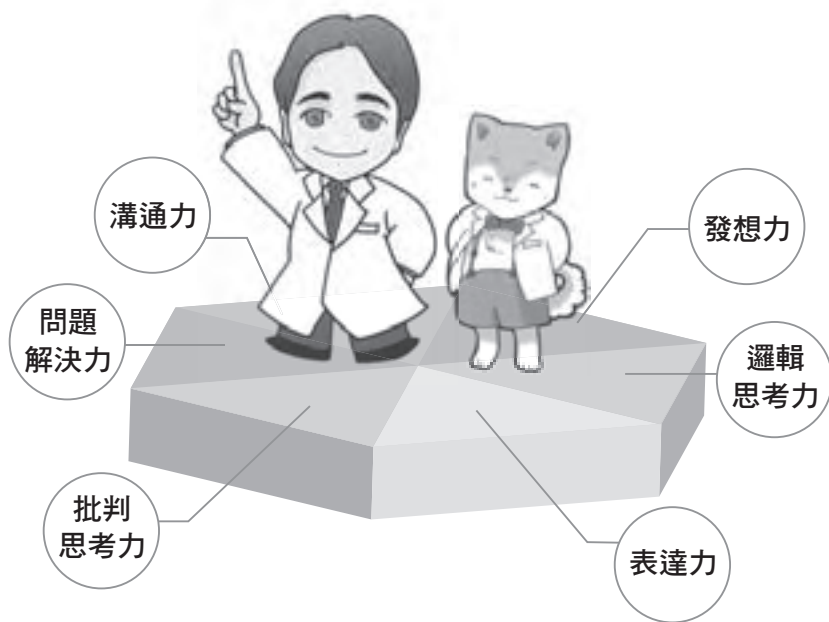


# 芬蘭式 溝通表達訓練法

諸葛正弥◎著 李毓昭◎譯



晨星出版

# 目次

前言 .....	4
第1章 芬蘭式溝通表達訓練法 .....	5
什麼是「芬蘭式溝通表達訓練法」？ .....	6
功效① 芬蘭式溝通表達訓練法的優點 .....	13
功效② 解釋力的基礎是表達力 .....	14
功效③ 站在對方的立場上陳述意見的能力 .....	15
功效④ 表達時需要豐富的發想力 .....	16
功效⑤ 良好的發想與邏輯能讓人習慣自省 .....	17
第2章 發想力 .....	19
關於發想力與紙牌 .....	20
① 紙牌的基礎：鍛鍊聯想力 .....	24
② 製作紙牌 自我介紹：練習分析自己 .....	29
③ 製作紙牌 興趣：練習擴大話題 .....	34
④ 製作紙牌 新聞：練習分析時事 .....	39
⑤ 製作紙牌 故事：練習分析文章 .....	44
【專欄1】溝通如何順暢無礙 .....	49
【發想力】重點整理 .....	50
第3章 邏輯思考力 .....	51
提高邏輯思考力的要領 .....	52
⑥ 邏輯思考力的基礎：培養有條理的說明能力 .....	56
⑦ 邏輯的基本格式：練習想出許多理由 .....	61
⑧ 說明人像畫：練習表達對眼前事物的看法 .....	66
⑨ 說明風景畫：練習把印象轉成語言 .....	71
⑩ 完成四格漫畫：練習掌握資訊的前後關係 .....	76
⑪ 調動短句順序：練習掌握整篇文章的走向 .....	81

⑫ 加進對白：鍛鍊讀取文章脈絡的能力	86
⑬ 閱讀故事：推測後續發展，練習陳述理由	91
【專欄 2】大人的對待方式會影響小孩的能力	96
【邏輯思考力】重點整理	97
<b>第4章 表達力</b>	<b>99</b>
表達力的重要性和鍛鍊法	100
⑭ 表達力的基礎：培養自我表達的能力	104
⑮ 用格式作文：練習把重要元素放進文章裡	109
⑯ 設定人像畫中的故事：練習設定人物	114
⑰ 設定風景畫中的故事：練習設定風景中的情況	119
⑱ 寫出短篇故事：練習編故事	124
【專欄 3】無法不給別人添麻煩	129
【表達力】重點整理	130
<b>第5章 批判思考力</b>	<b>131</b>
什麼是「批判思考力」？	132
⑲ 批判思考力的基礎：練習不自以為是	136
⑳ 消除「自以為是」：練習不受成見束縛	141
㉑ 審查作文：練習指出優缺點，力求改進	146
㉒ 閱讀文章：培養閱讀力	151
㉓ 思考沒有確實傳達的可能性：鍛鍊閱讀力的總整理	156
【專欄 4】徹底建立的世界觀	161
【批判思考力】重點整理	162
<b>第6章 溝通力與問題解決力</b>	<b>163</b>
<b>第7章 芬蘭式溝通表達訓練法練習題參考解答</b>	<b>169</b>
結語	182
參考書目	182

## 前言

「芬蘭式溝通表達訓練法」不是一套制式課程，而是芬蘭所施行的全方位教育。其中培養「表達力」的教育是站在「與全球溝通」的立場，教導如何向不同價值觀或文化的人表明自己的想法，並同時培養「發想力」、「邏輯思考力」和「批判思考力」，藉以提升閱讀力和溝通力。

面對國際化趨勢，我們非得接納各式各樣的價值觀，培養能運用這些價值觀的適應力不可。而表達自己的意思，聽取他人意見的能力，對我們在日常生活中建立良好的人際關係、達到順暢的溝通也有很大的助益。

本書若能幫助一般大眾了解芬蘭式溝通表達訓練法，並藉此法累積實力，筆者將深感榮幸。

T's skill教育技術研究所

早稻田學校教師力培養補習班

教務主任 諸葛正弥

## 角色介紹

諸葛老師



熱衷教育的愛狗人，身兼補習班講師，以及教師進修班的老闆。為了心愛的柴犬，每天都用芬蘭式溝通表達訓練法授課。

柴太郎



是隻小柴犬，諸葛老師的愛犬兼徒弟。在飼主的用心照顧下長得活潑健壯，但是有頑皮、貪吃的小毛病。為了提高閱讀力而投入諸葛老師的門下。

# 第 1 章

## 芬蘭式溝通表達 訓練法



# 什麼是「芬蘭式溝通表達訓練法」？

## 芬蘭普遍施行的教育

OECD（經濟合作暨發展組織）每三年一次，以各國的十五歲學生為對象施行的PISA（基本能力評量），是針對科學能力、數學能力和閱讀能力等三大類進行評量。根據二〇〇六年的測驗，芬蘭在這三大類分別得到第一名、第二名、第二名。在閱讀力方面，也在二〇〇〇年、二〇〇三年、二〇〇六年三次評量中獲得兩次第一名，一次第二名，表現相當突出。

芬蘭式溝通表達訓練法就是這種芬蘭教育的統稱。如果請教芬蘭人：「你們聽過『芬蘭式溝通表達訓練法』這個名稱嗎？」他們一定會反問：「那是什麼？」這種教育法在芬蘭就是如此普遍，並不是什麼特別的課程。

## 有些優點值得引進

第二次PISA的結果在二〇〇四年公布時，日本教育界開始對芬蘭的教育產生很大的興趣。據說也有些教育機構積極引用其中的課程。

可是我個人覺得，只是因為芬蘭的成績不錯，就以為這是提升日本學力的最佳方法，而將芬蘭的教育全盤移植過來的作法是很危險的。雖然基礎教育在日本和芬蘭並沒有太大的不同，但文化差異確實存在，芬蘭的教育方式當然不見得適合直接用在日本。

## 芬蘭與日本在溝通上的差異

對於全球性的溝通，芬蘭式溝通表達訓練法的觀點是：「學生必須培養表達能力，學習讓各種價值觀的人了解自己的想法。」這與重視灌輸大量知識的日本教育相比，顯然有根本上的差異。

在歐美國家，「自我主張」、「充分表達自我」本來就是溝通的基

礎，因此芬蘭的觀點或許可以說是理所當然的。

可是日本的溝通方式基本上是由聽者去體察對方的意思，並不把重點放在充分的言語表達。這一點不能說日本不好，反而應該說是日式溝通的優點。我認為在溝通中留下讓對方自己察覺的空間，更能夠培養意在言外、迂迴委婉的表達能力，或是為對方著想的善意。

說話口無遮攔不是好事，能夠依當時的氣氛或感覺來表達，話語才能觸動人心。就這一點來說，我深深覺得，日本人的溝通方式更應該傳到歐美。

然而，我也覺得日本式溝通不無缺點，而這個缺點正是目前日本教育面臨的問題之一，那就是「大人太過於努力去理解小孩」。

我的工作提供學校老師指導的技術或諮詢，課程包括多次的教學觀摩，我經常看到小孩無法用完整句子表達的情況。小孩只用單詞表達想要做的事，老師憑著這個單詞去推斷小孩的意思，而答應他的請求。

舉例來說，學生說：「老師，洗手間。」老師就知道意思，而回答他：「好，你可以去上洗手間。」如同後面會提到的，這種作法對於培養溝通力非常不利。

### 「不會看場合」的毛病受矚目的原因

在談論這個問題之前，我想必須先了解日本與歐美在溝通上的差異。

日本的溝通方式是以曖昧模糊的話語讓對方自行察覺，歐美則是由說話者說出所有想法。如果說日本的溝通是以言外之意為主，那麼歐美的溝通簡單地說就是只靠語言表達，而沒有言外之意。

因此，日本的溝通本來就含有看場合說話的文化，不考慮這一點，就稱不上溝通。那麼為什麼當今的課堂或媒體等方面都這麼注重「不會看場合」這個問題呢？

我想其中一個主因是「現在的日本不懂得言外之意」。是不是因為現代的日本不重視過程，只要求結果（答案），而沒有依照事物的前

後順序，採取「讓對方了解」的表達方式？年輕人是否都覺得「按部就班很麻煩」，一心以為「簡單明瞭比較好」，而把必要的溝通程序省略掉了？因此，現在的年輕人無法了解言外之意，偏重於可以從表面上理解的訊息，而將無法輕易理解的事物排除於思考之外。那麼，這樣的年輕人（尤其是小孩子）為什麼無法理解言外之意呢？原因還是出在「過度萬能的大人」。如上所述，在成長的過程中總是有大人從旁理解，就會過於習慣對方在溝通時的體貼，而不懂得積極主動，或是以不同的措詞讓對方了解自己的意思，溝通也就容易淪為一廂情願，無法體會對方的立場。二〇〇〇年施行的PISA等調查之所以會得出「日本人擅長組合字句表達意思，卻不善於依對方的立場或狀況說話」的結果，不就是因為有「過度萬能的大人」從旁作梗的關係嗎？

<p><b>芬蘭</b></p> <p>對各種不同價值觀的人也能夠表達自己的意思。</p>	<p><b>日本</b></p> <p>聽者要主動察知對方企圖表達的意思。「要注意言外之意」。</p>	<p>各有優缺點，但是……</p> <ul style="list-style-type: none"><li>現代人注重結果而不是過程，將中間步驟省略。</li><li>大人太快察覺小孩的語意，過於體貼。</li></ul> <p>老師，洗手間。</p> <p>只會說單詞的小孩！</p> <p>不會看場合說話！</p>
---	---	---

### 溝通無礙的副作用

我以前對手語有濃厚的興趣，曾努力學習手指文字或手語的表達，還被誇讚說學習的速度比別人快，不需花很多時間就能夠用手語和別人交談，達到某種程度的溝通。但是這種情況潛藏著莫大的陷阱。

既然「溝通無礙」，我就沒有繼續求進步。反正不必付出多大的努力，意思就能夠傳達，對方也能夠理解，就沒有問題了。在這種情況下，我不知不覺地失去了徹底學會手語的熱忱，而沒有更上一層樓。



在只靠單詞就能表達意思，大人也會主動予以理解的環境中，小孩子要培養溝通力或表達力，恐怕是緣木求魚。我認為這是所有與小孩互動的大人都要深思的問題。

我們是不是基於「為小孩著想」的善意，提供過多服務，而剝奪了小孩鍛鍊溝通力的機會呢？

日本的溝通方式是「從曖昧模糊的話語中體會」，但卻只有大人在實踐這種文化，小孩子詞不達意也說得通。這種環境令人不得不擔心，要如何確實將看場合說話的文化傳遞給下一代？

而除了表達力，我認為現在的小孩在溝通上還有兩種能力更需要加強，那就是「傾聽力」和「閱讀力」。

### 什麼是「傾聽力」？

芬蘭的教育是以全球性溝通為基礎，重視表達能力，也致力於相關的教育。但是這裡還有一個重點，就是教小孩徹底做到「注意聽對方說話」。芬蘭的學生有很多上臺報告或演講的機會，這時無論報告的人是否準備不足，說話的內容有多無聊，所有學生都要認真聆聽。有些學生會因此更加用功讀書，以免因為準備不足而在臺上出糗。

日本呢？大概可以想像的情況是，一般學生在輪到自己上臺之前，滿腦子只有自己的報告或演講稿，不管別人說什麼都聽不進耳朵裡。光是在意識層面上，芬蘭教育的基礎（環境等因素）就有所不同。

再怎麼舌燦蓮花，如果對方不專心聽，溝通就無法成立。芬蘭的溝通表達訓練法就是為了培養表達力，如果要問其中最大的成效是什麼，我想應該就是穩穩地打下「傾聽」這個基礎。

### 閱讀力

芬蘭的考試有上臺發表報告或演講等方式，至於如何準備考試，芬蘭學生的回答是「看書」。「看書」而不是「K書」的觀念很重。

但是他們所謂的「看書」和我們以為的不一樣。聽到「看書」這兩

個字，我們會先想到「閱讀」，而閱讀的感覺是把一本書從頭看到尾，沉浸在書中的世界。可是芬蘭的學生似乎不是這麼想。「看書」是他們準備上臺報告或演講時蒐集材料的方式，說穿了就是為了抽取需要的資訊。

對於喜歡閱讀這件事，我們或許只是想到閱讀文學作品，深受小說、故事所吸引，可是在芬蘭，熱衷閱讀的人是把書當成取得必要知識的工具。當然也有許多人喜歡小說或故事情節，但是對閱讀書本這件事所抱持的不同觀念，不也是芬蘭人擁有高度閱讀力和資訊抽取力的祕訣嗎？

「傾聽力」和「閱讀力」都是接受多元價值觀，並加以融會貫通的必要能力。在開會或研討會上，最好的討論方式應該是先接受在場人士的意見，然後從中歸納出最好的結論，而不只是把對方駁倒或強迫推銷自己的想法。要培養兼具適應力和吸收力的「問題解決力」，關鍵不就是「傾聽力」和「閱讀力」嗎？

### 為什麼芬蘭式溝通表達如此有效？

擅長溝通的人能夠獨立思考，考慮到對方的立場，找到能充分傳達意思的詞語，說出來的話也就能夠讓對方清楚理解，或是適合當場的氣氛。我希望每一個小孩子都能累積努力獲得大人理解的經驗，讓自己成長，並養成能考慮對方的立場，「確實表達自己」，讓對方理解的習慣。

就這方面來說，芬蘭式溝通表達訓練法是再好也不過的。為什麼呢？因為全球性的溝通正是「考慮對方的立場，充分傳達自己意思的表達力」。作為一個國際人，自以為是的主張是行不通的。接觸到不同的價值觀或文化人士，而想要讓他們確實了解自己的意思時，先思考怎麼措詞是非常重要的事。

舉個簡單的例子來說，你跟朋友聊到有部電影你很喜歡，朋友問你：「那是什麼樣的電影？」如果你只是回答：「讓我感動到不行。」

他必然會一頭霧水。雖然你說那部電影讓你感動，可是並沒有具體說出來讓你感動的因素。想要告訴對方某部電影很感人時，清楚指出「什麼情節讓你感動」，或「看了之後有什麼感覺」是很重要的。而且表達時不能一廂情願，必須照著前後順序說清楚，才能讓對方產生想像畫面。



### 有條不紊的說話方式

不過在表達意思時，突然被要求必須「有條不紊」，可能大多數人都很難做到。這時不妨參考芬蘭式溝通表達訓練法，依本書的說明，培養照著順序敘述的能力會很有效果。

芬蘭式溝通表達訓練法是使用「紙牌」的技巧加強想像力，並且整理資訊（詳情請看第二章的解說）。這種技巧是從一個關鍵詞衍生出枝葉，再連接下一個相關的事物或關鍵詞。如此依序寫出時，就能夠從自己的記憶抽取知識，產生有視覺效果的圖像，讓知識產生連結，再加以整理。說話時先在「紙牌」上整理資訊，不論碰到什麼話題，都能夠一看就知道要如何接話，語句的搭配組合也會比較容易。

### 培養全球性的溝通力

整理資訊時要考慮到符合邏輯，養成習慣對同一件事想出三個理由。始終抱持「為什麼」的想法，在向別人說明時，就能夠找到更多理

由來證明自己的邏輯。

這時要注意的是，絕不能以駁倒對方為目的，畢竟溝通並不是為了辯贏對方。我們無論如何都要有接受多元價值觀的胸襟，養成在思考中擴大視野的發想力，這才是與價值觀不同的人談話，提高全球性溝通力的技巧。

因此，要藉著芬蘭式溝通表達訓練法擴展視野，培養柔軟的發想力，建立能向對方傳達意思的邏輯思考，磨練溝通力時，就不能只是講求輸出訊息的能力，在培養全球性溝通力時，也不能忽視了解對方或思考對方立場的層面。

要確實傳遞資訊，就必須選擇對方能夠理解的字句，同時也要去察知對方所處的情況或想法，因此非得仔細聆聽對方的話語或意見不可。

日本素有「察知對方意思」的溝通文化。我相信在承襲這方面的傳統，培養國人向來有所不足的表達力，以便培養出全球性的溝通力時，引用芬蘭式溝通表達訓練法將能得到最大的價值。

我是在二〇〇八年一月執筆寫出本書，目的是幫助讀者實行芬蘭式溝通表達訓練法。本書將在下一章開始運用練習題來鍛鍊「發想力」、「邏輯思考力」和「表達力」、「批判思考力」，並加上例題分析，說明如何改善問題點。不僅是提高閱讀力，更希望本書也能成為培養全球性溝通力的良好工具。

# 功效 1

## 芬蘭式溝通表達訓練法的優點

### 可提高閱讀力

芬蘭式溝通表達訓練法的優點在於提升「閱讀力」。芬蘭連續在二〇〇〇年和二〇〇三年名列PISA閱讀力的榜首，可見這種教育法之優秀。

PISA在二〇〇〇年特別著重閱讀力，將閱讀力分為「擷取資訊」、「解釋」、「反思」等三個項目進行評估。

「擷取資訊」如字面所示，是經過揀選取捨，取得所需要的資訊。

「解釋」是指讀取和理解的能力，測試學生是否能夠理解異於自己的想法。

「反思」是測試學生是否能夠整理資訊中的知識，仔細思考。

芬蘭在這些項目都名列前茅。

其實日本也在「反思」這一項獲得與芬蘭不相上下的成績，可見芬蘭與日本的教育差異是出在「擷取資訊」和「解釋」上。

尤其是在「解釋」方面，兩國成績有很大的差距。

日本人有擅長省察，卻拙於解釋的傾向。雖然善於陳述自己的意見，卻對資訊的揀選取捨或多元思考的理解感到棘手。亦即與人溝通時會自顧自地大發議論，無視於他人的想法或意見。

以溝通的觀點來說，這一點很難令人苟同。

・ 2000年的PISA  
(閱讀力部分) 結果

	項目	得分	排名
日本	總和閱讀力	522	8
	擷取資訊	526	6
	解釋	518	8
	反思	530	5
芬蘭	項目	得分	排名
	總和閱讀力	546	1
	擷取資訊	556	1
	解釋	555	1
	反思	533	4

(摘錄自日本文部科學省官網)

・ 2003年的PISA結果

	項目	得分	排名
日本	閱讀力	498	14
	科學能力	548	2
	數學能力	534	6
芬蘭	項目	得分	排名
	閱讀力	543	1
	科學能力	548	1
	數學能力	544	2

(摘錄自日本文部科學省官網)

・ 2006年的PISA結果

	項目	得分	排名
日本	閱讀力	498	15
	科學能力	531	6
	數學能力	523	10
芬蘭	項目	得分	排名
	閱讀力	547	2
	科學能力	563	1
	數學能力	548	2

(摘錄自2007年12月5日《每日新聞》)

### 表達力就是理所當然地表達出理所當然的事情

依照我的想法，日本的「解釋力」遠遜於芬蘭的原因在於「表達力」。也許讀者會覺得奇怪：「閱讀力（解釋）怎麼會與表達有關？」其實表達力是解釋力的基礎。

我在補習班和教師進修班授課的時候，經常為了訓練學生的「解釋力」，而讓他們進行討論，練習聽取多元的價值觀，接納與自己不同的意見。但是學生往往無法確實表達自己的想法，討論也就難以持續。

「你喜歡什麼樣的食物？」聽到這個問題，你會怎麼回答？如果要你說明喜歡某種食物的原因，你會怎麼說？

不論男女老少，碰到這類問題時，大部分人的回答都很表面。例如有人說：「我喜歡的食物是烏龍麵。」如果問他：「你為什麼喜歡烏龍麵？請說出烏龍麵的魅力。」那個人可能就會開始結巴：「呃？因為烏龍麵好吃……」由於表達的訊息很少，聽者即使有意理解他的想法，也是收穫有限。只是說「烏龍麵好吃」，當然無法讓別人知道「究竟是哪裡讓你覺得好吃？」

### 具體說明的重要性

也許你是因為怕麻煩或不想太囉嗦，可是想要讓別人了解，就必須加上具體說明，例如：「因為麵很Q，有嚼勁，所以好吃。」

忽略了這一點，在培養解釋力的入門階段，缺乏表達力的人就先吃了虧。不確實說出自己的感受或想法，就無法得到他人的理解與共鳴。也因為這樣，缺乏表達力的人才會遲遲無法提高「解釋力」。





### 功效 3

## 站在對方的立場上陳述意見的能力

### 培養有邏輯的表達力

表達的目的是什麼？為了向對方告知自己的想法。因此，如果你喜歡吃烏龍麵，想要讓別人知道你為什麼喜歡，就要提出具體的說明，並且加上至少三個理由。

這時可以問問自己：「我真正喜歡吃烏龍麵的原因是什麼？」即使對方會用不同的價值觀去衡量你提出來的理由，你還是能夠表達出「烏龍麵在你心目中的魅力」，而且讓對方了解。藉著這樣的思考過程，你可以培養出從各種角度看事情，然後編出故事的「邏輯力」。但是並不是說出心中所想就可以了，也必須學習站在對方的立場，用對方聽得懂的方式說話。

### 培養論事能力的原則

像這樣「站在對方的立場上」思考事物，就會去注意他人的價值觀或思想。這種態度是與人論事的重要基礎。一旦奠定了這種基礎，就能夠遵守「傾聽對方說話」、「讓對方把話說完」、「不論對方說什麼，都不斷定是錯的」等論事的基本原則，而營造出彼此都能確實表述想法的環境。這種論事能力自然會對閱讀文章，理解裡面內容的「閱讀力」產生助益。論事能力與閱讀力的關係就是如此密切，無法分割。



#### 培養論事能力的流程

思考自己某種想法的理由

問自己這個理由真的夠好嗎？

站在對方的立場思考自己的想法

不管對方說什麼，都不認定是錯的，仔細聽完對方的話。

## 表達時需要豐富的發想力

### 發想力是表達力，甚至閱讀力的源頭

論事能力能夠培養出溝通力和閱讀力。但是，值得多次強調的是，論事能力的源頭是表達力，而表達的關鍵是「發想力」。

如果不能把沉眠在腦中的知識抽取出來使用，就無法發揮靈活的表達力。

為了活化思考，培養能隨意抽取記憶的發想力，芬蘭的作法是讓學生製作類似「心智圖」的「紙牌（參見右下圖）」。

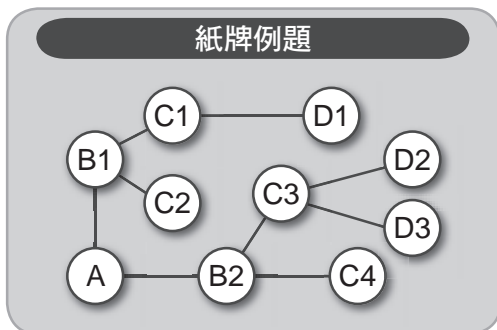
這是以自由聯想來伸展知識的枝葉，以連接相關的關鍵詞來擴大思考，對於整理腦中事物的關聯性或順序非常有幫助。

舉例來說，要寫出介紹自己的短文時，不是想到什麼就寫什麼，而是先製作以自己為主題的「紙牌」，才開始作文。

像這樣從記憶抽取與自己有關的關鍵詞或往事，然後進行揀選取捨和整理，就可以順利寫出文章。

因此，「發想力」不只是隨意想像的能力，而是抽取更多資訊，並加以整理的的能力。

製作紙牌可以為所有能力打下基礎，而以這種方式產生的發想法，就是讀者能夠從本書學到的第一種芬蘭式溝通表達訓練法。





功效  
5

## 良好的發想與邏輯能讓人習慣自省

## 培養閱讀力的總整理

本書的練習題有助於增進發想力、邏輯力和表達力，但本書還有一個遠大的目標，就是培養「批判思考力」。

再怎麼出色的邏輯或文章，也難免有缺點。不用說也知道，不管做什麼事情，不斷花心思求進步的態度是很重要的。可是在陳述意見時，卻很少人會想到這一點。

價值觀不是牢不可破的，即使認為別人的想法有錯，也要抱著願意去理解的態度，而且不堅持自己的想法絕對正確，總是會反過來自問：「這麼想對嗎？」這就是芬蘭式溝通表達訓練法的宗旨。

這種停下來思考的方式稱為「批判思考力」。雖說是「批判」，但是並非「雞蛋裡挑骨頭」，而是為了更上一層樓而尋求「如何改善」。

舉例來說，在寫作文時，芬蘭學校的作法是讓學生分組，讓組員唸出彼此的文章，然後一同討論，歸納出十個「優點」和「缺點」。每個人都客觀地提出怎麼寫會更好的意見，再依據這些意見重新寫出最理想的文章。

有了這種自我反省的習慣，在面對資訊時，就不會只是閱讀而已，而是能夠更正確無誤地掌握內容。批判思考力需要的就是以這種方式訓練出來的閱讀力。

以芬蘭式溝通表達訓練法  
鍛鍊出來的能力和順序

發想力

邏輯力

表達力

批判思考力

# 第2章

## 發想力



### • 例題回答者簡歷

A先生：56歲，自由工作者

B女士：39歲，上班族

C小姐：27歲，上班族

D同學：15歲，國中女生

## 關於發想力與紙牌

### 紙牌是用來將知識整理成系統

在芬蘭，從一個關鍵詞推衍出枝葉，再將相關詞語連接起來的技巧稱為「紙牌」。

由於這是把資訊的關聯性或知識整理後做成圖像，因此是非常有效的資訊整理法。這個方法不僅能用來整理資訊，實際製作「紙牌」時就會知道，也可以藉之從自己的記憶中抽出詞語或事物，對回想這件事產生效果。

我們在成長的過程中或許有過大量的記憶輸入學習，但令人意外的是似乎不曾接受過「輸出教育」，學習引用知識。

「紙牌」是一種很有效的訓練，會讓人深深覺得彷彿把沉眠在記憶中的知識抽取出來了。只要具備這種抽取的思考或習慣，不僅能明確、快速地回應話題，也比較能夠掌握事物的關聯性。

一旦能夠掌握事物的關聯性，就算對方說出來的話異於自己的價值觀，也能夠立刻找到彼此的交集或關聯，而能夠一邊談話一邊找出共通點，歸納出結論。紙牌可以說是接受多元價值觀，在自己心中加以消化的技巧。

碰到爭執不休的會議等場合時，如果已經習慣在腦子裡製作紙牌，就會找到多種意見的共通點或關聯性，而將重點整理出來。

### 把紙牌應用在理科教育上

我實際在升學補習班授課時，會在理科課堂上教導製作紙牌，每次上課時都會指定關鍵詞，讓學生從這個詞開始發展分枝，做出紙牌。

除了文字之外，學生也可以用圖畫留下視覺印象。一旦養成了這種製作紙牌的習慣，就算是小學五年級的孩子，也會在筆記本上擴展出茂密的枝葉，把知識整理出來。他們上課的反應因此變快，讓我真切感覺

到他們正向的學習軌跡。

以一問一答的方式背誦，遠不如用紙牌容易記住知識的關聯性。學生將用得到的知識整理成資訊後牢記在心，就能夠在碰到問題時立刻想到答案，並抱著自信回答，因此課堂上的反應變得非常積極。

## 也是了解小孩學習情況的方法

從小孩製作的紙牌可以看出他如何連結知識，就像閱讀一份記憶的地圖。

查看他們寫好的紙牌，就可以從裡面的缺失大致窺知學生疏忽了哪方面的關聯。一旦知道他們哪一方面有所欠缺，為人師長者就可以多花一點心力，提高小孩那一方面的學習程度。

以這種方式運用紙牌，紙牌就會成為指導小孩的有效工具。對於這一點，讀者應該也有同感吧？

## 大人使用紙牌的效果

先撇下教育小孩的層次不談，大人使用「紙牌」時，能夠獲得哪方面的效果呢？

我認為最有幫助的是發想力。實際上在製作紙牌時，有時候會陷入僵局，無法再推衍枝葉，而不得不中斷聯想。可是在停筆的當下，還是要思考「是否還有其他相關事物？」繼續在記憶中搜尋。

如果能夠像這樣持續搜索記憶，從一個關鍵詞慢慢增加枝葉，就會逐漸發現自己之前沒有意料到的知識關聯性。

製作紙牌時，可以把事物的關聯整理成圖像，因此增加的枝葉不會只是一時回想到的知識，比較容易變成以後也能活用的東西。

不僅如此，隨著聯想的枝葉逐漸擴展，對事物的觀點也會增加。舉例來說，一個關鍵詞可以衍生出五個分枝，就表示這個關鍵詞有五個切入點（相關的事物）。因此枝葉伸展得愈多，就愈能夠用不同的觀點去看事情，思考事情的角度也就更加開闊。

用「紙牌」伸展枝葉的訓練有助於培養發想力，擴大視野，因此能藉之培養出接納各種價值觀的胸襟。

## 努力走完「最後一步」的重要性

像這樣在「紙牌」上推衍枝葉的作法，並不只是把資訊寫出來，也可以用來挖掘記憶、擴展潛能或視野，對腦部是非常好的鍛鍊。

最重要的是，能夠對不同的意見找到與自己想法的連接點，從而引出整合的方法，有助於提高與人產生爭議或開會時的溝通力。

不過在製作紙牌時，可能有人會覺得「無法伸展枝葉」，或是「已經走入死胡同」，再也寫不出來。

在這個重要關頭，如果能夠不屈不撓，努力多想出一個分枝，就能擴大視野，增進發想的潛能。這時的痛苦當然比不上生小孩，但盡力熬到最後，走完「最後一步」，發想力就鍛鍊出來了。

## 解除無意識的枷鎖

製作「紙牌」時，怎麼寫都可以，完全沒有限制，當然也沒有是否正確的問題。從關鍵詞自由聯想，任意伸展枝葉，就是利用紙牌鍛鍊發想力的重點。

「聯想到這個不太好吧？」就種想法是一種無意識的枷鎖。紙牌訓練的主要目的也可以說是要解開這種枷鎖。

即使覺得「這麼想太無聊了」，也有可能後面產生意外的連結或是知識的關聯性。

不要用先入為主的想法限制了枝葉的擴展。要有充分的彈性，自由聯想去伸展枝葉，才能夠培育出廣納多元價值觀、視野廣闊與可塑性十足的發想力。

因此，「紙牌」沒有解答。紙牌是每一個人的記憶地圖，每一張都是獨一無二的。不僅如此，就算是同一個人針對同一個主題製作的紙牌，也會因為寫的時間不同，而產生不同的內容。

希望讀者都能抱著沒有正確答案和固定形式的觀念，撇開所有先入為主的想法，藉著製作紙牌伸展枝葉的過程，培養出任意聯想的彈性。

## 利用紙牌溝通

「紙牌」上寫的詞語都很簡短，因此別人看到時，當然會有「為什麼這個關鍵詞會和那個詞語連在一起」之類的疑問。這時不妨告知自己的想法，例如：「因為覺得這方面有某某關聯，我才會這麼寫。」讀者雖然可以參考本書自行練習，但如果能透過這些練習題，與他人達到更深入、更廣泛的溝通，筆者將備感幸甚。

Morning Star

## 從一個關鍵詞展開聯想

紙牌的作法就是一種「心智圖」，可以作為發想力的基礎，培養聯想力。舉例來說，看到「樹木」這個關鍵詞，就可以像例題1一樣，從樹木聯想到「植物」、「葉子」、「氧氣」等詞語。

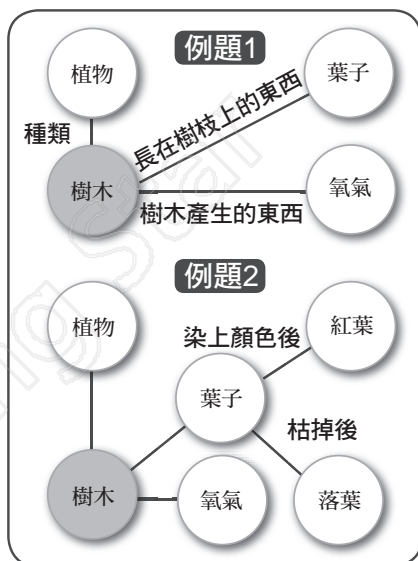
從樹木伸出枝葉之後，就可以像例題2一樣，繼續從分枝擴展枝葉。

現在開始練習。請先想出一個能讓你聯想到許多事物的關鍵詞，然後以這個詞為中心，從那裡伸展出茂盛的紙牌枝葉。剛開始最重要的是想到什麼就寫什麼，盡可能擴大聯想，寫下相關的詞語。

這裡沒有標準答案，也沒有正確與否的問題。思考的方向是先從中間的關鍵詞伸出幾個分枝，再從下一個關鍵詞衍生出另外的枝葉……立體思考有助於訓練出靈活的發想力。

## 不要著急，慢慢來，但是不能停止

這時候，最重要的不是從最初的關鍵詞呈一直線地伸展出其他詞語「A→B→C→D→……」而是靈活地思考，在腦中浮現各種情況，例如：「除了B，A還可以聯想到什麼？」「除了C之外，還可以從B想到



## 進行重點

- 分枝的數量沒有限制。
- 也可以寫出動作或狀態（快速、漂亮、便利、困難等）。
- 寫出相關的語句。
- 從伸展的枝葉繼續擴展關鍵詞。

什麼？」能夠從每一個關鍵詞想出大約四個分枝是最理想的。

有些人會完全想不出來，遲遲找不到下一個詞語。這時就要思考那個關鍵詞是什麼意思？有什麼功能？具有什麼特徵？以這些疑問為起步，慢慢擴大聯想。

不要急躁，靜下心來慢慢思考各種可能性，然後不斷地伸展枝葉，就能夠確實培養出基本的發想力。

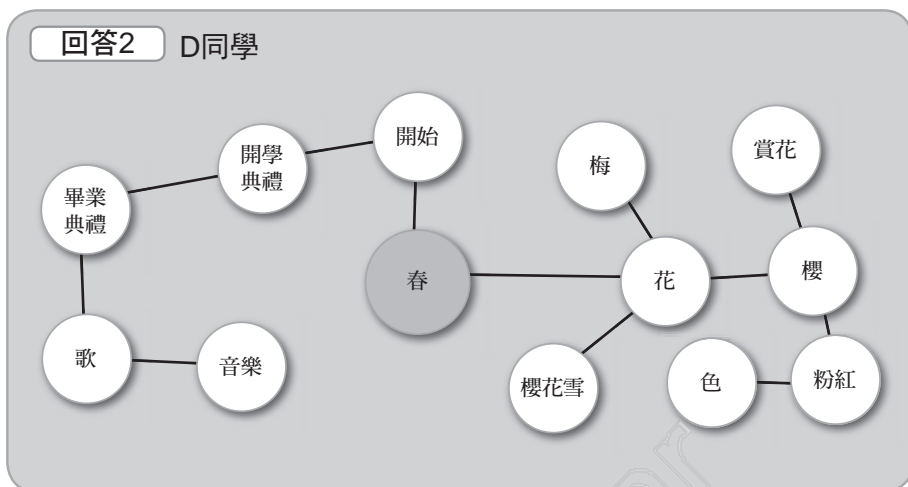


**例題3** 請在以下圓圈中寫出「春」字，然後盡量聯想。

春







### 以自由聯想擴展紙牌枝葉

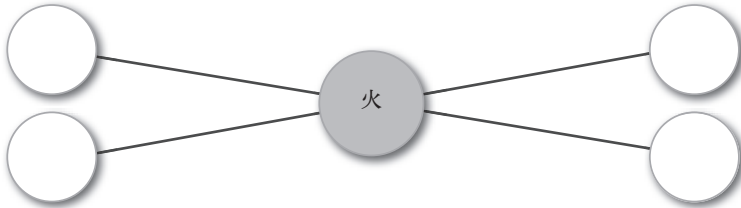
先來看看C小姐的回答。一開始是從「春」這個關鍵詞衍生出「櫻」、「季節」、「散步」這三個分枝，再分別衍生出三個，然後又從每一個單詞衍生出兩、三個分枝，形成一大張紙牌。可以說是有優秀發想力的典型，表現出不受限制、自由聯想的情況。

接著是D同學的紙牌，起先是從「春」字伸出兩個分枝，其中一個是「開始」，再從那裡衍生出「開學典禮」、「畢業典禮」、「歌」、「音樂」等一直線的枝葉。或許D同學認為能想到一個分枝就夠了，可是這種「單線思考」無法產生多種可能性，而且一直局限在狹小的範圍內，無法產生天馬行空的想像。

要改善這種狀況，就要去思考：「『開始』還可以聯想到什麼？」「『開學典禮』只能讓人想到『畢業典禮』嗎？」每一個詞語都要設法衍生出幾個分枝才行。既然另一邊的「花」可以產生三個分枝，其他部分應該也有進一步聯想的空間。

盡情聯想，擴展關鍵詞！

練習題1



練習題2 請在圓圈中寫下喜歡的關鍵詞，然後盡情聯想。



- 只要有心就可以無限擴展。請寫到方框無法容納為止。
- 沒有標準答案，也沒有對錯可言。請隨意衍生想到的關鍵詞。
- 最好從一個關鍵詞想出多個分枝，而不只有一個。