演講結束時，必須再次重申你的論點。例如，如果你說美奶滋很噁心有兩個原因，結論時最好把這兩個原因再說一次。

最後，結論應該要簡短。開場白會長一點，因為演講者需要讓觀眾進入狀況，並提示演講的內容。結尾時，每個人都已經聽過內容，所以只需要摘要重點，提醒觀眾，並且給他們一個理由，將演說的種子傳播給其他的人。讓我們比較開場白和結論，看看兩者之間有什麼相同和不同的地方：

開場白

美奶滋是用雞蛋、油、檸檬汁或醋製成。這些東西分開來吃我都很喜歡，全部加在一起，我就不喜歡了。沒錯，我討厭美奶滋，原因是蛋味太重、太油膩、而且超容易讓人發胖。

結論

總之，沒有理由吃美奶滋。有很多更健康的東西。我們可以選擇蛋味不要那麼重、不油膩、熱量更低的替代品。因此，下次你點漢堡時，可以改加優格或橄欖油。

我怎麼說開場白？陳述事實：說明美奶滋的成分。接下來的兩句話，我說自己不喜歡美奶滋。最後一句話，我提出演講的論點和三個重點：「我討厭美奶滋，原因是蛋味太重、太油膩、而且超容易讓人發胖。」

結論時，我再說一次不喜歡美奶滋，提出自己的意見，並摘要開場白的論點。最後，我用一句話號召行動作為結束：請大家在漢堡上面加優格或橄欖油。

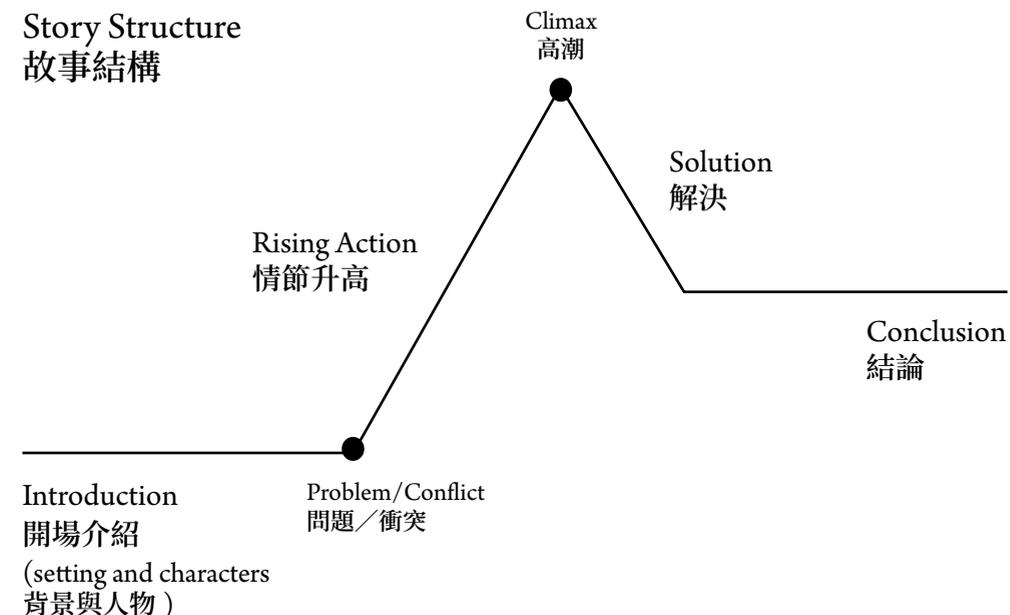
寫結論時要非常用心。演說種子非常注重演講的開場，這的確很重要。除此之外，我們也要有時間作適當的結論。沒有理由像低成本的電影一樣，經費用完，還來不及拍攝最後一幕，就草草結束我們的演講。

第 12 章 故事 vs. 經驗

我的祖父母都已經過世了，他們的故事卻一直陪伴著我。非裔美國人有著強大的口述傳統，可以追溯到幾個世紀以前的奴隸時代。不能讀書識字的奴隸們述說著家族的故事，以及他們從故事之中學到的東西，代代相傳。那些大多是真實的故事，不過內容都有一點像寓言，用來增添娛樂性。

故事可能會從下午一點鐘開始，加油添醋，連續說上好幾個小時。我幫祖母揉麵團做麵包，或是爺爺開車帶我去費城的高級社區兜風時，他們都會說故事。朋友的父母也會吹噓他們的豐功偉業，或是承認年輕時所犯的錯誤，讓我們記取教訓，不要重蹈覆轍。我告訴學員們，我所受的教育，有一半來自學校，另外一半則是小時候聽故事學到的社會知識和情緒智商。

因此，只要有人問我，演講時說故事很重要嗎？答案一定是肯定的。不過，後來我會回答：「我們要說清楚一點。你指的是完整的故事，或是某一次的經驗呢？」聽到這個問題，大家都不知道兩者有什麼不同？大部分的人都認為是同一回事，其實不然。以下是故事的基本結構之一：



你可以看得出來，說好一個故事的過程非常複雜。**Toastmasters** 有一整本手冊教你如何說故事，非常重要。你要先設定背景和人物，從一個問題開始，慢慢積累到頂點（高潮），然後分享你從那個問題之中學到什麼？最後才結束故事。

在我的家裡，一個故事可以從 15 分鐘說到一個小時以上。我會坐在椅子的邊緣，聚精會神地聽每一個細節。有些故事已經聽過很多次，我還是想聽前幾次可能漏掉的精彩內容。說故事是一門藝術，就算從小開始學習也很難掌握其中奧妙。即使是用自己的母語，很會說故事的人還真是不多。

所以，你可以想像演說種子說一個故事有多麼困難？

演說種子在說故事時，經常會遇到的問題是，漏掉故事的某一個部分，甚至更多，而觀眾需要完整的結構才能聽懂故事。此外，如果我們忙著背講稿，或是過於注意自己的發音，大腦便無暇顧及我們是否適當地講述一個故事？

當然，我們可以看字卡直接念故事，但是我並不建議這麼做。照本宣科直接念台詞，即使是真實的故事，聽起來也會很假。所以我的建議是，先練習經驗分享，等你準備好了，再開始說故事。

我們知道什麼是故事，什麼是經驗嗎？我們所做的每一件事都是經驗：吃飯、睡覺、偷摘鄰居的花（如果我們不喜歡的話。）用一段話就可以分享經驗，不用超過五個句子。經驗雖然很像故事，但是很多部分都可以省略，只要保留主要的目的和相關的細節就可以了。以下的演講分享一個經驗：

我不喜歡在聖誕節的前後去商場，每個開車的人都像瘋子一樣！有一次聖誕節，我開車去商場，差點在停車場被撞。我詛咒那個傢伙，然後走進商場；回來時，我的輪胎沒氣了。

裡面有一個場景、一個問題和兩個角色，但沒有高潮，只有結局。想要聽故事的觀眾會有很多疑問，因為很多細節都沒有說清楚。不過，支持一個論點，或是簡短地回答一個問題，只要用幾句話描述某一次的經驗，讓觀眾聽懂就夠了。

剛開始請先用簡短的經驗說明演講的重點，只要一段話就夠了。隨著時間過去，你會分享更長的經驗，最後就可以說五到七分鐘，或是更長的故事。

第 13 章 創作並繼續修改講稿

開始寫講稿時，你可能會覺得毫無頭緒。我的學員和學生們先作極速思考 (**speed thinking**)，接著再畫出圖像組織，效果都很好。極速思考是用一張紙和筆，計時大約一分鐘。在一分鐘的時間內，你可以設定一個主題，或是讓思緒自由流動，想到什麼就寫什麼。完成之後，從頭到尾看一遍，找出一個你可以發揮的題目。

經過極速思考之後選擇一個題目，寫成圖像組織。（請參閱第 10 章的範例。）撰寫的過程不能太困難，否則演講的題目就太難了。圖像組織完成之後，寫出講稿，再交給指導老師或教練批閱及修改。他們修改時有 **80%** 的機會幫你加一些還沒有學到的轉折語、連接詞、表現方式，或是文法結構，可以提供你所需要的學習曲線。演講時千萬不要使用過於奇特的字彙，否則只會讓你感到挫折，讓教練筋疲力盡，而觀眾也會變得不耐煩，因為他們一直聽不懂你在說什麼？

修改講稿是讓演說種子記住演講內容的好機會。有多少次你看到一個新的單字，結果不到十五分鐘就忘了？（年紀愈大記性愈差。）找人幫你改講稿，建議新的字彙，你比較容易記住自己的錯誤，而從中學習。不過，學習新的字彙不要太貪心。慢慢來。

記住新的單字和詞彙的祕訣很簡單：把修改講稿的人給你的建議寫下來，大聲念幾次，並請對方確認。不要只說，「好，謝謝！」那樣你會很容易忘記，大腦也不能清楚地處理任何訊息。你可以請教練或老師幫你把訂正的內容寫在紙上，稍後再還給你。請注意是「寫在紙上。」用手寫的方式，比利用電子裝置輸入或讀取更容易記住自己的錯誤。你最好重新寫一次訂正的內容和建議，必要時多重複幾次，直到習慣成自然為止。單字、句型，甚至整個段落都可以適用。

一定要先把講稿分成幾個部分，再逐一處理，不要一口氣全部看完。大腦處理訊息的能力有限，資料太多就會過載。如果你的講稿長度是 500 字，每一段改了 8 個地方，仔細把每一個句子看清楚，看懂每一個訂正的地方，然後再把整段看一遍，最後整篇講稿就會全部看完。等到練習演講的時候，你已經熟悉所有單字的意思，以及它們在句子中的作用。你不但要用種子時間練習，還要有方法，明智地練習。

寫演說種子的講稿時，我也是用同樣的方法，否則我的中文演講會不知所云。這個過程很辛苦（特別是在開始的時候），不過，等到你習慣之後，就會變成有效的學習方式。

演說種子好處多多。不過，種植花草或作物時，要先種在花盆裡，這一點很重要。不要直接跳進田裡種一大片玉米。

想想看

1. 你覺得用母語說很長的故事簡單或困難？

2. 你比較喜歡聽別人分享經驗或說故事？為什麼？

第四個階段

萌芽階段



植物發芽所需的溫度、陽光、水，以及土壤的濕度都要適當。天氣太冷或是太熱、種子放得太久，植物都無法生長。每個種子都有不同的需求；有些需要充足的光線，有些則不然。農夫要學會魔法，完美地平衡所有的元素。

第 14 章：口頭呈現及演講

第 15 章：練習、練習、練習；緊張、緊張、緊張

要不要背稿？或不要背稿？

舞台練習時間

第 16 章：協助和支援

第 17 章：手勢

第 18 章：灌溉你的植物

第 19 章：適當的服裝

第 14 章

口頭呈現及演講

雖然是白天，夜市的街道上仍然擠滿了摩托車，還有賣燒烤食物、手搖茶，以及各種廉價衣物的小販。我沿途東閃西躲，很怕撞到別人。我在電影裡一直看到的大紅燈籠和古典的中式建築在哪裡？我騎著摩托車繞來繞去，最後迷路了，只好向別人問路。

「你會說英語嗎？」我問一個手上拿著兩個包包的女人。她伸出一根手指頭，示意我等一下。「她在做什麼？」我覺得她好像是在打電話。想不到她竟然把電話拿給我。

一個年輕，聽起來很緊張的聲音問道，「你要去哪裡？」

我有些意外，「我在找中文的語言中心。」

她回答說，「哦！好。」她又努力設法告訴我，把手機還回去。我的救世主和那個年輕女孩在講電話，我一直目不轉睛地看著她。「啊哈！」她說。

她轉頭和我說話，先是一番比手畫腳，然後又說了幾句話。我看了看四周，攤販、建築物、汽車、摩托車和穿梭其中的人們，所有的東西看起來都差不多。我到底在哪裡？她看出我的困惑，又想到另外一個辦法。她拿出一張紙畫了地圖，告訴我怎麼走？地圖畫得非常簡略，不過她用 7-Eleven 當作地標，還寫了幾個字，精確地標出位置。

我終於知道自己要去的地方。我由衷地感謝她。她說，「OK, OK。」

我經過四個紅綠燈，依照地圖的指示看左邊，果然有一個停車場。右邊是一幢十五層的大樓。我走進大樓，沒有看到語言中心的招牌，正想問警衛上課的地點，他的手往上指，並且用英語說「八樓。」我謝謝他之後就上樓去了。

走出電梯，看到語言中心的中、英文招牌，我的心情很激動，感覺像是穿越亞馬遜叢林才來到這裡。老師在櫃台等我，她可能很習慣第一次上課的學生遲到。她帶我去一個很小的教室。經過走廊時，其他的班級已經開始上課。我偷看裡面，聽到學生用英語和支離破碎的中文聊天，還會哈哈大笑。

我們走進小教室。老師非常嚴肅，不苟言笑。她坐下來，手裡拿著一本書。她問我一個簡單的問題：「你要在這裡住多久？」

「這裡？台灣嗎？」我的心裡想，「我不知道……。」我從來沒有在任何地方住超過兩年。我大聲地說，「三、四年。」

她從椅子上跳起來，「這本書不適合你。這是拼音。」拼音？

拼音是用羅馬字母寫成的中文。這正是我想要的。她要做什麼？我打斷她的話，「我想學拼音！聽說拼音最簡單。」

我不想用其它任何方式學中文。外國人學習中文方塊字結果都很恐怖，我聽過很多這種故事。她轉身坐下來，認真地看著我。顯然她在仔細考慮要說什麼？「聽我說。如果你在這裡待一年左右，我會讓你學拼音。但是，你會在這裡超過兩年，所以要學注音符號。」

雖然我喜歡接受挑戰，但是經過我的研究，學習注音符號，也就是台灣的中文發音系統，比學習拼音要多花兩倍的時間。不過我沒有力氣和她爭論，所以就好吧。

她出去了，回來時手上拿著另外一本書。我的心情忐忑不安；不知道翻開書本之後，是不是像玩具盒一樣，會有玩偶跳出來？整頁都是密密麻麻的圖片，我看著那些符號，很好奇，可是又怕得要死。

我心想，「黛安娜，你到底在搞什麼？」我陷入深深的自憐，老師卻把我拉回現實。

「開始吧！」

學生的工作就是跟著老師念。我第一次努力念出中文，所有的發音卻都不正確。

「不對！」她會大聲說，「再念一次！」

我開始討厭上中文課。

學了六個月，我一直跟著老師反覆練習發音和聲調，其它什麼都沒有。我不會從 1 數到 10，也不會說，「嗨，你好嗎？」真令人尷尬。經過八個月的學習，有一天，一個美國朋友打電話給我，她在幾年前學過中文。她問我一個非常簡單的問題，我雖然想回答，卻不好意思承認她說的話我一個字都聽不懂。

第二天我去語言學校上課，並且向老師抱怨。

她說，「那又怎麼樣？那不重要。重要的是，你說的話要讓人聽得懂。一堆外國人說的話，根本就沒有人聽得懂。我的學生不會有這種問題，你也不會。」

她打開課本，我們開始機械式的反覆練習。又來了。我花了很長的時間，一遍又一遍地重複念著相同的幾個字，回家之後我的頭很痛。她的用心是對的；針對中文的學習者最難跨越的障礙：聲調，不斷地加強訓練。但是我希望她能夠了解，一直死記硬背，只會讓學生的大腦麻痺，失去學習動機。如果她設法結合聽力和口說，讓學習的經驗更有趣，那就太好了。

不過，現在回想起來，我很感謝她嚴格而且一絲不苟的教導。如果她沒有從一開始就嚴格訓練發音，我的中文也不會有今天的成就。雖然外語演講的所有技能都很重要，我認為演說種子最需要注意的是發音和流暢度。即使你只有三歲小孩的字彙能力，你還是可以找到替代的字來表達你想說的意思。如果你的文法一團亂，觀眾仍然可以從你的用字和身體語言猜出你的意思。但是，就像很多語言一樣，如果你的發音是一場噩夢，要讓觀眾聽懂你在說什麼，就太強人所難了。

因此，我認為外語課程在整個學習的過程中，都應該加強演講的訓練。你要練習聽力，甚至是聽自己的演講，才能提高口說的能力。對著觀眾演講時，你的發音、流暢度、文法和字彙能力立刻面臨考驗。所以，練習時，你要聽自己的聲音，評估並且自我修正。

結構化的訓練，例如機械式的口語練習，有助於改善發音。不過，我認為外語的學習者也要有機會即時，並且在真實的生活中發表意見，分享自己的想法。即席演說是讓演說種子繃緊神經的痛苦經驗，卻可以幫助你的口說更流利，並且加強聽力。事先準備好的演講有助於精進文法、字彙和流暢度。至於提高自信心，當然就更不在話下了。

如何改善發音和口說的流暢度？如果可以的話，找一個家教老師，除了和你練習對話之外，還會反覆作機械式的練習。語言學習夥伴雖然很適合自由交談，要改善發音，還是需要反覆練習。像我們這種頭腦遲鈍的人，想要念好那些奇怪的字音，發音練習是唯一的方法。

另外一個選項是交換語言的學習夥伴。不過，你要先訂出明確的規則，讓對方清楚在說話時，要如何糾正你的錯誤？糾正外語就像走鋼索一樣，太多會讓人疲乏，太少則學習者還是詞不達意。經驗豐富的語言教師會在兩者之間找到平衡。如果是和交換語言的學習夥伴一起練習，就需要互相協調，適度糾正彼此的錯誤，才不會把自己弄得精疲力盡。

輔導學員或是教學生時，我的原則是，一次只指出一到兩個可能會一再重複的錯誤。我會糾正最近教過的關鍵字發音。不過，當學生用錯新的單字，或是具有挑戰性的詞彙時，我會先讚美他們願意冒險嘗試，然後再解釋那個單字的正確用法。

另外一個練習的方法是聽母語人士說話，找出你會說的單字或片語，跟著再說一次。用這個方法一次又一次反覆練習。有一個朋友聽我說完每一句話之後，都會跟著再說一次。有些人會練習這種高難度的技巧，不過，和你說話的人可能會瘋掉。所以我建議你只要複誦單字或片語，最好在心裡默默地練習。我的朋友很厲害，現在她說一口漂亮的英語，而且從來沒有花過一毛錢上過正式的英文課。

說得不好的單字可以先寫下來，這樣也會有幫助。有時我需要用視覺的方式來學單字。當我聽到一個單字，而自己卻說得不好時，我會把那個字寫下來，仔細看清楚，再多念幾次。有些字的發音很困難，並不是每個人都可以只聽一次就會念。

後一個建議是，用你手機把單字錄音，再找時間重聽。（有關演說種子如何運用科技，請參閱第 29 章。）

成功的演說種子不但要注重發音，還要口說流利。你的土壤中缺少這兩種養份，就會變得毫無用處。當然，這裡還是會開一朵花，或是那裡長一棵植物，但不會太多，也不能長久。你要準備用大量的種子時間練習發音，並且找機會和母語人士交談，進行非結構性的對話，練習你的演說種子語言。

想想看

1. 你認為結構性的訓練和自由交談，哪一種對發音比較有幫助？為什麼？

第 15 章

練習、練習、練習；緊張、緊張、緊張

一個 Toastmasters 的朋友製作一系列「一分鐘台灣」(One Minute for Taiwan) 的 YouTube 影片。他找了在台灣生活多年，會說中文的外國人，分享他們在這個國家生活最喜歡的地方。

很榮幸他邀請我參與。雖然我知道自己的中文不太好，還是答應了。他來採訪我，問了一些問題。在整個過程中，我的身體向前傾，面帶微笑，還像被蚊子叮到兩條腿一樣，不停地在抓癢。看到自己的蠢像，我很難過。那麼糟糕的影片，他還是上傳了。幾年之後再看到那部影片，我哈哈大笑。很高興他讓我有機會參與拍攝該系列影片。以前的我表現很差，和現在的演說種子相比，我發現自己進步很多。

每個人在演講之前幾乎都會緊張，即使是經驗豐富的演說家也是如此。有經驗的演講者和菜鳥，對於緊張有不同的處理方式。有經驗的演講者對於必然的緊張，事先作好心理準備，並且善用這種能量讓自己說得更好；而菜鳥不知道如何作準備，經常會被緊張所控制。在本章中，我要找出一些練習的策略，幫助你對付演講時的緊張情緒。

要不要背稿？或不要背稿？

這是一個大問題。我看過很多書都不鼓勵背講稿，因為演講者會說得不自然，很多研究也支持這項說法。研究提供的訊息雖然有用，卻比不上我們自己的親身經驗。我要求初級和中級程度的學生把講稿背起來，用英語演講，他們都覺得我瘋

了。然而，最初的幾場演講，如果我不背講稿，不論是英文或中文，都一樣會講不下去而中途陣亡。我覺得這個問題見仁見智。如果你可以把講稿背起來，就應該要背，否則也不要勉強。然而，你是期許自己開花結果的演說種子，不能永遠留在「背不起來」的陣營。總有一天，到了後期，你還是要讓自己畢業，投入背稿的行列。（有關進階演講，請參閱第 26 章）。

我讀研究所的第一場演講已經很好，但是還可以更好。我做了 PowerPoint 投影片，寫出所有的研究，分享我的結論，如此而已。我沒有寫講稿，而是用 PowerPoint 投影片作為提示，一直講到時間到為止。如果我事先寫好講稿，並且背好其中部分的內容，我相信自己的表現會好很多。但是，我的教授和同學都沒有背過講稿，他們也不想背。結果，每個人都像機器人一樣，漫不經心地講完研究報告。

重要的是，請記住演講者的責任是，尊重我們在台上的時間，並且表現出我們很高興有機會和願意傾聽的人們分享知識。如果觀眾聽不懂你在說什麼，你就會浪費他們的時間和你自己的時間。當然，我相信在台上要忠於自己，然而，自然不做作和傳達你的觀點之間要取得平衡。其實，背講稿通常可以讓我們更有效地傳達我們想要傳達的內容。

我第二次用中文演講竟然都沒有人聽得懂，出乎我的意料之外。在我第一次演講之後，講評員唯一的意見是，下一次的講稿要背好，所以我就把講稿背起來。我發現在 Toastmasters 的例會，會員對所有看講稿的人都很不以為然。這讓我感到困惑。看講稿有什麼不對嗎？美國總統在公開演說時也會看講稿，為什麼練習演講的人不能這麼做呢？我想到了，這裡是台灣，人們從小學開始，就要不斷訓練自己的背誦能力。西方教育著重過程和應用，東方教育則注重接收訊息，即使只用在一次考試也不例外。當時我不知道背講稿除了應付演講會的要求之外，還有什麼作用？

演說種子的首要任務應該是傳達你的想法和看法，不論是用一張紙、一台平板電腦、你所背誦的內容，或是你的肢體語言。你的目標是用不同於自己的語言和別人溝通。你已經有學習語言的壓力，絕對不想把自己弄得更不自在。如果我第二次演講時看稿，結果會怎麼樣呢？也許觀眾很容易聽懂我說的話；也許我的發音會比較清楚，而且說得更流利，聽眾比較沒有壓力。背稿對觀眾和我都造成無謂的壓力，讓彼此更不自在。

不過，背東西的確有好處。例如，背會話和繞口令，可以讓大腦牢牢記住單字和文法結構。背講稿讓你熟悉句型，口說也會更流利。因此，我建議所有的演說種子新手都要背講稿。不過要小心，不能死背。你還是要看著觀眾，適時停頓，觀眾才聽懂你的演講。

背講稿雖然是一件大工程，但是，如果你的語言基礎很弱，你又會害怕，一時之間也想不出替代的字可以表達你要說的話，那麼背講稿一定會有所幫助。如果你決定背講稿，我建議你找一個朋友，儘量用輕鬆的方式練習摘要重點。如此一來，即使你忘了某一句台詞，還是可以繼續說下去。

如果你可以挑戰自己，把講稿背起來，完全都沒有問題，那就太好了。再說一次，背講稿到底好不好？是與否只有一線之隔。如果你一開始準備演講就先背講稿，卻想改變原來的計劃，用不同的方式演講，可能會覺得浪費時間。即使如此，至少你的大腦裡已經有一個藍圖，知道自己要說什麼？

在你清楚知道自己要講什麼之後，寫一個簡單的大綱。不論你的外語能力有多好，我建議每一個演說種子在演講之前，至少要寫大綱，讓你的演講更有條理，聽起來胸有成竹，擲地有聲。即使用你自己的語言也是如此。

用第 11 章關於智慧型手機的演講題目。以下是簡單的演講大綱：

I. 論點：智慧型手機很重要，因為可以讓生活更輕鬆。

副標題 1：取得最新資訊

細節 a：天氣

細節 b：交通時刻表

細節 b：社群媒體

副標題 2：多功能讓生活更輕鬆

細節 a：錄音機

細節 b：相機

細節 c：GPS 導航

II. 結論：智慧型手機很棒，可以讓我們得到最新資訊，又有很多方便好用的酷炫功能。

和開場白不同，大綱應該只寫片語，不要寫單字或是完整的句子，因為單字提供的訊息太少，而句子的訊息太多。完整的句子會鼓勵我們背整篇講稿，而不只是記住結構。如果你要挑戰自己，在演講時為自己留一些即席發揮的空間，你並不想這麼做。如果你打算背講稿，可以稍後再寫出完整的句子。先用片語寫大綱是一個很好的折衷辦法。

如果你不需要寫大綱也可以自信地演講，那麼就直接上台吧！演說種子都希望擁有高超的演講技巧，可以妙語如珠，談笑自如。如你所知，演講對所有學習外語的人都有很好的效果。準備演講時跳過幾個步驟，雖然比較快完成，其實基礎還不穩固，也不夠紮實。一步一步慢慢來，必要時重複這些步驟，直到你充分準備好為止。我會鼓勵演說種子的新手看講稿，幫助他們說得更流暢；而對於進階的學員，我就會要求他們背講稿。

舞台練習時間

我在第一章說過，種子時間是你在演講之前所需的練習時間。我去拉斯維加斯參加 Toastmasters 的準決賽之前，怕自己準備得不夠充分，用十週的時間，總共在不同的地方練習三十三次。等到真正要上場比賽時，我已經累得筋疲力盡，而且還生病，不過我並沒有很緊張，而且也沒有出錯。雖然我沒有得到名次，但是許多與會者都告訴我，沒有人像我，看起來那麼從容不迫。這是因為有種子時間、種子時間、種子時間。你投入的種子時間越少，你就會越緊張。

你的第一個觀眾：自己

你的第一個觀眾永遠應該是自己。看著鏡子裡的自己練習演講，起初你會很驚訝自己竟然那麼緊張。好萊塢知名的女星也會利用鏡子，讓自己的演出更完美。（請參閱第 8 章「鏡子」）

找夥伴一起練習

我建議你找一個夥伴一起練習，可以減少恐懼。請注意我不是說「一群夥伴。」一次最好只找一個人練習，那個人不會說你的目標語言也沒有關係。你只需要有人一直看著你，讓你覺得緊張，那麼，在演講的日子到來時，你就會準備得更好。依你正在學習的語言和居住的地方而定，你不一定可以找到練習的夥伴可以說你的演講語言。然而，比起自己一個人練習，你會發現和夥伴一起練習時，你的進度會快三倍。

提早到會場

一定要提前到達會場，你才有時間在演講的舞台或場地練習。參加任何比賽之前，我一定會設法提前上台練習。我可能會在半夜、早上六點、或是比別人早到三十分鐘溜進去練習。演講之前找時間上台很重要，即使旁邊有人在看你，還是要小聲說幾句台詞，順便看看在場的人。演說種子成功的關鍵不是假裝恐懼不存在，而是正面迎擊。

想想看

1. 你喜歡背講稿嗎？你認為哪些時候背講稿有用？哪些時候沒用？

2. 本章有一些準備演講的技巧。你打算使用哪幾個技巧？

3. 緊張時你都會做什麼？下次你覺得緊張時，還可以怎麼做呢？

第 16 章

協助和支援

講桌

很多專業演說家認為，所有的演講者都應該遠離講桌。我不同意這個意見。利用講桌，表現卓越而且優雅迷人的傑出演說家不乏其人。馬丁·路德·金恩牧師 (Martin Luther King)、蜜雪兒·歐巴馬 (Michelle Obama)、約翰甘迺迪 (John F. Kennedy) 以及許多政府首長，都是個中翹楚。他們都適當而且有效地利用講桌的功能。古希臘人和羅馬人演講時也會用講桌。演講者站在高於觀眾的位置，被賦予權力並且受到保護，同時也受到觀眾的崇敬。講桌的問題是因為演講者不懂得適時或適當地使用。

演說種子需要這種被賦予權力和受到保護的感覺。我們還要知道使用講桌的時機。例如，朗誦詩歌、演獨角戲、話劇，或是長篇的演講，不需要背講稿，而要有更豐富的聲音表情時，講桌就很方便。

還有一個時候會用到講桌。在你緊張得要命，不知道講稿要放在哪裡的時候，講桌就派上用場了。講桌上的字卡翻面，比起在觀眾面前手忙腳亂地翻一堆紙條，還有那麼多雙眼睛在看著你，實在輕鬆太多了。

有效地使用講桌，才能發揮作用。不要抱著講桌不放，也不要從頭到尾一直看講稿。你可以在比手劃腳的空檔，把兩手放在講桌上休息一下，但是，不要以此為藉口，一直放著不動。使用講桌時，一定要有適當的手勢，也不要忘了和觀眾作目光的接觸。

所以講桌是你的拐杖嗎？是的。使用拐杖是全世界最壞的事嗎？不是。拐杖就是拐杖。在我們跌斷腿行動不便時，拐杖可以幫助我們走到自己想去的地方，一直到我們可以重新用兩條腿走路為止。講桌也是一樣，如果你是演說種子新手，我寧願你準備字卡，放在講桌上提示台詞，這樣你就可以練習手勢，和觀眾保持目光的接觸，而不至於一直捏著字卡，或是抓著身體的某些地方，緊張到每隔兩秒就忘詞。

道具

道具可以讓演講更精彩，也可以把演講搞砸。道具是絕佳的輔助材料，讓觀眾覺得賞心悅目。使用有創意、引人注目的道具，可以有效地吸引觀眾。

所有類型的演講都可以使用道具。如同講桌一樣，在適當的時機正確地使用道具是非常重要的。例如，有關背包客的知識性演講，你可以準備背包客旅行所需的各類露營用品，讓觀眾對你的主題產生興趣，建立更緊密的連結。配合笑點的道具讓幽默演講更有趣。如果你的演講想要說服別人，巧妙地運使用道具，效果會大不相同。

假設你的演講內容是如何製作雞尾酒。準備一些酒杯、酒、冰塊和果汁，現場示範比口頭說明效果更好。如果你做完示範之後，和觀眾分享你的道具，他們一定會愛上你。

手工製作的道具也可以刺激視覺。不要播放 PowerPoint 投影片，使用自己製作的道具更有真實感。如果你的語言能力不好，道具可以有效地幫助你傳達演講的內容。



簡單地說，要讓觀眾更容易記住你所說的內容，請使用道具。注意道具的選擇和使用的方式。道具使用不當，可能會讓觀眾分心，造成反效果。好的道具讓你的演講從差強人意變得十分精彩，大大地激發你的信心。

想想看

1. 你對講桌有什麼看法？你覺得對你有幫助嗎？你認為哪些時候講桌會妨礙演講的進行？

2. 你認為道具會增加或減少你對演講的信心？為什麼？

第 17 章

手勢

小時候我想要當演員。我會很認真地看卡通、電視節目和電影，仔細研究演員尖叫，還有動物倒地的樣子。家人覺得我很搞笑，不過我是真的在磨練演技。晚上，如果媽媽想要一些娛樂，就會叫我去她的房間，從我最喜歡的節目裡，找一個場景演一遍。演完後，媽媽會拍手鼓掌。我還想繼續演下去，不過她已經不想看了。

現在我還是演員，不過我稱之為教學。小時候我喜歡的表演變成活潑的教學風格。二十多年來，我一直都教 ESOL（以英語作為第二語言的課程），我的學生從學齡前的幼兒到大學生，不論是三歲還是六十三歲，每個人都喜歡看表演。這種教學的方式雖然很累，讓人筋疲力盡，只要學生和聽眾更專心，更容易理解，一切都是值得的。

賈娜·艾弗森（Jana Iverson）和蘇珊·高德美（Susan Goldin-Meadow）的研究發現，兒童在學習語言時會使用手勢，因為手勢產生的動覺有助於學習新的字彙。蘇珊·高德美（Goldin-Meadow）也和瑪莎·阿里巴里（Martha Wagner Alibali）一起研究手勢如何幫助記憶。我個人的經驗是，手勢可以幫助我鎮靜神經，記住演講的重點；使用更多手勢，可以得到更多觀眾的回饋。

手勢可以讓演說種子更活潑，幫助觀眾理解，然而，並非每個手勢都能讓演講加分，也不應該任意揮動雙手。我們要仔細研究自己的講稿，每一個段落至少設計一、兩個強調的手勢。我知道你在想什麼：「講這種語言已經夠難了，怎麼可能一邊演講，一邊比手勢？」我建議你用演說種子新手的方法寫講稿，練習手勢也是一樣。我們先看一些經常看到，大部分的演講都可以派上用場的手勢：

數數

用手指比出你在演講中說到的數字。不同的文化有不同的比法。學習觀眾熟悉的方式，你對在地文化的了解，會讓他們印象深刻。



"6" in the U.S. 美國的 6



"6" in Taiwan 台灣的 6

表達喜歡或愛

兩手輕輕地放在胸前，表示你喜歡某個事物；握緊拳頭放在胸前，表示你熱愛某個事物。



不喜歡或不贊成

兩手的手臂交叉，表示你不喜歡某個事物；兩臂交叉，同時搖頭，強調你非常討厭某個事物。



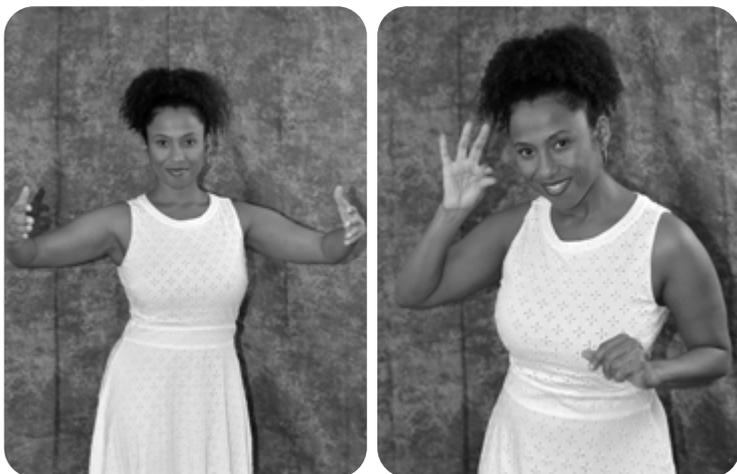
提示重點

一隻手伸到旁邊，手指鬆開。不要直接指著觀眾。



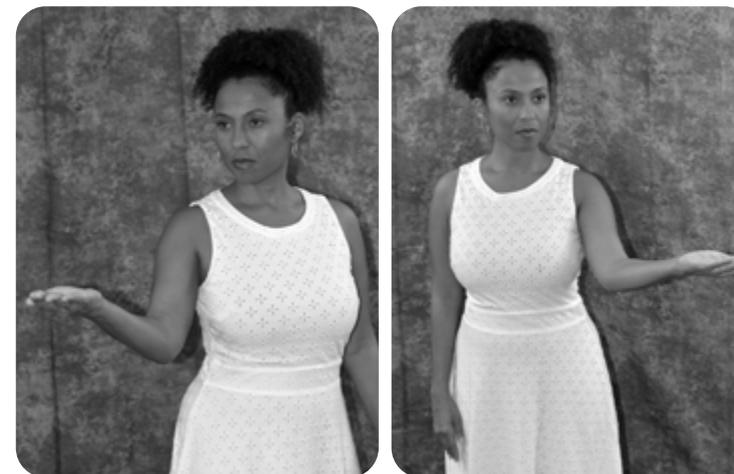
大和小的對比

張開雙臂，表示某個很大的事物；收緊雙臂，捏住手指，表示某個很小的事物。



比較相反或不同的事物

舉起雙手；先舉一隻手，再舉另外一隻手，兩個手掌都略微彎曲。注意，每次說同一件事時，都要用同一隻手。



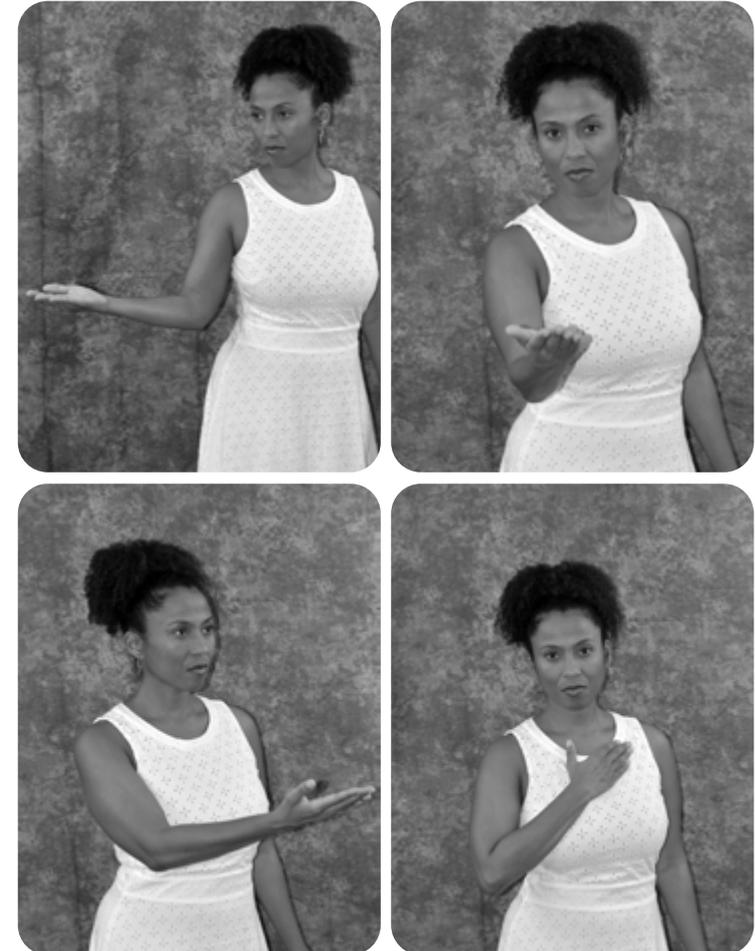
思考或回憶

指著自己的頭，不要指別人的頭！



表達「我們」或是「在一起」

舉起一隻手靠近胸口，然後畫一個圓，再回到胸口，把觀眾和你的心連在一起。如果你在結論時要觀眾接受你的建議，或呼籲他們一起做某一件事，這個手勢的效果非常好。



演說種子有時會說錯話，所以用手勢配合想要傳達的內容很重要。手勢也可以幫助記憶，增進觀眾的理解。如果你準備卡片（不論有沒有講桌），把兩手放在卡片的上面；如果沒有拿任何東西，則把雙手放在胸前或是身體的兩側。

走動的簡單原則是，在舞台或場地的一邊講完一個段落，然後走到另外一邊，轉換場景，再接著講另外一個段落，你就不會無緣無故在台上四處走動。儘快開始使用手勢。手勢不像背講稿，儘早擁抱它們，你會發現自己進步神速。

想想看

1. 我在本章中介紹八個手勢。寫下三個你覺得好用的手勢，下次演說種子的演講就可以派上用場。

2. 如果你在演講時會緊張，你的雙手可以做什麼？

第 18 章

灌溉你的植物

在亞熱帶國家生活，每年有一半以上的時間，氣溫超過攝氏 35 度，我早就愛上喝水。運動的時候喝一口水，實在太痛快了；過敏發作心神不寧時，只要喝熱開水，就能舒緩煩躁的情緒。乾枯的植物也需要水分，才能生長而且欣欣向榮。

我們要一直幫植物澆水，包括實際和象徵的意義。沒有食物我們還可以存活，卻不能沒有水。不過，演說種子在演講之前，有一些飲料應該避免。例如：

牛奶

我在尼加拉瓜的和平部隊當志工時得了重感冒。有一個志工夥伴告訴我，不要吃任何乳製品，否則鼻涕和痰都會更嚴重。她說對了。喝了牛奶之後，我果然用掉一大堆衛生紙。我發現，只要我吃了乳製品或是喝牛奶，喉嚨裡的痰就會更多。當我還是中文演講的菜鳥時，每次和台灣人說話，我都會一直吞口水，因此而說錯很多話，後來才改掉了。

咖啡

所有含咖啡因的東西，都會對我們的聲帶造成不良的影響。有一些演講者在上台之前會先喝一杯咖啡，我絕對不會建議演說種子這麼做。說外語已經讓我們的嘴巴緊張，而含有咖啡因的飲料，不但會讓聲帶變乾，咖啡因也會使喉嚨的血管收縮。喝了含咖啡因的飲料之後，很容易出現脫水現象，讓你變得口乾舌燥。你絕對不會希望演講之前發生這種事。

冷飲

起初我並不相信冷飲有那麼可怕，我承認，不過，我也不會喝太多。到台灣之後，大熱天我偶而帶冷飲去上課，都會弄得很不愉快；每次老師都會罵我，因為他們知道冷飲對我的喉嚨不好。

在台灣住了十幾年之後，現在看到美國人喝水要加一堆冰塊，冬天也是一樣，都會覺得不可思議。冰水會對你的喉嚨造成災難，在你演講時更是如此。

有一個 Toastmasters 的會員叫我自己做實驗，我才明白其中的道理。她叫我在演講之前喝一些冰的東西，看看有什麼感覺；還有，上台演講之前只喝常溫的水，再看看有什麼差別？我自己做了幾次實驗，差別實在太大了。我已經跳槽到「常溫水。」

美國地質調查局水文學校 (U.S. Geological Survey's Water Science School) 說，我們的身體有 75% 是水。米歇爾 (H.H. Mitchell) 說，就算是骨頭，也有三分之一是水。彼得·馬森 (Peter Mattsson) 的研究發現冷水會導致偏頭痛，庫馬斯·沙克 (Kiumars Saketkhoo) 也發現冰水和喉嚨裡的痰有關。自古以來中國的文化就認為冰水是「氣」，也就是能量失衡的根本原因。

我沒有要你戒掉任何好吃好喝的東西。我相信有人早上一定要喝咖啡，或者晚上一定要喝啤酒，這些我都了解。你要想想看，用外語演講，已經讓你的嘴巴很緊張，所以要儘量設法幫助自己。

如果你在演講之前喝錯飲料，本來是一場很好的演講，可能會變得很彆扭。溫開水有助於潤滑喉嚨，讓你的聲音聽起來更順暢。複習一下：演說種子在演講之前，不加糖、不喝牛奶、不能有咖啡因，也不喝冷飲。堅持只喝溫開水或常溫水，等到演講結束之後，再喝雞尾酒或瑪奇朵咖啡慶祝。

想想看

1. 在本章中，我提到水是喉嚨的靈藥。你經常喝水嗎？你每天喝幾杯水？

2. 做一個實驗。在你上台演講之前，喝含糖或含有大量咖啡因的冷飲，注意你說話時有什麼感覺？在下次演講幾個小時前，不要喝任何含糖或含咖啡因的冷飲，再看看有什麼感覺？你覺得兩者之間有什麼不同？為什麼？

第 19 章

適當的服裝

小時候我對復活節有著愛恨交織的複雜感情。讓我們面對現實。一個我從來沒有見過的男人死在十字架上，這麼可怕的事情，七歲的小孩怎麼可能會懂？我討厭坐在教堂裡，聽著特別冗長的佈道，吃著撕成小塊的白麵包，喝三滴葡萄汁。接下來連續三十分鐘，我要看著其他的人做完全一樣的事情。

主日學的老師會給我們廉價的糖果，還有五顏六色的彩蛋。好吧，我確實很喜歡這些一年只發一次的糖果。你知道我更高興的是什麼嗎？我可以穿著全新的洋裝，戴著帽子、手套，再穿上閃亮的白皮鞋跳舞。一年之中只有這一天，我覺得自己像一個公主。在這一天，我可以穿上最漂亮的衣服，只要有人看我，我就會對著他們搔首弄姿一番。對我來說，復活節禮服就像婚紗一樣。媽媽讓我從太陽升起一直穿到太陽下山，到了晚上還要大費周章，才能讓我脫掉禮服上床睡覺，簡直就像打仗一樣。你聽過詹姆斯·布朗（James Brown）的名曲「我感覺真好」（I Feel Good）嗎？那就是我在復活節的寫照。

現在我也會教學生「我感覺真好」，因為歌詞簡單，很快就朗朗上口，用這種方式瞭解他們的個性也很有趣。很多東西都可以讓我們的心情變好：一次愉快的約會、一道喜歡的菜、一本好書。然而，我認為這些都比不上穿得美美地走出去面對世界。如果你注重外表，對自己的外表感到自豪，你對自己的信心和愛也會吸引別人。演說種子在演講之前要打扮自己，穿著得體的衣服，在上台之前讓我們有一個愉快的好心情。

穿著得體讓人心情愉快，不只是演說種子的演講，所有的演講也都適用。多年來，我一直擔任英語高中演講比賽的評審。參加比賽的都是台灣中部地區各高中最聰

明、最優秀的學生。我是 VIP 評審，也是評審當中唯一的外國人，大家都想聽我的意見和建議。我給他們的第一個意見都是「你的穿著要尊重觀眾，也要尊重自己。」

這是一個簡單的建議，卻很少有人當一回事。（當然，也有例外的情形。如果是配合演講的道具或服裝，就不在此限。）我常常看到參賽者的演講很精彩，服裝卻很邋遢。作為評審，我會因此扣他們的分數；不只是扣幾分，而是會扣很多分。

這是一個普遍的現象。我發現人們的穿著越來越隨便，表現出「我不在乎」的態度，實在很可惜。由於演說種子的語言能力不如母語人士，別人對我們的看法比較嚴格。如果你穿著 T 卹、牛仔褲和運動鞋，會讓人覺得你不尊重觀眾、不尊重演講的機會；你在告訴別人，這一天和這個舞台沒有什麼特別，隨便穿穿就好了。

有一次我在 Toastmasters 分會的培訓課程演講，題目是「如何有效的評論？」我的衣服鬆垮垮，臉色蒼白，頭髮好像蛇髮女妖美杜莎（Medusa）的妹妹。我的心裡想，反正每個人都認識我，而且，這只是一個分會的例會而已。一年後，偶然之間我在 YouTube 看到那次訓練的影片，我的樣子很難看。我嚇壞了。我很生氣，那個分會的會員沒有事先經過我的同意，就擅自錄影，還上傳到網路。我更氣自己不夠聰明，沒有想到訓練課程隨時會有人拍照或錄影。面對觀眾之前，我應該先確定自己的外表看起來夠體面。

現在回想起來好像也沒有辦法。沒錯，忙碌的工作和繁重的課業，讓我感到非常疲憊……不過，擦一些口紅不會死吧？至少我有十分鐘的時間，可以換上合適的衣服。那部影片會永遠都會存在。我的內容非常好，但是，我不想把影片分享给任何人，因為我看起來很醜。

現在我演講的時候，一定會穿洋裝或是漂亮的襯衫和長褲。我一定會梳好頭髮並且化妝。化妝很重要；現在每個人都會拍照或錄影，你永遠都不知道自己的照片會出現在什麼地方？男士應該穿著正式的襯衫，還要剪一個好看的髮型。只要事先燙過，而且乾淨整潔，穿牛仔褲也沒有關係，否則就一定要穿西裝褲或休閒褲。同樣的，你的服裝要依場地和演講的主題而定。如果是在嘻哈大會演講，一定要穿運動服；如果你要參加星際爭霸戰的年會（Star Trek convention），當然要穿得跟寇克船長（Captain Kirk）一樣。你的頭髮要梳整齊，衣服不能弄皺或弄髒。

穿著得體讓我們感覺與眾不同，而且很重要，準備站在觀眾的面前。有時我們會找理由讓自己穿著隨便。你可能以為不會看到認識的人，或者你的心情不好。不

管是什麼原因，你的穿著打扮都會透露內心的感受。如果你的心情不好，演講時會很容易表現出來。

在你每次演講時，不論觀眾是兩個人還是兩百個人，都一定要用心打點自己的服裝儀容。記得穿上舒適的鞋子、衣服和配飾，這一點也同樣重要。鞋子不合腳、胸罩繃得太緊，演講時一直拉內衣，這些都會讓你分心。把公主裝留在家裡，穿著要舒適得體。小心不要穿著過於華麗或暴露的衣服。你要確定人們注意的是你說出來的想法，而不是幻想你的衣服裡面有什麼東西？畢竟我們是演說種子，不是時裝模特兒。

想想看

1. 上次演講時你穿什麼樣的衣服？回想一下，你對自己的穿著滿意嗎？為什麼？

2. 你是否同意演講時穿著得體很重要？為什麼？

第五個階段

成長階段



“總有一天，緊閉在花苞裡的危險，比開花所帶來的危險更痛苦。”
“And the day came when the risk to remain tight in a bud was more painful than the risk it took to blossom.”

— 阿內絲·尼恩（美國作家）Anais Nin

第 20 章：即席短講

第 21 章：幽默的農夫

第 22 章：打電話

第 23 章：閱讀詩章

第 24 章：從對話中學習

第 25 章：獨腳戲

第 26 章：演說種子的進階練習

第 27 章：有破壞性的投影片

第 20 章

即席短講

演說種子的三十秒可能會讓人覺得像一個小時。我永遠不會忘記第一次在 Toastmasters 中文會的即席問答。主持人是一個中年婦女，她笑嘻嘻地問了觀眾一個問題。

她並沒有認真地從觀眾之中找一個受害者，而是看著我，我也看著她。她說，「唐華瑄。」那是我的中文名字。她看起來很興奮，而我的心卻往下沉。我告訴那個分會，我想要和所有的會員一起參與和演講，那是我繳會費的目的。但同時，我卻不想參與，因為我會害怕。我慢慢地走到前面，努力回想她的問題。我很尷尬地問她，「你可以再說一次問題嗎？」她說了，我還是聽不懂。我要她再說一次，說慢一點。她很有耐心，又說了一次。最後，我終於聽懂了。我重覆她的問題，她很誇張地說：「對了！」那時我太緊張了，而且問題拖太久，我實在不想回答。不過，我還是拿起麥克風，努力擠出笑容，盡我所能地回答。

謝天謝地，我的回答是正確的，但是同樣的話我說了三次，已經想不出還能說什麼？回答問題的人至少要說一分鐘，我以為時間已經到了，結果還沒有。計時員說我要繼續站在台上。我只好看看四周，開始亂說一通。觀眾都一臉困惑，不過，等我撐到 60 秒，他們還是都鼓掌。我趕快溜回座位。

現在我回答問題的技巧比剛開始好多了，不過每次都不一樣。通常一對一的時候我說得比較好。如果有人的臉上出現「我不想和愚蠢不會說我的語言的外國人瞎耗」的表情，我就會緊張，說話也會結結巴巴。有時候我用流利的中文回答問題，包括現場採訪，自己也覺得很稀奇。因此，只要有人願意和我即興問答，我都會把握對話的機會。即使是用母語，能夠縝密思考，有條理地回答問題，會讓別人

覺得你聰明而且辯才無礙，你也會成為更受人尊重的演說種子。

簡短問答的答案雖然很短，還是要有條理。首先，確定你聽懂問題。如果是在非正式的場合，試著聽懂問題的三個關鍵字。依你正在學習的語言而定，通常會有主詞、動詞、形容詞或副詞。有一、兩個單字聽不懂，你還是要儘量回答。即使你稍微離題，只要答案還算差強人意，大多數的人還是會點頭。

如果是正式的場合，例如在舞台上、接受採訪，或是在任何地方，很多人在看你，你是全場注目的焦點。這時要先重複問題，用自己的話再說一次，看看是否理解問題的意思？如果你還是聽不懂，採訪你的人應該會用更淺顯易懂，幼稚園的版本再解釋一次。很尷尬，是的。世界末日？不至於。說錯答案，大家用疑惑的目光看著你，反而更難為情。

你可以把簡短問答想成一個迷你演講。先用一句話重複問題，作為開場白。接著回答「是」或「否」，或是其它答案。然後，說明一到兩個原因，最後再用一句話總結。以下請看一個問題的範例：

「你最近看過什麼電影？你覺得好看嗎？為什麼？」

這種問題很麻煩，我有很多學生都被考倒，因為這個問題包括兩個部分，而第二個部分問「為什麼？」你需要更高的思考技巧，考慮更周全，才能適當地回答這種問題。

不要急著回答問題，先想好要說什麼？慢慢說。說得越慢，你的發音就越清楚。這是演說種子的特點之一。你要有二到三個原因來解釋「為什麼？」不要只說一個理由。最後再說一些和主題有關，而你可以輕鬆掌握的內容作結束。以下是回答的範例：

我最近看的電影是《第六感生死戀》（Ghost）。我喜歡愛情電影，讓我又哭又笑。我太喜歡這部電影了，還想再看一次。不過，有一部電影我並不喜歡，那就是《鐵達尼號》（Titanic）（1997）。你喜歡鐵達尼號嗎？我才不喜歡。我知道那也是一部愛情電影，但是我覺得很愚蠢。窮小子在船上遇到千金大小姐？感覺很不真實。不過我真的很喜歡《第六感生死戀》。謝謝。

Toastmasters 的創辦人史邁利博士 (Ralph C. Smedley) 知道即席演講的重要性是訓練簡短問答的技巧。對於演說種子而言，這一點很重要，因為我們隨時都會被問到各種意想不到的問題，對方也會用我們的回答來評斷我們。用外語構思條理分明的答案比較困難，但是並非不可能。簡短問答是你的朋友，也是把你的頭從土裡伸出來的第一步。很難突破，但是你可以做得到。

想想看

1. 什麼事情讓你最開心？

2. 你最喜歡吃什麼東西？為什麼？

3. 你什麼時候開始學習演說種子的語言？為什麼想學？

第 21 章 幽默的農夫

從小我就是一個成熟懂事的孩子，做事情一板一眼，像爸爸一樣，而媽媽則剛好相反，她是一個傻大姐，整天笑嘻嘻的，喜歡說一些無厘頭的笑話。雖然我們住在郊區，有一棟房子和漂亮的花園，1980 年代，一個非裔美國媽媽帶著三個意志堅定的孩子還是很辛苦。她有一套幽默的方式可以對付所有的壓力，包括應付我們的老師、朋友的問題和一切傷心難過的事情。

有一次媽媽在看歐普拉 (Oprah Winfrey) 的節目，她轉過來跟我開了一個玩笑。我覺得很無聊，面無表情地看著她，有點不高興。我說，「媽媽，不好笑。」她生氣了。「我就知道你聽不懂，戴安娜。你真的不能開玩笑對不對？你要有一點幽默感。」

媽媽看出我自己並不知道的問題：沒有幽默感。我對所有的事情都太認真。老實說，我也聽不懂她說的笑話。加入 Toastmasters 之前，我根本就聽不懂笑話的笑點。等我到了國外，聽到外語的笑話時，我才慢慢開始聽懂，終於開竅了。

我們的例會都有笑話時間，大家經常要我講笑話。我不喜歡準備笑話，只會念報紙，所以聽起來很不自然。我都會在錯誤的地方停頓，時間不是太長就是太短。有時觀眾還來不及反應，我就會先破梗。大家都覺得莫名其妙，我也很不好意思。

媽媽說得對，幽默風趣不但是重要的演講技巧，也是重要的生活技能。我不是說你一定要妙語如珠，或是讓人莫測高深，看不出你到底是認真還是開玩笑？我要說的是，學習讓自己更幽默風趣，學會自我解嘲非常重要。生活已經夠嚴肅了，為什麼不用最有效的方式調劑身心呢？

我曾經給中級班的學生出過一個作業，要他們找只有一、兩行的笑話，上課時和同學分享。下一次上課時，沒有人要先開口，所以我自己先說一個笑話，再叫班上的模範生說她的笑話，之後學生們紛紛舉手發言，大家都開心極了。全班的學生，不論個性內向或是外向，資質聰明還是驚鈍，破天荒第一次，所有的人都笑得東倒西歪。一個學生練習口說，其他的學生練習聽力，不懂的單字我會加以解釋。現在笑話是我最喜歡的暖身活動，在上課之前，先讓大家笑開懷。

我們來看看如何設計一個笑話：

笑話的基本結構

1. 設定（提供笑話的背景資料）
2. 停頓（製造懸疑和緊張）
3. 笑點（讓笑話好笑的轉折點）
4. 臉部表情（諷刺笑話的關鍵）

這是基本的笑話結構，大家都一樣。唯一的不同是，我認為要強調臉部的表情。我常常看到很多人講笑話時，觀眾還沒有聽懂笑點，自己就先笑了。如果觀眾沒笑，你自己卻先笑，觀眾會有上當的感覺，這個笑話就不好笑了。

你可以試著寫笑話，練習掌握三個組成結構：設定、停頓和笑點。先寫一、兩句話，像這樣：

設定

火雞為什麼要過馬路？

停頓

笑點

證明它不是沒路用。

簡短、好笑、俏皮，這種簡單明瞭的笑話挑戰觀眾的聽力和理解能力，建立演講者的信心，而且很有趣。在這本書中，我不打算分享任何黃色笑話。不過，只要你不怕得罪觀眾，說什麼笑話都可以。如果你可以輕鬆地說一、兩句話簡單的笑話，就可以逐漸加長，或是說不同類型的笑話。如果你的笑話長達三到四個句子，就需要多練習幾遍才會好笑。

看看我在「我很奇怪嗎？」演講中的例子：

背景說明

夏天的時候，台灣的天氣很熱，所以我穿得很少。

這裡露出來，這裡露出來，這裡露（穿著無袖洋裝，稍微擠出乳溝）…一點點。

賣菜的太太問我：「你不怕曬黑嗎？」

停頓

笑點

「為什麼我會怕？我已經是黑人了！」

在你寫笑話之前，先想想看觀眾會有什麼相反的預期？美國人想要曬黑是很正常的事，但是在台灣，很多人不敢曬太陽，怕會讓皮膚變黑。因此，這個笑話巧妙地利用中西文化審美標準的差異，讓觀眾哈哈大笑。

每一個人都有不同的幽默方式。你要有種子時間練習寫笑話。起初寫得不好，不要太苛求自己，你會漸入佳境，越來越好。如果你的嘗試不成功，可以請教別人，向別人學習，讓自己掌握訣竅。

成功的演講有一個簡單的黃金法則：很好笑。你不必幽默過頭，而是要輕鬆講笑話，說一些有趣的故事，甚至在說錯話時自我解嘲。從你開始演講的那一刻起，觀眾會對你有所期待，加入幽默，讓觀眾哈哈大笑，可以釋放這種緊張感，你和觀眾都會變得比較輕鬆。

想要成為揮灑自如的演說種子，懂得在觀眾的面前講笑話是非常重要的第一步。不要忘了培養這項演說種子的技能。

想想看

1. 上網找三個演說種子語言的笑話，只要一、兩句話就可以了。先寫下來，再練習說給別人聽。

2. 笑話的結構之中，你覺得哪一個部分最困難？找幾個笑話，標出背景說明、停頓和笑點。

第 22 章 打電話

每次回美國到父母的家裡，我都會下樓到爸爸的專屬小窩，仔細看看從我上次回來到現在有什麼不一樣？什麼也沒變。爸爸的地下室兩邊都是木紋的牆面，看起來很典雅；1970 年代的大玻璃燈和咖啡桌，依然各就各位。我環顧四周，找到在家裡運動用的墊子和啞鈴。然後，我看到爸爸的黑色古董轉盤電話。

電話鈴響時拉長的尾音，把我的思緒帶回無線電話剛剛問世的年代。讀小學時，講電話終於不用再被綁在同一個地方，可以離開媽媽的視線，想和哪一個男生講電話都可以，我開心極了。老式的轉盤電話很古板，相較之下，無線電話的鈴聲比較高科技，而且有時尚感。現在我反而喜歡堅固耐用、復古而且仍然堪用的東西。

最近聽到電話鈴響已經變得很稀奇。沒有人要打電話給我。不過我希望別人打電話之前先傳訊息，否則，出其不意打來電話，打擾到我的時間，我覺得這樣很不禮貌。回到父母的家中時，我大概要用一天的時間適應家人、鄰居和從早到晚打電話來的推銷員。其實我真的很喜歡接到電話的驚喜，可以和人無拘無束地聊天，即使有來電顯示也是如此。此時，我會暫時放下手邊的工作，和對方閒話家常，享受片刻的悠閒時光。

在 1980 年代和 1990 年代，打電話推銷東西是很常見的賺錢方式。記得在十六歲的時候，我去一家電話行銷公司面試。他們給我一張紙，叫我念出紙上的字，第二天下午五點要我到公司上班。電話行銷工作的待遇雖然很好，卻很容易讓人心力交瘁。如果你不能讓人們捐錢給消防隊員，或是購買死亡的意外險，回到家中就會垂頭喪氣，覺得自己是一個失敗者。

我是裡面最年輕的員工之一。我坐在一間小隔間裡，戴著耳機坐在電腦的前面，念著螢幕上面的台詞。那裡有很多不到三十歲的員工，也有一些白髮蒼蒼的祖父級同事。有些人把電話行銷當成主要的工作，不過大部分的人都是兼差打工。很多同事似乎是來自其他的國家，還沒有完全適應美國的文化。

在我的周遭從來都沒有這麼多外國人，我工作的地方好像是電話行銷版的聯合國。不過我很快就發現一件事：他們都是最努力工作的人。聽他們念台詞，每個人都像是電視脫口秀節目的主持人一樣。如果有人問到腳本以外的問題，他們就會先停下來，仔細思考應該如何回應？他們還必須注意自己的口音。美國人討厭電話推銷員，他們更討厭移民的電話推銷員。

那時候我讀高中，在學校上了一整天的課，我已經很累了，沒有力氣打太多電話；而大多數的人都會禮貌地說，「親愛的，我沒有興趣」，不到 20 秒就掛斷電話。這不但讓我的心理受到傷害，也讓我覺得更累。所以，在打電話的空檔，看到同事們設法完成銷售的決心，都會讓我非常佩服。

有些時候要等到事過境遷，才會知道當時的情形。經過二十五年之後，我終於想通為什麼有一些同事會選擇當電話推銷員？因為有機會不斷練習他們想要精通的語言。這個工作必須不停地打電話給陌生人，應付料想不到的問題，給對方清楚明確的答案。現代的科技讓一切都變得非常方便，尤其是學習語言。雖然如此，我發現有一個經濟實惠，而且讓你進步最快的方法，那就是老式的做法：打電話。

當然，並不是每個人都想當電話推銷員。不過，每個演說種子都可以把電話當成自己最喜歡的通訊工具，得到很大的好處。我曾經說過，我對演講的定義是，一個人對著觀眾說話而被當作注目的焦點，不論觀眾是一個人，或是一百個人。使用另外一種語言打電話，也會和演講者一樣感到焦慮。觀眾是否看得到你並不重要。如果觀眾用我們說什麼，還有怎麼說來評斷我們的優劣，我們就是在演講。說話時無法使用肢體語言和手勢，還要精準地表達你的意思，壓力會更大。如果你的發音和語調不正確，對方就聽不懂你在說什麼？

此外，打電話結合有備演講、即席演講和角色扮演的特點。我們不能等到最後一分鐘才查單字，只能在打電話之前，先練習可能會用到的關鍵字。我們不知道電話另一頭的人會問什麼問題？對方說話的速度快慢，或是否有我們不習慣聽到的口音？除非我太累了無法專心，或是怕聽錯重要的訊息，否則我比較喜歡打電話，

而不是傳簡訊。打電話讓你有練習聽力和口說的機會，即使是高級班的語言課程，也無法提供同樣的經驗。

第一次用中文打電話之前，我先拿出筆記本，把所有可能會用到的字都寫下來，練習好幾遍，然後就趕快打電話，免得自己臨陣退縮。從那次之後，我打了很多電話，只有少數幾次對方感到不耐煩，或是我覺得自己很愚蠢。大部分的時間，我在掛斷電話時，都覺得自己很厲害。

那麼，你要從哪裡開始講電話呢？我建議你打電話給某一個人，聊一些輕鬆的事情。台灣有許多企業仍然僱用客服人員接聽電話。（美國也有，不過已經越來越少。在美國，要找到一個人聽電話，就像走玉米迷宮一樣困難。）如果你找到一家有人接聽電話的公司，打電話給他們，不要寄電子郵件、留言或發簡訊。如果你實在找不到理由打電話，隨便編一個也可以。還好不是所有的東西都是自動化，至少現在還沒有。

演說種子需要用外語演講，而不論是哪一種口語溝通，聽力都同樣重要。口說和聽力就像閱讀和寫作，都像是婚姻之中的配偶，不要只注重其中一方，而要同時關心雙方，才能讓你的語言能力倍增。打電話時，兩者你都必須同時兼顧。

打電話練習語言能力，最後一個，也是最大的好處是，如果你搞砸了，誰都不會知道、記得，或是在意。在電話中說錯話，總比在會議、面試或正式演講時犯錯要好。你還在等什麼？拿起話筒，開始打電話吧！

想想看

1. 我在第 1 章說過，不論任何時候，我們挑戰自己用外語和別人溝通，就是演說種子的演講。你認為和你講電話的人是觀眾嗎？為什麼？

2. 打電話給一個人、公司、餐廳、圖書館或其他組織，用你的演說種子語言提出問題。只要問一個問題，等對方回答之後就說「謝謝」，然後掛斷電話。進行順利嗎？感覺如何？

第 23 章 閱讀詩章

“詩歌應該要說出來，而不是默默地閱讀。”

“Poems are meant to be spoken, not silently read.”

— 勞倫斯·皮耶 Laurence Perrine

觀眾當中很多都不是會員。人們用熱情的眼神好奇地看著我。那天晚上的主持人介紹我上台，我走到前面，準備用中文朗誦三首優美的詩和大家分享。朗誦詩歌我雖然會緊張，不過沒有演講那麼緊張，原因大概是我不用背，只要看著講稿大聲朗誦就可以了。

我先說明整首詩的大意之後，開始朗誦第一首詩。這時教練走了過來，我以為自己哪裡念錯了。不過她沒有說什麼，只是從我的旁邊走過去，到白板的前面，用中文寫了「腹語表演者」，讓大家知道這首詩在說什麼。後來她也承認中文很少會說到「腹語表演者」，再加上外國人的口音太重，可憐的觀眾根本就聽不懂。

我使盡渾身解數，唱作俱佳地朗誦那首詩。朗誦完畢之後，我解釋詩中的內容，每個人都禮貌地微笑。我聽到教練又在白板上寫字。她向我示意，「繼續。」所以我又朗誦下一首詩。

第二首詩和環保有關。我覺得自己念得比第一首好。儘管如此，我還是看到觀眾同樣燦爛的笑容和疑惑的表情。教練一直站在我的旁邊寫字。我朗誦最後一首詩，那首詩的用字比較淺顯，發音比較容易，我知道大家都聽得懂。我又解釋那首詩，

告訴觀眾詩中的隱喻，以及詩人對於遣詞用字的講究。

我看到紅旗舉起來，表示我的時間到了。每個人都鼓掌。我回到座位，問旁邊的人是否聽懂我朗誦的詩歌？「聽得懂。」他熱情地回答。我問他，「聽懂多少？」他承認「只聽懂一半。」

這並非完全是我的錯。台灣人很少讀詩，我把詩拿給講評員看，她也沒有完全看懂，所以我只好再解釋一次。她很驚訝我竟然可以把詩中複雜的意思解釋清楚。她說我的演講很流暢，意境很美，不過還是要多練習聲調（對中文學習者而言，聲調是最難的。）她還說很仔細聽詩中的情節，有時她都聽到入迷了。「應該算是成功了！」我想。

從這次的經驗之後，我知道讀詩是適應上台演講最好的方法之一。其中有幾個原因：首先，你可以不用把整首詩背起來，通常是看著講稿朗讀。第二，詩歌的深刻意涵可以讓你全神灌注，情感洋溢。最後，不論是哪一種語言，朗誦詩歌都可以讓你的口說更流利。如果你用讀詩的方式練習說某一個語言，你說出來的話會讓觀眾覺得更加悅耳動人。

Tell Me Truly, For I Yearn to Hear
To you I humbly inquire: What is your heart's desire?
Your greatest delight?
The crowning achievement

Of your entire Life?

What moves you to tears? Brings out your smile? Pleases your ears?
And sprinkles upon you the sweetest dreams?

Tell me truly, For I yearn to hear!

— Brian Chung

請你說實話，我想聽

我謙卑地請問你
你的耳朵想聽到什麼？
你最大的快樂是什麼？
一生最大的成就是什麼？

你為什麼而哭？
為什麼而笑？
最想聽到什麼？
用什麼裝點最甜蜜的梦想？

請你說實話，我想聽

— Brian Chung

我們來看這個例子，演說種子可以試著分享這首小詩。

這首小詩很容易理解，演說種子會很有成就感。詩中有押韻、動詞和子句，詩中的意象鮮明。詩句簡短，演說種子可以正常呼吸，不需要等太久才能換氣。句尾押韻（“inquire... desire”，“tears... ears... hear），讀起來更流暢。簡單的名詞和動詞在我們的大腦裡形成畫面。所有的詩都要先讓人看懂，才會有人喜歡，這是第一步。所以我建議，你要朗誦詩歌之前，自己要先熟悉並且掌握詩中的技巧和寫作手法（如上面的詩。）詩歌中反覆的部分有助於學習語言的韻律和節奏。

朗誦詩歌對演說種子有以下的幫助：

抑揚頓挫

我們說話時要有語調高低和抑揚頓挫。學習外語時要讓自己的聲音悅耳動聽，使用外語演講時更是如此。

適當的停頓

停頓會產生情緒。停頓可以表達字裡行間的情緒，詩歌是很好的練習。

讀詩可以改善發音

詩的韻律和節奏可以讓演講者的表達更順暢。

學習新字彙，對文化的理解更深入

詩歌幫助外語學習者體會字彙的深層含義，瞭解文化的背景。

演說種子的英文詩範例：

作者	詩名	最佳範例
W.H. Auden	“Funeral Blues”	韻律、反覆
Gwendolyn Brooks	“We Real Cool”	文化、韻律
Robert Frost	“The Road Not Taken”	韻律
Rudyard Kipling	“If”	激勵、反覆

作者的話：中文讀者您好，雖然我是拿英文詩章作例子，我的中文朋友推薦幾首中文詩有席慕蓉的“一棵開花的樹”，鄭愁予的“錯誤”和余光中的“鄉愁”都可以拿來練習。

你要朗誦的詩歌，自己一定要看得懂，不熟悉的單字不要超過五個。不要太簡單，也不要太難。你需要適度的挑戰，讓學習的過程保持新鮮有趣。

想想看

用演說種子的語言回答這些問題：

1. 上網找出用你的演說種子語言寫成的簡單詩歌。寫出詩名和作者。

2. 這首詩的大意是什麼？

3. 看懂這首詩之後，練習朗讀五次。

第 24 章

從對話中學習

在台灣住了兩年之後，我不想繼續在國際學校教有錢人家的孩子。我想過正常的生活，學習當地的語言，結交當地的朋友，不要再被當成外國人。這麼多年來，我第一次決定辭去全職的工作。我的工作變成學中文。

中文是我學過的第四個，也是最困難的外語。還沒有開始上課之前，我已經聽幾個學員稱讚我的新老師教學很有一套，個性也很活潑。我有一個朋友上過她的中文課，她告訴我很多事情，我覺得自己早就認識老師了。馬上就要見到這位遠近馳名的教學女王，我很緊張，也很興奮。

上課鈴聲響起，她像女明星一樣自信而且優雅地走了進來。她的頭髮剪得很短，身材苗條；她的步履輕盈，而且從容不迫，對自己有十足的把握。我的心裡想，「哇！我選對老師了！」她讓我們四處走動，用中文介紹自己的名字。我向別人介紹自己的名字，也聽到每一個人的名字；不過，不到幾秒鐘我就全忘光了。

課還沒有上完，我已經開始頭痛。這是學了幾年中文的後遺症。發音、聲調、筆劃順序，這些都讓我用腦過度。還好快要下課了，我希望有比較好玩的回家作業。

「翻到第十九頁」，她說。我們把書翻過去之後，看到滿滿一整頁的長篇對話。每個人都祈禱自己不會被叫起來念課文。幸好，她自己先念一遍，再帶著我們念一遍。念完之後，她說，「利用週末的時間，把會話背起來。這是你們的回家作業。」

我一直希望她不要叫我們回家背會話。在那個時候，我已經是教了很多年的 ESL 老師，我不知道讓學生背會話有什麼好處？下課之後，我像小孩一樣去找老師抱怨。

「王老師 為什麼我們要背會話？」
 「因為我是老師，我要你們背。」
 「可是老師，我的記憶力很差，這樣我學不來。」
 「可以，你沒有問題。」
 「不行。我是美國人，我們在學校不用背很多東西。」
 「好吧！現在你要開始背了。」

我嘟著嘴，用年齡當作藉口：「我又不像別的學生那麼年輕。我已經三十多歲，太老了，那些會話我背不起來。」

「那你為什麼要來上課？」

我無話可說，只好問，「背會話對學習語言有什麼幫助？」

「背會話可以幫助你更快學會中文。」我不能接受她的說法。她很快收好東西。那是星期五的下午，她要走了。「星期一見」，她說完之後很快就走了出去。

回到家之後打電話給我的朋友，我抱怨她的老師實在教得太爛了。最糟的是，第一次的回家作業就要我們背一段長的要命的會話，而不是克漏字練習。「這就是我只想就近找中文語言中心的下場」，我一直唉聲嘆氣。

我的朋友說，「她是台灣中部公認最好、最有經驗的中文老師之一。」

我說，「在美國，除非是公立學校，否則根本不能這樣教。就算是公立學校，如果被校長巡堂看到，也會說她沒有認真備課。」

「她不需要備課。她已經教很多年了。」

「好的老師一定要備課，而且要一直改教案！」

電話的另一頭沉默了。我知道她可能在想：「外國人都自以為是」，不過她並沒有說出來。我掛斷電話，開始努力背要命的會話。

我拼命背了三天。雖然和朋友或家教老師一起練習時，他們都會說我的聲調有錯，或是斷句的地方不對，我還一直忘記關鍵字，不過，星期一下課的時候，大部分

的會話我已經都記好了。看到王老師時，我告訴她，背會話是我一生當中最困難的作業之一，她聽了哈哈大笑。

每個人都在找人一起練習會話。有些人說得比較流利，有些人根本就沒有做功課。

輪到我的時候，我很緊張。我花了比別人更多的時間背會話，我也發現所有的人當中，我的發音最好，不過我的聲調還需要加強。我可以從老師的臉上看得出來她很高興。下課後，所有的人都走了，老師要我和她再練習一次對話。

我嘆了長長的一口氣，告訴她背會話的壓力真的很大。

她說，「習慣就好了。」

「這樣真的有用嗎？」

她有點無奈，於是她開始問我問題。「停車位好找嗎？」聽完我的回答之後，她又問，「你從哪裡開車過來？」下一個問題是，「你要去哪裡？」

我一直回答，她一直問。我發現所有的問題都沒有離開我背了一個週末的會話。我可以不假思索地回答她的問題，雖然說得不夠好，但是已經可以自信地回答。

最後，她說，「這就是我讓學生背會話的原因。」王老師已經說出她的重點。

不論你的演說種子之旅走到哪一站，會話對你都有幫助。你可以從語言教材或網路找到免費的對話，重要的是，必須能夠應用在生活上，或是你有興趣的文化活動；對話不需要太難，你可以從以下簡單的對話開始：

A：「考完試我很高興。」

B：「我也是。我們可以回家過感恩節。」

A：「對啊！可以放四天假。」

B：「你哪一天要回去？」

A：「我星期三回去，星期四和家人一起吃飯。」

B：「真好！感恩節我要去姐姐家。」

A：「為什麼要去姐姐家？」

B：「因為到了秋天樹木變成紅色和橘黃色，她的房子很漂亮。」

A：「真好！你的姐姐會做飯嗎？」

B：「不會。」

A：「那你就不能吃感恩節大餐了。」

B：「姐姐不會做飯，不過姐夫會。」

A：「感恩節快樂！」

B：「感恩節快樂！」

從對話中我們可以同時學到語言和文化，包括字彙、文法、句型結構和口說能力。我經常告訴學員和學生，傳統和新式的教學法都很重要，對於學習語言，兩者都同樣佔有一席之地。不要像我這個傲慢的中年學生一樣，挑戰經驗豐富的老師。對話是學習語言的一部分，你要經常用對話維護演說種子的語言基礎。

想想看

1. 你曾經在語言課練習會話嗎？你認為這種練習對你的演說種子之路有幫助嗎？為什麼？

2. 設計一個至少有三個問題的對話，包括人們經常會用你的目標語言問你的問題。寫下你真正想說的答案，而不是比較簡單，現成的答案。和語言交換夥伴一起練習。

第 25 章 獨角戲

從小我就很有演戲的天份。我在第八章說過，我喜歡照鏡子，研究如何模仿別人。家人覺得無聊時都會要我模仿某一個人物。我會問，「你要我變成誰？」姐姐喜歡我模仿《兔寶寶》卡通（**The Bugs Bunny Show**）裡面的人物。媽媽喜歡我模仿《三人行》的珍娜（**Janet**）或克莉絲（**Chrissy**）。幼稚園時，我可以演一部卡通裡面很多個角色。讀小學時，我的業餘表演更上一層樓。我會選定電視節目或電影的經典片段，模仿其中一個人物的獨白。不過，我知道自己未來不可能從事表演工作，因此逐漸對模仿失去興趣。加入 **Toastmasters** 之後，我對演戲重新燃起興趣，也重新認識值得信賴的老朋友：我的全身鏡。

只有一個角色單獨向觀眾傳達自己的想法，這種表演稱為獨角戲或獨白。只要講稿不會令人分心，獨白也像詩歌一樣，可以在觀眾的面前朗讀。獨白也非常適合演說種子練習聲調的抑揚頓挫。使用不熟悉的語言演講時，很容易平鋪直敘、說話結結巴巴，或是單調乏味，因此聲音一定要有變化。不同的說話方式，音調提高或是降低、說話的速度很快，像連珠炮一樣，或是放慢速度，加上刻意停頓，觀眾聽起來意思都不一樣。你可以用獨角戲練習變化聲調，同時假裝自己是你喜歡的角色或是仰慕的演員，也許比做你自己更有樂趣。此外，生活之中往往也需要一些表演。

獨白或獨角戲很常見，電視節目、電影和書籍都可以找到很多。我會選擇自己喜歡的電影場景，例如戲中的女主角想通某一件事，那一幕成為故事的轉折點；網紅也是很好的獨角戲來源，還可以利用數位檔案重播或快轉方便練習。你可以模仿自己喜歡的角色，設計適合自己的臉部表情和肢體動作。

Examples of Hollywood Monodramas for Speaking Seeds

適合演說種子的的好萊塢獨白範例

演員	劇名	最佳示範
摩根費曼 Morgan Freeman	《刺激 1995》The Shawshank Redemption	悲傷、張力
茱莉亞·羅勃茲 Julia Roberts	《永不妥協》Erin Brockovich	憤怒、情緒
梅莉·史翠普 Meryl Streep	《穿著 Prada 的惡魔》The Devil Wears Prada	反派、歡樂
拉蒂法女皇 Queen Latifah	《辣姊妹》Set It Off	絕望、情緒
安東尼·霍普金斯 Anthony Hopkins	《沉默的羔羊》The Silence of the Lambs	溫和、令人毛骨悚然

作者的話：我的中文朋友推薦了幾部華語電影像是飲食男女、無間道、大紅燈籠高高掛、血觀音等。這些電影裡都有經典的獨白，都可以拿來演練一下。

我知道你在想：「我又不是演員，只不過是工作需要，才想要學習用西班牙語演講。為什麼我要練習演獨角戲？」有很多原因。首先，人們作決定時不只要看事實，還會看心情。演講者觸動觀眾的心弦，贏得他們的心，更有機會通過提案。其次，你希望自己的聲音聽起來自然。我已經解釋過，你要練習抑揚頓挫的變化，聲音才會自然。練習演講時，你的情緒越投入，聲音的變化就會越自然。如果你沒有太多機會練習目標語言，利用別人設計好的講稿，可以大幅節省時間，建立信心，讓你的聲音表情更豐富。

練習獨白的另一個好處是，可以強迫自己學習文法、遣詞用字和說話的節奏。如果我的中文斷句錯誤，就算聲調完全正確，觀眾也聽不懂我的意思。為什麼？與人交談時，我們通常會在片語和句子之間停頓，讓對方有時間消化我們所說的內容。演講時我們往往會忘記這一點，而觀眾無法打斷演講或提問，所以就很辛苦。

最後，利用獨白練習聲音的變化，幫助你用目標語言培養性格。觀眾可以從你的聲音找到線索，知道你是搞笑、認真、粗魯或體貼。我們要面對現實，念文法書給老師聽，練習語調變化，這種做法絕對行不通，因為太無聊了。

你已經知道有這些好處，就可以嘗試用獨白練習聲音和語調的變化。那些都是現成的講稿，我們不用自己寫，只需要演出來，就可以享受暫時當另外一個人的樂趣。

想想看

1. 從你的演說種子語言之中，找出一部自己喜歡的電影，其中有你喜歡的演員簡短而著名的獨白。把那段獨白寫在這裡。

2. 上網找出該段影片，重播並且練習說說看。很好玩。

第 26 章

演說種子的進階練習

你已經花了一段時間做完前面幾章的練習，可以準備作完整的演講，我稱之為「進階演說種子的演講。」當然，需要多少時間才能做好準備，取決於你的語言基礎，以及你是否善用演說種子的機會。我自己花了七年的時間才加入 **Toastmasters** 的中文分會。當時，我還無法作完整的演講，所以先從簡短問答、說笑話和朗誦詩歌開始。後來我逼自己作進階的演講，就算看起來像白痴也沒有關係。學習中文這種具有挑戰性的語言，可能會因為中途停滯不前而感到不耐煩。如果你有這種感覺，就放手一搏吧！

演講者和作者都有共同的目的：告知、娛樂或說服。不論我們要說的內容是一分鐘還是一小時，只要站在聽眾的面前，我們就會努力達成其中一個目的。

對大多數的人而言，告知型的演講最簡單，寫講稿也最容易，尤其是目的清楚，簡單明瞭，不需要太多創意的演講。例如，圖書管理員教學生查閱書籍、廚師說明廚房規則、律師摘要客戶的訴訟案件…，這些我們都不陌生。這些演講不僅提供事實和統計資料，還要說故事，並且回答問題。初期階段的演說種子，最好先從自己熟悉的事物開始演講：你的嗜好、工作或是你的私房趣味。告知型的演講最重要的是符合觀眾的程度。關於你的主題，在正常的情況下，你可以安全地假設觀眾沒有你清楚。雖然你知道 **Tinder** 交友網站的網友見面大概會發生什麼事情，並不表示觀眾也和你一樣。

如果你已經對告知型的演講感到駕輕就熟，就可以挑戰自己，嘗試作娛樂觀眾的演講。你的演講不需要每一句話都很好笑，不過你可以用幽默的方式分享訊息。選擇你關心，又不會太認真的主題，讓觀眾輕鬆聽你演講，而且覺得好玩。秘訣

就是當一個搞笑的農夫，隨時開玩笑。回到我們 **Tinder** 交友網站的例子。你可以爆料自己和 **Tinder** 網友約會，把交友的惡夢變成一個有趣的演講。你一直擔心交友軟體浪費太多時間，而好笑的原因是，你已經知道有比滑手機更好的方式，可以找到真愛。很多演說種子都很擅長娛樂型的演講。我覺得這是傳播種子最好的方式。

接下來是說服型的演講。說服人們思考、購買、投票，或是做任何事情，幾乎都離不開金錢或權力，或是和兩者都有關係。說服人們購買他們不需要的新手機有利可圖；走馬上任的政治家可以掌握權力，決定更多事情。好的說服型演講應該要面面俱到。例如，人們不應該看電視，因為會傷害眼睛和大腦。但是，如果我這麼說，應該更容易說服你：

在忙碌的一天之後，看看連續劇放鬆心情很有樂趣，這樣做也無可厚非。有時候我們可能會累到沒有力氣讀書。然而，想要出人頭地，獲得成功，就不能偷懶，而要比別人更努力。每天看三十分鐘的電視，加起來的時間很可觀；不只眼睛要付出代價，我們的人生也要付出代價。

我是否已經說服你把電視踢出去？能夠說服別人的演說種子，前途無可限量。

有效的說服型演講應該要做到四件事情。首先，讓觀眾喜歡你。其次，讓他們相信你說的是事實。第三，讓他們同意你的理由。最後，也是最重要的，你要打動他們的心。好的政治家和銷售人員都深諳此道。請注意，上面四點可能不是真實而且具體的事實，只要觀眾願意相信就夠了。這並不是說我支持另類事實。你應該遵守道德規範，盡最大努力，從可靠的消息來源和同儕審查的期刊取得正確的資料。

當你對上述三種演講都感到得心應手時，最後你可以挑戰自己，結合所有告知性、娛樂性和說服型的演講技巧，激勵人心，號召人們採取行動。

想想看

1. 這一章涵蓋告知型、娛樂型和說服型的演講。你對哪一種進階演講最感興趣？為什麼？

2. 你覺得哪一種演講最有用？為什麼？

第 27 章

有破壞性的投影片

我要告訴你一個秘密：我是博士班的中輟生。讀了很多年不符合自己興趣的課程，我決定暫停，重新開始工作賺錢。我在當博士生的時候學會蒐尋研究報告，迅速找到所需的資料。有時，為了一篇 25 頁的論文，必須整理多達七十份的資料。然而，有一項最重要的技能我並沒有學好，那就是製作 PowerPoint 投影片。只要把我的研究複製、貼上投影片，加上標題就大功告成。我的投影片做好了，隨時隨地都可以講給別人聽，幾乎不需要任何準備。

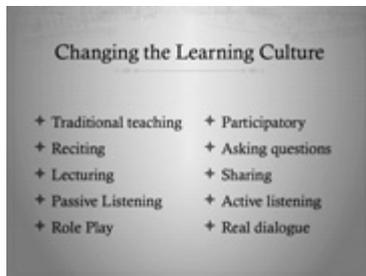
並非所有的種子長大之後，都會變成可以食用的植物，有些甚至還碰不得。有些種子長成的植物，少吃無妨，但是不能過量。有一種植物我們只能偶而食用，而且要很小心，那就是 PowerPoint。以前我很喜歡用 PowerPoint 投影片，那是最好的小抄。觀眾和我都不會介意，尤其是不會說英語的觀眾，他們很高興可以輕鬆看小抄，不需要努力練習聽力，還可以躺在椅子上，一邊看投影片，一邊滑手機，看看群組裡有什麼新訊息？

現在我是一個專業的演講者，我知道在演講裡 PowerPoint 投影片的使用好跟壞對觀眾和我是有影響的。

不論是自我介紹、說服型的演講，或是激勵人心的演講，有毒的 PowerPoint 投影片是很可怕。給人的印象是演講者偷懶，不肯多用一些種子時間練習演講。觀眾會覺得無聊，甚至會討厭聽你說話。不到幾分鐘，他們的注意力就會轉移到午餐吃什麼？擔心他們的工作，或是想到其它和演講無關的事情；保持禮貌，努力聽演講的人則會感到失望，而你也會在觀眾的心目中留下不好的印象。

那麼，你要如何避免使用有毒的 PowerPoint？現在我演講時，偶而會用投影片，但是不多，而且只在某些情況下會用到。例如，在大學教書時，我會用投影片，因為一班有六十個學生，程度的落差很大。如果我沒有提示重點，很多學生可能會漏掉一大堆資料。說故事或是重申重點時，我喜歡用圖片，再加上一句說明的文字，並且在每一張投影片的中間，插入全黑的投影片，把觀眾的注意力拉回來。如果你要用投影片，每一張投影片提示的重點不要超過四個。

An Example of
a Poisonous PowerPoint Slide
有毒的投影片



An Example of
an Effective PowerPoint Slide
有效的投影片



如果你要在演說種子的演講用 PowerPoint，可以運用一些技巧讓觀眾覺得更有趣。（我從知名的演講教練南西·杜爾特 Nancy Duarte 和加里·貝克爾 Gary Genard 找到一些靈感。）用寫講稿的方法製作 PowerPoint 投影片。首先，寫出一般目的和具體目的，然後再做圖像組織。（參閱第十章「組織你的種子」）先不要寫開場白。先寫本文。應該不難。

寫開場白比較麻煩。寫開場白之前要再看一次圖像組織。然後，找出最有趣的開場方式，例如故事、名言、問題，或是事實。如果你使用 PowerPoint，而開頭講的不好，幾乎就已經預告這場演講的死亡。你應該找一張和開場有關的圖片，但是只能選擇一張圖片，而且要等你說完開頭的幾句話之後才播出。讓觀眾先看到你，而不是先看到螢幕。PowerPoint 的視覺輔助工具讓演講更生動，然而，使用過度反而讓觀眾眼花瞭亂，難以理解演講者想要傳達的訊息。請記住，PowerPoint 投影片的作用是讓演講的內容更充實，而不是取代演講。

演講的每一個段落都要重複這個過程。每一個段落只用一張圖片。如果你需要說明某一個過程，每一個過程只用一張圖片，加上箭頭就夠了。不需要標新立異，越簡單越好。

當然，你可能想要使用 PowerPoint 提供的設計和動畫功能。不過你很可能會走火入魔，使用太多圖形。其實你不太需要花俏的工具。你希望觀眾看到圖片，並且連結到你所說的內容，而不是被圖片淹沒。圖片要簡單，數量要有所節制，觀眾才會聽你說話，而不會一直看投影片，或是低頭看手機。

你可能在寫完講稿之後，才發現選好的圖片之中，有一張不夠好，不足以說明你的內容。也許改成一句話會更有力。如果是這樣，把那句話做成一張投影片。不要列一堆標題。試著用一個字、片語，或者（如果有絕對的必要），一句話。投影片上的一句話，比三個小標題更有力。

如果還有時間，你可以在結束演講之前，讓觀眾做趣味問答，看看他們有沒有認真在聽？趣味問答的時間可以從二十秒到五分鐘不等，依演講的時間長短而定。我會鼓勵演說種子在演講的最後進行有獎徵答。由於你使用的是外語，你想要確定觀眾聽懂演講的內容。如果你太害羞，不好意思在演講結束之後詢問觀眾的意見，利用趣味問答，可以很快知道他們是否聽懂？如果觀眾聽不懂，你也會知道自己有哪些地方需要加強？其次，透過問答，尤其是送獎品，觀眾會對你留下更好的印象。這就是我們想要的，對吧？

不要等到演講結束的最後才安排趣味問答。我覺得這樣不好。我建議在演講結束之前留一點時間進行趣味問答，然後你再作整場演講的結論。

我看過很多有毒的 PowerPoints，尤其是演說種子，所以我認為本書有必要加以討論。PowerPoints 很好，但是，就像所有的好東西一樣，濫用就會變得有毒，失去原來的目的。寫講稿的過程不要偷懶。寫講稿、練習，使用 PowerPoint 畫龍點睛，就像桌子美麗但是有毒的花朵一樣，只能看和欣賞，卻不能吃。投影片可以增加一些視覺效果，但是不要放太多圖片，以免喧賓奪主。最後進行趣味問答，看看觀眾是否聽懂？最重要的是，每張投影片的內容不要超過四項。

想想看

1. 你是否因為做了有毒的 PowerPoint 而感到慚愧？本章提到的問題，你有哪幾項犯規？為什麼？

2. 如果演講時你使用 powerpoint 而電腦當機，你有什麼 B 計劃？

第六個階段

演說種子輔助工具



“所有傑出的演說家起初口才都不好。”

"All the great speakers were bad speakers at first."

— 愛默生（美國作家）Ralph Waldo Emerson

第 28 章：聲調和肢體訓練

第 29 章：新科技

手機 & APP

影片分享 & 網路平台

虛擬 & 擴增實境科技

影像聊天 & 網路研討平台

第 30 章：目標 & 獎賞

提前給自己獎賞

第 31 章：緩慢安穩的成長必贏得勝利

第 28 章

聲調和肢體訓練

我天生就是大嗓門，街上的人都可以聽到我的聲音。離開美國到了其他地方，人們聽到我飄高音，都以為我也是電視上那些厲害的黑人福音歌手。有一個人告訴我，「你有這種嗓音，你的聲帶一定很有力。」媽媽甚至帶我去看醫生，檢查我的聽力是否有問題？「沒有問題」，醫生要媽媽放心，「只是嗓門大，聲音和別人不一樣而已。」有些人會覺得太吵，以前我也很討厭自己。後來我成為教師和專業的演講者，這個特點正好派上用場。

然而，並不是每個人的嘴巴最後都會有用。我曾經教過一個小男孩，他的舌頭太大，影響所及，他說話不清楚，連吞嚥都有困難。他的母語是中文，讀的卻是英語的幼兒園，問題更是雪上加霜。每個星期我們都要練習 S 音、重複念繞口令、用各種遊戲幫助他訓練舌頭的肌肉，搞得每個人都筋疲力盡。

教這個學生讓我體會到事先暖身的重要性。如果我們沒有先做一些暖身的練習，接下來整堂課將會是一場災難。我很快就知道，花一些時間作準備，一定會值回票價。運動員在跑步之前都會先作伸展運動，作家在寫作之前也會先打草稿。演說種子面對使用外語演講的艱鉅任務，一定要先作好嘴巴和喉嚨的準備。

在演說種子的演講之前，我已經習慣用英語和中文幫聲帶暖身。第一次先用我的母語開始暖身，用很快的速度念一連串押韻的單字。例如：

we — three — me — see — we — three — me — see

接著用誇張的母音，讓舌頭和下巴可以輕鬆地在不同的位置移動。例如：

bay — bee — by — bow — boo

由於 S 和 R 是英語之中最難的兩個音，如果有時間，我也會念繞口令。我會用「Silly Sully sees sneaky Sammy swimming.（笨笨的莎莉看到山米偷偷在游泳。）練習 S 音，再用「Ridiculous Ralph reads regularly.（滑稽的羅夫規律閱讀。）」練習 R 音。繞口令很好玩，可以讓嘴巴運動，預先做好準備，迎接即將到來的重大任務。

（中文的繞口令：吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄到吐葡萄皮。端湯上塔，塔滑湯灑，湯燙塔。）

大約練習三十秒之後，我會用演說種子的語言暖身。雖然目標語言不同會有所差異，同樣都是從相似但容易混淆的音開始，再繼續練習比較困難的字音，訓練大腦和嘴巴的連結，並做好必要的準備。

我有一套中文的暖身練習，利用簡單的押韻和疊字做各種聲調的變化。我先從簡單的字音開始，再練習比較困難的發音。第一次暖身之後，再做二到三分鐘的暖身。把好記、很快就可以做完的暖身練習變成例行的習慣，樂在其中，對你會很有幫助。

演講之前一定要伸展全身，並放鬆上背部、肩膀和頸部等容易酸痛的地方。舉起和放下兩肩，兩臂在胸前開合，可以放鬆肩膀。從左到右轉動脖子，頭部轉向左右兩邊，放鬆頸部。下巴也要伸展。你會驚訝地發現演講時很容易拉傷肌肉。我看過很多例子，尤其是當演說種子參加演講比賽時更是如此，演講者會拉傷肌肉，有一部分的原因是上台之前沒有適當補充水分，因為他們怕尿濕褲子。

演講時，你的身體可能會處於緊繃的狀態。如果演說種子對自己的口語表達沒有信心，經常會太過活潑、動作太大，無意識地拉傷肌肉，等過了幾個小時，腎上腺素消退之後才發覺。你不希望自己也是如此。因此，在演講之前，用三分鐘的時間幫聲音和身體暖身，可以幫助你做好準備，從容地走進聚光燈。效果會好到讓你驚訝。

想想看

1. 設計一段演說種子的暖身練習。寫出容易混淆的五到八個字音。最好依照順序排列。然後再寫出三到五個非常相似你的目標語言不好念的字（例如：bad, bed, bid, bod, bud。）

2. 寫出三種你最喜歡的伸展運動。如果你不知道有什麼伸展運動，可以上網找瑜伽的影片，記下影片的標題和連結方便參考。

第 29 章 新科技

大學三年級時，依照規定，我要到法國留學一年。所有的課都排在星期二到星期四。所以，每到星期四晚上，我就會和朋友搭夜車去威尼斯、阿姆斯特丹或西班牙，度過長長的周末。我簡直是樂不思蜀，根本就不會想家。不過家人都很想我。家裡只有一個人喜歡冒險，而且願意不遠千里來看我，那就是外祖父。所以我的父母安排他過來善盡職責，看看家裡的寶貝乖不乖？

我去機場接他。我們找到一家古色古香的法式咖啡館，外面擺放桌椅，俯瞰百年歷史的建築和雕像。看著那些美麗的法國臉孔和人們的穿著打扮，他跟我說了很多事情；第二次世界大戰之後他曾經來過這裡，現在法國已經改變很多。我也告訴他周末有很多時間，自己到處旅行的所見所聞，以及我對法國文化的了解。然後我們都不再說話，氣氛變得有些尷尬。接著是他的大哉問：

「你還是和你的男朋友約翰在一起嗎？」

「是啊！」我回答，沒想到他會問這個問題，有點意外。

「所以他會常常寫信給你？」

「沒有。他只有寫過一封信。不過，每個禮拜他都會打電話給我。」

他搖搖頭，小心翼翼地看著我，「千萬不要忘了，什麼都比不上郵差送信來的感覺」，他說。「什麼都沒有用。我才不管他是不是每天打電話。叫他寫信給你對了。」

他的建議如此強烈，一直到今天，那一幕都還深深地映在我的腦海。當然，在我外祖父的年代，打電話不容易，那時，從法國到美國，45分鐘的電話費可能要100美元。每個人都要靠寫信。不過他的意思很清楚：如果你想要得到最大的收穫，就必須用最有效的方式溝通。在他看來，如果我的男朋友不希望我另外找一個熱情性感的法國男友，他就應該用盡各種方法和我連絡：打電話、寫信，甚至親自來看我。我把外祖父的話告訴我的男友，從那之後，經過很多年，他都還會寫信和寄賀卡給我。

外祖父的意見至今依然是至理名言。演說種子應該儘量利用所有可行的方法，善用所有的技術和平台和別人互動。我知道有人喜歡傳統面對面的說話方式。如果做不到該怎麼辦？不能以此為理由，不再練習演說種子的技能。並非每個人都有機會旅行，或隨時都有現成的觀眾願意聽我們演講，不過我們都可以善用科技。

當然，我們應該把握面對面交談的機會，包括正式與非正式的場合。我們也可以在種子時間運用科技。閱讀本章時，我建議你嘗試使用這些工具，找出哪些最適合你？有一些需要付費，不過，這些工具幫助你快速進步，而且和外語家教或教練比起來價格合理。你的目的是用外語和別人溝通，在不同的情境和環境都能談笑自如，而不必侷限在教室、手機或是 Toastmasters 的例會。運用科技加強演說種子之路，隨時隨地提供所需的經驗，讓你在全球化的今天如魚得水。

手機 & APP

智慧型手機有各種功能和應用程式，可以用在你的種子時間。你可以把自己演講的聲音錄起來，在開車、做飯，或睡覺之前重播並且練習。錄影是另外一種方便有效的練習方式。如果沒有錄影或錄音，我們很容易就覺得自己練好了。在手機的前面，我們會變得僵硬，而且一直出錯。練習在錄影或錄音時講得好，現場演講時就可以應付自如。

錄音可以幫助你背講稿，練習聲音表情，錄影則讓你知道自己演講時有哪些肢體語言和臉部表情？作為一個教練，我可以告訴你，有些人在說有趣的事情時會皺眉，說嚴肅的事情反而哈哈大笑。通常人們對這些習慣都不自覺。從演講的錄影，你就會看到自己上台的樣子。

如果你想聽不同的聲音幫你念講稿，給自己一些靈感，可以免費或是支付少許的費用，下載朗讀軟體。有一些應用軟體使用 AI（人工智慧）檢查贅語、測量說話的速度、停頓的頻率、發音的清晰度，以及聲音的能量等級。如果你是演說種子新手，找不到或是無法負擔教練的費用，可以搜尋此類演講的應用程式。這些軟體不僅可以幫助你的口說更流利，而且非常方便，隨時隨地都可以練習語言。沒有完美的應用程式，不過大多都是經濟實惠，也有一些免費的工具，可以幫助我們培養技能。

影片分享 & 網路平台

每次演講的時候，我都會請人幫我錄影，然後再上傳到 YouTube。不過，我沒有勇氣公開所有的演講。有些是私人影片，只有我自己可以看得到。不論是否公開，我都會把所有演講的影片放在一起，變成影音資料庫。基於各種原因，有些人不用 YouTube，而是使用 Vimeo 和其他影音共享平台。不過，希望很多人看到的影片，我還是建議放在 YouTube，因為有 Google 龐大的平台和 SEO（搜索引擎優化）的優勢。

演講存檔時，我會用演講的題目和日期作為檔名，並在說明的部分寫上演講的目標。雖然你可以把 YouTube 當作主要的影音資料庫，一定要另外找地方儲存備份（最好存兩個地方。）這一點很重要。如果有一天 Google 消失，你才不會失去演說種子的記錄。

雖然 YouTube 是影音串流的老大，還有其它社群媒體的短片也開始受到重視。你可以利用 Facebook，Instagram，Snapchat 和其它平台，輕鬆和任何人分享影片。大部分都是免費而且使用簡便，幫助你成為演說種子。

虛擬 & 擴增實境科技

每次回家，所有我遇到的人都會問同樣的問題：「你在台灣做什麼？」雖然無趣，我還是儘量禮貌地回答：「我教英語；還有，我是專業的演說家。」大家開始感興趣，然後會繼續追問更多細節。不過，我發現最近很少有人對我當老師的冒險

事蹟有興趣，大家比較好奇的是我的演講經驗。

每個人在上台演講之前，難免都會覺得緊張。我在第十五章利用不同的練習，幫助你處理此種情緒。現在還有兩個新的選項：虛擬實境（Virtual Reality）和擴充實境（Augmented Reality）的技術。馬克思·諾斯（Max North）是虛擬實境療法（Virtual Reality Therapy）的先驅。他做了大量的研究，探討如何利用虛擬實境療法，幫助人們克服演講的焦慮？其中有一些研究的結果顯示，使用虛擬實境練習演講，有助於減少人們對演講的恐懼。對於演說種子而言，這是一個非常好的消息，因為我們的恐懼來自於面對觀眾的緊張，以及說外語的不安全感。如果有機會，我鼓勵你嘗試這項技術，看看是否可以在準備演講時，幫助你建立信心？

影像聊天 & 網路研討平台

在國際學校工作幾年之後，我決定專心學中文，只收家教學生。這一個轉換的過程很容易。許多媽媽都要我教她們的孩子，她們認識我，孩子和我相處很愉快，也很喜歡我嚴謹的教學風格。有一個媽媽特別堅持，我要回去探望家人，她卻希望我馬上幫她的孩子上課。

我對她說：「很抱歉，等我回來之後才能幫你的女兒上課。我要回美國看我的家人，回來的時候會開始幫她上課。」

「你在美國為什麼不能幫她上課？」她追問。

起初我覺得她既沒有禮貌，又不關心我的家人，或者她沒有聽懂我的話。我想了一下說，「我不在台灣。我要在這裡才能教你的女兒。」

「為什麼？」

「為什麼……為什麼？」我重複她的話，感到很困惑。

然後她提到 Skype。「你有用 Skype，對吧？」她問道。

那時，Skype 剛剛開始被當成線上教學工具。很多人認為線上教學效果不佳，或是缺乏人情味，無法創造良好的學習經驗。不過那位媽媽的想法比我更具有前瞻

性。我的腦海裡靈光一閃，突然之間，我知道自己不管在什麼地方都可以教學生。現在我不用去咖啡店，在家裡用 Skype 就可以上中文課，這樣更好。上課時想吃什麼就吃什麼，可以節省汽油錢，也不必帶著教材到處跑。

網路視訊會議軟體 Zoom 是 Skype 的直接競爭對手，可以透過私人連線和很多人一起開會，體驗專業的線上會議。你也可以使用 Skype 線上會議，不過可能會因為網速太慢，連線不良，造成視訊品質不佳。

誰說演講不能透過網路？利用視訊聊天和網路會議平台，現在比以往任何時候都更容易找到觀眾。有一些 Toastmasters 分會已經導入混合系統，同時進行線上和面對面的例會。

想想看

1. 你已經使用哪些高科技的演講工具？

2. 你計劃在演說種子之旅使用哪一項高科技的工具？這項工具對你會有什麼幫助？

第 30 章

目標 & 獎賞

大部分的人都不願面對自己的恐懼，總是設法逃避，免得讓自己不安。把握機會嘗試新事物需要勇氣，同時學習兩項技能，更需要無與倫比的決心、動力和信心，這些讓我們實現夢想，而不只是空談。有一個網紅說：「我不知道以後要做什麼，我只知道現在要做什麼？」

這就是你應該要有的心態。偉大的目標很了不起，卻可能需要比你預期更長的時間才能達成。因此，每當你完成一個演說種子的目標，不論大小，一定要犒賞自己。什麼都可以。

過去幾年，我在 **Toastmasters** 分會輔導過三個會員。我和其中一個人約定，希望她加入 **Toastmasters** 之後，完成十次演講，並擔任一年的幹部。我答應在她完成每一次演講之後，陪她一起吃宵夜慶祝。

這個辦法很有效。每一次演講都很辛苦，但是她做到了。演講結束之後，我們都會聊到她如何準備演講，上台之前的心情，以及演講之後如釋重負的感覺。我問她，「這次有比較輕鬆嗎？」

她說，「沒有。我還是很緊張。」

每次講完之後她都會這麼說。恐懼並未停止，但是她很快就察覺到一些變化。「我知道我會緊張」，她說，「所以我已經習慣那種感覺。我知道演講之前會吃不下東西，我知道前一天晚上會睡不著覺，我知道可能會忘記一、兩句台詞，站在台

上發呆，像木頭人一樣。現在我知道這些都沒有關係，我還是可以講完。這樣讓我很有信心，幫助很大。」

後來，我輔導的會員成為分會的會長。她有勇氣去美國一年，學習有機農業，同時在有機農場工作。在美國的期間，她受邀參加座談會，身為一個台灣農民，談談她在美國的經驗。

「座談會時我說得不好」，她告訴我，「但是我願意參與。盡我所能分享。現在我可以說，我做到了！幾年前，還沒有加入 **Toastmasters** 之前，我根本就不敢去。更早之前，如果有這種機會，我馬上就拒絕了。」

她的故事是一個縮影，可以看到所有演說種子令人難以置信的冒險。恐懼永遠不會消失。我們必須學會和恐懼和平共處，就像我們會變老，或是因應氣候變化一樣。我們可以慶祝自己的進步，慶祝自己有勇氣追求似乎不可能實現的夢想，直到達成為止。此外，可以用另外一種語言，甚至是在世界的另外一個地方，和別人分享自己的人生，我們也要為自己感到驕傲。

提前給自己獎賞

最近我在 **YouTube** 一炮而紅之後，經常有人想採訪我。第一次受邀時，我覺得很興奮。當我知道要用中文採訪，而不是英文時，我的興奮很快就變成恐懼。以前接受採訪時我會緊張到連一句話都說不好。現在我會讓製作人先打電話給我，聊聊採訪的主題，讓他們知道我的語言能力夠不夠好？再決定是否安排採訪。

有一次的採訪讓我特別難忘。記者帶著助理和攝影師到我家來。我請園丁把院子整理得很漂亮。採訪人員到達時，我的鄉間別墅地上連一隻死螞蟻都沒有。簡直是奇蹟。他們對我住的房子，我的生活品味和我的成就都印象深刻，從他們臉上的表情可以看得出來，我自己也很得意。等到該我說話的時候，就不是那麼一回事了。

巨大的攝影機和燈光距離我不到一公尺，記者和她的助理對我微笑。我發現自己不想說話。費了這這麼大的力氣才安排好的採訪，突然之間，我沒有勇氣繼續下去。

儘管如此，我還是強迫自己。「呃……」我說不下去了。再試一次，「呃……」

只有兩句話我都說的結結巴巴，還不如三歲小孩。最後，我拍拍記者的手說，「我們先喝酒。我要喝一杯。」去年有一個墨西哥朋友來看我，她送我的龍舌蘭酒還沒有喝完。

平常我不是酒鬼，但是，那天，那瓶酒在呼喚我：「喝吧！戴安娜。我知道你需要我……。」

我拿了萊姆、鹽和酒杯。我們一起喝一杯，只喝一杯，但是很有用。溫暖的感覺從我的喉嚨開始，一直到我的胃，瞬間我的神經停止追逐。我平靜下來，終於可以說話了。那次的採訪持續兩個多小時，我和工作人員聊得很愉快，而且欲罷不能。謝天謝地，我沒有直接把他們趕回家。

我不是建議你在演講之前先喝一杯。我只是說，那天的龍舌蘭酒讓我擺脫最大的恐懼：看起來像個白痴。我不是等採訪結束才好好喝個痛快，而是提前，在我最需要的時候喝一點酒。我很高興自己做對了。

如果你在演講當天會害怕，就怕吧！和自己約定演講之後如何犒賞自己？這樣你就會覺得，你已經盡一切努力讓演講成功。當然，如果你不投資種子時間，你不但會害怕，而且會瘋掉。

想想看

1. 你是否有興趣使用軟體幫助自己實現演說種子的目標？

2. 寫下一個未來三個月內你可以實現的演說種子小目標。然後再寫在另一張紙上，放在一個你經常會看到的地方提醒自己。

第 31 章

緩慢安穩的成長必贏得勝利

有一天我在電視上看到自己的身材，覺得很不滿意。再過兩個星期就是我的生日。我覺得生日也是設定目標的好日子，不用等到新年才許一堆不切實際的願望。我設定三個目標：早上 5 點起床；靜坐冥想；每天運動，還要做 30 個波比（burpees，結合深蹲、伏地挺身及跳躍的無氧運動。）「多久？」我問自己。「永遠」，我希望。

我的目標並不會太困難。當時天氣還很熱，所以早起不是太大的問題。多年來我一直都有靜坐冥想的習慣，雖然有時候會偷懶；我一直都在運動，雖然不是每天，有時我的「休息日」會持續三天，甚至長達一個禮拜。上班的路上我都聽提摩西·費里斯（Tim Ferriss）的廣播節目。有一次我聽到他們說，設定比較低的目標，激勵自己不斷的努力，效果會超出人們的想像。「比較低的目標」聽起來好像是我的程度。

如果我早上 5 點起不來，我也一定會早起，至少可以每天靜坐，五分鐘或五十分鐘都好。不論我是宿醉、生病還是很累，我也會每天做 30 個波比。我要每天不間斷的努力。如果我可以成功做 30 個波比（對我來說是一個溫和的挑戰），那麼，當天其它的挑戰或目標，我也可以做得到。

因為我會失眠，有一部分的動機是希望生活更有規律。我不能控制失眠，但是我可以做到波比、靜坐和早起。堅持自己的承諾一個月後，我發現生活當中其它方面也有所改善。我提前寫完教案，不會再拖到最後一天。每天晚上，我都把第二天的待辦事項寫成一張清單。我把房子整理成近藤麻理惠的簡約風格，讓思路更清楚，可以專心寫你正在看到的這本書。有了最近的專心和努力，以前需要幾個星期才能做好的事情，現在只花幾天的時間就完成了。

這個方法對我的學員也適用。我告訴他們，「不要設定荒謬的目標。」小的目標，可以做得到。你會看到有什麼不同。以我為例，我減輕了一些體重。我不知道自己想要做到多少，但我很高興我採取行動解決困擾我的事情，這樣就夠了。你是否達到原本的預期並不重要。重要的是每天起來開始實現目標。並不是說我們不能做得更多，而是我們需要慢慢種植。我們需要用新手演說種子的步驟，因為我們揠苗助長的結果，不穩定的植物遇到強風就會被吹倒，然後死亡，或一有細菌就會生病。因此，我們慢慢培養技能，確保紮實和穩定的進步。

結論



“人生不是要發現自己，而是要創造自己。”

"Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself."

— 蕭伯納（愛爾蘭劇作家）George Bernard Shaw

我在約旦安曼的機場排隊等候通關，豆大的汗水不停地從我的臉頰滴下來。空氣乾燥緊繃、讓人差點透不過氣。機場找不到電風扇，超大的冷氣機似乎早該退休。我瞄了一眼旁邊的女人，她們從頭到腳都蓋著黑布。我穿著白色的棉布衣服，是一個好觀光客。對我而言，酷熱的夏天待在中東，和被關在烤箱裡沒有兩樣。不過只有我和朋友兩個人又熱又累，約旦人似乎都不以為意。

移民官揮手示意我上前。我走了過去。他看了一下我的護照。「黛安娜·華瑄？」他問道。

「是的」，我回答。

他看著我的護照封面。「你是美國人？」他問。

「對。我是美國人。」

「你的父母是哪裡的人？」

「美國」，我回答。

「你的父母的父母是哪裡的人？」

「美國」，我回答。

「你的父母的父母的父母是哪裡的人？」他繼續逼問。

「天哪！」我聽到我的朋友站在等候線的後面小聲嘀咕著。

我一直看著他，他也狠狠地看著我。他說：「你看起來不像美國人。」我知道他會這麼說。我深深吸了一口氣，慢慢地解釋道：「我的祖先是幾百年前被帶到美國的非洲奴隸。整個家族在美國已經生活超過三百年以上。」

突然，他一定是想到過去的歷史，或是託拳王阿里（Muhammed Ali）、美國黑人民權領袖麥爾坎（Malcolm X）的福，穆斯林對美國黑人的兄弟情誼，總之，我可以感覺他冰冷的態度融化了。我鬆了一口氣。

他笑了笑，在我的護照上面蓋章，讓我過關。在我之後，後面的義大利裔美國朋友只被問了幾個問題就過關了。她向我衝過來。「你不覺得很煩嗎？看到別人一直問你，我都煩死了！還不是問我呢！」

我點頭表示同意。那是 1990 年代，世界巨星都是非裔美國人。我在那裡的時候，到處都是麥可·傑克森、惠妮休斯頓（Whitney Houston）和麥可喬丹（Michael Jordan）的廣告招牌。但是，我知道這些都和現實脫節。照片只是意象。人與人之間要產生連結，才会有真實感。

十年後，我站在全部都是台灣人的觀眾面前，拿著史努比圖案的小紙條，念著上面的台詞做自我介紹。沒有一個觀眾質疑我不是美國人，但是，他們都和當年約旦的移民官員一樣，對我充滿好奇。這就是演說種子的使命：語言和想法都不一樣的人，建立現實生活的連結。

在這本書中，我寫了做好心理準備、寫講稿、練習演講、保持積極態度的重要性，還有機緣和支持在演說種子的過程中扮演的關鍵角色。我也分享教練的重要性，以及獨特的生活經驗促成我寫這本書，希望對你的外語演講及演說種子之路有所幫助。最後你還是要身體力行。

如果你已經看完這本書，我希望你至少可以帶走幾個重點：

學習語言一點也不容易

學習語言很難，難得要命，其它的說法都是騙你的，除非是語言天才，而我們應該都不是。如果你想成為演說種子，必須像農民一樣辛苦耕耘。我從來沒有看過懶惰的農夫，我看到的農夫都非常勤奮努力。你是自己的園丁，你必須挖土、施肥、澆水、播種和照顧植物，才能有豐碩的收穫。沒有捷徑。演說種子要不斷地學習及練習語言，才能用外語演講。

老師不是萬能

我在第 24 章說過，多年語言教師的經驗，我自認為比我的中文老師知道更先進和更好的教學方法。然而，透過她我才知道，背會話確實給我神奇的能力，讓我回答她的問題時相對容易。不過，後來我還是決定不再上課。我要為自己量身打造綜合的學習經驗。我想知道哪一種學習方法最適合自己？現在，我舒服地在家裡用視訊上課，家教老師教我改進

缺點；我有中文演講的教練和語言交換夥伴；我還參加 Toastmasters 中文分會。我沒有把所有的雞蛋都放在同一個語言課程的籃子，而期待中文流利的閃亮金星。我有很多個籃子。

隨時學習和進步

我在第二十九章說過，所有的演講都要錄影保存，以便日後檢討。即使你有教練或家教老師，在你的旅程中，自我監督和評估也非常重要。我們可以藉此看到自己的進步，鼓舞自己繼續前進。演說種子的道路很漫長，只有你才能防止自己偏離道路。本書提供基本的方法。回答各章節後面「想想看」的題目，可以幫助你追蹤進度，隨時學習。演講的影音記錄和寫下的心得，見證我們的努力和進步。

真金不怕火煉

眼見為憑。如果你的履歷說你會某一種語言，別人可能會在面試時測試你的能力。他們可能還希望在你的履歷中看到證據，才會打電話給你。現在你可以利用網路和各種多媒體資源，輕鬆在線上分享及提供語言學習的進度和證據。

演說種子是趨勢

自從我的中文演講比賽影片上傳到 YouTube 之後，我收到來自世界各地的人們寄來的電子郵件。他們受到我的激勵，參加中文演講比賽，要我提供意見。很多事情都改變了。我讀書的時候，連英語的演講比賽都沒有。政治領導人和公眾人物在社群媒體大受歡迎，拜他們之賜，以及 TED 演講，現在，教導人們因應演講的壓力，在觀眾面前辯才無礙，已經成為主流。

外語學習和領導力的未來

說外語很酷，演講也很酷，兩者結合起來，啊 - 啊 - 魔法發生了。現在人們比以前更常到國外旅行、當志工、生活和工作。連結全世界的人們並建立長期關係，將是二十一世紀未來領導力的重點。透過翻譯絕對做不到人與人之間真正的連結。為了促進人際關係，人們需要彼此直接溝通，同時也提升自己 and 對方的能力。

現在人們需要不同的語言學習經驗，結合個人的學習、責任、合作與協作，培養人際交往的能力。人們希望快速傳播思想，在最短的時間內儘可能接觸最多的人。

讓世界變得不一樣，沒有比演說種子更好的方法了。

在本書的引言中，我有一個時間軸，你可以清楚看到我如何成為演說種子？現在想想你自己。你的個性、成長及教育背景、環境，工作經驗、個人興趣或其他生活經驗，如何形塑你對外語演講的好奇心？

現在你已經看完這本書。如果你決定繼續演說種子的旅程，我希望你可以：

- 更加了解自己
- 更加了解你的國家和文化
- 培養良好的心態
- 告訴別人你是誰，以及你來自哪裡？
- 結交和你不一樣的人
- 獲得外語演講的成功
- 相信自己分享的是別人想要聽到的種子

就算過了一百萬年，我也想不到一個來自費城郊區的黑人小女孩，吃力地看著史努比圖案上面的小抄，有一天會成為第一個在演講中擊敗所有中文母語的對手，得到第一名的外國人。但是我做到了。我也從未想過會在這裡鼓勵人們使用外語口說的能力，減少世界的無知和隔閡。然而，這就是我正在做的事情。我對此充滿熱情：創造一個相互理解和包容，讓所有的人都更好的世界。

在你內心等待的種子有著改變世界的力量，需要你說出來，讓它發芽生根。我已經給你鏟子。準備要開始挖土了嗎？

感謝 Acknowledgments

我花了三年的時間生了這個孩子。一切的等待都是值得的！這個經驗讓我知道，養育一個孩子需要一整個村子的力量，出版一本書也是如此。

我永遠感激：我的主編 Peter Freestone、書籍設計師胡逸貞和 Mark Hanson 一路帶著我走到終點。

我的編輯 Lisa Howard 幫我定下載稿日，保證我可以把這本書寫出來。

我的教練張海星，DTM，她是我的朋友、訓練師、靈感的泉源。

幫助我說好中文的老師：溫政文、劉華美、田皓皓、吳淑玲。

我的測試版讀者們給我最好的建議：Twanna A. Hines、楊博志博士，DTM、張嬉麗、陳雪姝、蔡瓊玉、蘇杰倫、黃郁晴、陳美珍、王淑美、Jessica Hopkins。

Toastmasters 67 區的大家庭給我愛和舞台；特別感謝 Simone Nash, DTM。

我的好朋狄帕孟能 DTM 的先見之明。

我的啦啦隊們：鄭夙真、劉惠雅、石鈺觀、汪虹君、吳易靜、葉潤美、Sylvia Baffour。

我的姐姐，讓我成為外語的愛好者。

還有我的父母，感謝他們有勇氣放手讓我傳播自己的種子。

References

Aida, Y. (1994). "Examination of Horowitz, Horowitz, & Cope's Construct of Foreign Language Anxiety: The Case of Students of Japanese", *Modern Language Journal*.

Bartley, J. & McGlashan, SR. (2010). *Med Hypotheses*, vol 74 (4): 732-4.

Carter, J. (2001). *The Comedy Bible*. Fireside (Simon & Schuster).

Chung, B. (2016). "Tell Me Truly, For I Yearn to Hear". https://www.poetrysoup.com/poem/tell_me_truly_for_i_yearn_to_hear_819097.

Cyphert, D. (1997). *Public Speaking in a Second Language: An Investigation of Student Apprehensions*.

Dale Carnegie & Associates (2011). *Stand and Deliver*. Touchstone Book (Simon & Schuster).

Donovan, J. (2014). *How to Deliver a TED Talk*. McGraw Hill.

Eaton, S. E. (2010). "Global Trends in Language Learning in the 21st Century".

Iverson, J.M. & Goldin-Meadow, S. *Psychological Science*, 2005, vol 16(5).

Lucas, S.E. (2009). *The Art of Public Speaking*. 10th ed. McGraw Hill.

MacIntyre, P. D., Dörnyei, Z., Clément, R., & Noels, K. A. (1998). Conceptualizing willingness to communicate in a L2: A situational model of L2 confidence and affiliation. *The Modern Language Journal*, 82(4), 545-562.

MacIntyre, P.D. & Gardner, R.C. (1994). "The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language". *Language Learning* 44: 2.

Mattsson, P. (2001). Headache caused by drinking cold water is common and related to active migraine. *Cephalalgia*, 21(3), 230-235.

Murphy, J. M. (1991). Oral communication in TESOL: Integrating speaking, listening, and pronunciation. *Tesol Quarterly*, 25(1), 51-75.

North, M. M., North, S. M., & Coble, J. R. (2015). "Virtual reality therapy: an effective treatment for the fear of public speaking". *International Journal of Virtual Reality (IJVR)*, 3(3), 1-6.

Princeton Language Institute & Laskowski, L. (2001). *10 Days to More Confident Public Speaking*. Grand Central Publishing.

Robb, K. (2016). "Using mobile device video to improve oral presentation skills". *Modern English Teacher*, vol 25 (1).

