

110 學年度中平國中 與作家有約 行前活動

※班級須知

- 1、作家文章本次選錄五篇，請錄取班級(701、703、706、714、806 班)同學務必瀏覽過至少一篇，以期有基本認識。
- 2、**行前活動**諸如：有獎徵問、心得書寫、或其他相關提問思考，**為自由/開放參加**。
 - (1)凡參加之班級**(不限錄取班級)**，即可以班為單位進行參加者摸彩，本場摸彩投遞截止時間為 12/16 星期四 16 時前。(紙張大小以 B5、A5、A4 三種尺寸為限)
 - (2)為鼓勵認真書寫同學，優良回應將視活動規畫刊登於校網或中平週訊，獲刊登者另行公告並提供獎勵。
 - (3)選讀文章不限，可由導師或任課教師依班級需求另行安排適合篇目。
 - (4)歡迎班級教師自行設計相關活動(含僅使用本活動部分內容)，相關活動皆可納入行前活動進行摸彩與刊登候選。
 - (5)文章/影音心得屬長期徵稿，歡迎隨時來稿。
- 3、錄取班級活動當日將發放回饋單暨摸彩單，每人一張，於當日放學前均須填妥並由閱讀股長交回設備組投遞。
- 4、以上如有未竟事宜或需要協助事項，歡迎與設備組閱讀推動教師聯繫。(#506 竹均老師、#505 郁珊老師)



※作家簡介

歐陽立中：暢銷作家、知名演講者、爆文寫作教練。相信人生有無限可能，於今年大膽辭去人人稱羨的教職鐵飯碗，挑戰自訂人生的遊戲規則。

最新著作《演說高手都是這樣練的》，鼓勵讀者們：只要願意鼓起勇氣開口表達，再照著書中方法練習實踐，相信一上台開講便能打趴 80%的人；同年度新書《人生有限，你要玩出無限》，以「手遊」概念，告訴你如何在人生中突破重圍，卡進未來排位賽！前幾期〈中平週訊〉中，歐陽老師所提的「習慣四元素」手遊「每日登入獎勵」，惟有開始嘗試實踐的人，才能感受到的魔力！

※提供文章篇目

- | | |
|----------------|-----------|
| 1、一杯水談壞習慣 | 2、北一女學霸筆記 |
| 3、有一種風景，叫天下無敵 | 4、班級讀書會 |
| 5、五感同步法——身歷其境法 | |



※相關影音 (請參閱校網最新公告)

歐陽立中《飄移的起跑線》找出自我的天賦 1'05" (影片提供/悅知文化)

<https://www.youtube.com/watch?v=eAFSRPaJJCU>

歐陽立中演說〈機會不是留給準備好的人〉9'04" (中廣演說家播臺賽複賽入圍，影片提供/新傳媒學苑)

<https://www.youtube.com/watch?v=jhQ6ZDdGCX0>

歐陽立中演說〈做第二個登月的太空人〉10'52" (中廣演說家播臺賽決賽，影片提供/新傳媒學苑)

<https://www.youtube.com/watch?v=vfhC0n7iMWY>

歐陽立中：3 組聊天完勝接話招式！我不再當尬聊王…… 12'54" (影片提供/親子天下)

<https://www.youtube.com/watch?v=b9kNbglPSyl>

歐陽立中《人生有限 你要玩出無限》(影片提供/金石堂網路書店)

04:09~06:45 如何經營自己/09:27~13:20 挫折經驗、推薦書單《心態致勝》與鼓勵自己的方法

<https://www.youtube.com/watch?v=mu3NjRPLpcw>

歐陽立中 FB 新鮮事—人物專訪《桌遊課：原來我玩的不只是桌遊，是人生》 19'07" (提供/漢聲廣播電台主持人)

<https://www.youtube.com/watch?v=F6HZr2HCpxM>



※延伸閱讀：作家專訪

換日線/網路爆紅後，明星教師為何辭去教職？——專訪歐陽立中：「相信寫作、相信人生的不同可能」

<https://crossing.cw.com.tw/article/15323>

與作家有約行前活動

校網公告提供電子檔下載、教學用之編修、影音觀看連結，相關影音文章著作版權仍屬作者及相應出版單位所有。

第1頁，共 7 頁

※有獎徵問（行前活動 3-1）

《一流的人讀書，都在哪裡畫線？》的作者土井英司說這種畫線，叫做畫『自我陶醉線』，我們充其量只是幫作者金句畫線的濫好人。閱讀的本質，不應只是相濡以沫、互相取暖，而是讓自己跨出舒適圈，去接觸不同價值觀的思維。因此他會在哪些地方畫線呢？

一、你讀不懂的地方

閱讀的目的在強化已知、吸收未知，所以要在不懂得地方畫線。日後回頭多讀幾遍，或找機會請教專家，這才是讓自己成長的方式。

二、讓你感受到不舒服，卻印象深刻的地方

人很容易陷入「確認偏誤」，會尋找符合自己固有看法的資訊。比方最近你猶豫疫苗要打 AZ，還是莫德納，但心裡不是很想打 AZ，你想說上網查查評價好了。結果你關鍵字打「AZ 出事」，跑出來全都是 AZ 疫苗出事的資訊，於是你告訴自己還是莫德納安全。

閱讀也是一樣，我們喜歡讀讓自己有共鳴的書，所以在挑書的時候，就已經限縮閱讀的選擇了。更別說畫重點時，挑的都是自己有做到的地方，或是別人沒做好的地方。

綜上所述，讀書畫線不是為了取暖，而是為了成長！普通人和一流高手的差別，畫線只是表面，背後是「思維模式」的差距。普通人是「對對對思維」：「對，我就是這麼想的！」「對，太有共鳴了！」他們用自己的框架丈量世界。一流高手追求的是「啊啊啊思維」：「啊，這概念是什麼意思呢？」「啊！原來還有這種說法啊！」他們用世界的框架丈量自己。所以從今以後，你會怎麼畫線呢？

（文章節錄並改寫本場次邀約作家個人網站）

☺為鼓勵同學進行閱讀後的思辨，請針對「作家著作(文章)內容」或「作家其人其事」提出問題。

例如：讀了作家〈(篇目名稱)〉的文章後，對於文章內容提出自己的疑惑。若能根據自己的生活經驗或認知，說明感到疑惑的原因，就更讚啦！

再例：若是你好奇過作家近況，歐陽老師今年辭去了人稱鐵飯碗的教職工作，他為何辭去教職？成為一名自由接案工作者後的感受與衝擊為何？這些在他的臉書以及各式報章媒體上都有相關訪問。包含他為何開始寫作、如何寫作、如何堅持持續寫作一類的問題，大多數閱聽觀眾常會第一時間產生的問題。這類問題當然是個值得重視的問題，但若一位受訪者一再被問到重複的問題，便會覺得提問者沒有好好做功課，問題也顯得相對膚淺、老掉牙，未足深入。

如果是你，會想問作家甚麼樣的問題呢？從文章或作家影音裡找靈感練習看看吧！

※文章／影音心得（行前活動 3-2）

☺選擇作家任一文章或影音進行閱(聽)後，進行 50 字以上心得書寫。

☺心得書寫內容可涵括閱覽重點摘要，及重點摘要相關延伸想法或省思。

☺能夠融入自己生活經驗的心得最讚！生活經驗書寫建議參考作家文章〈五感同步法〉！

※其他提問與思考（行前活動 3-3）

作家著作

《演說高手都是這樣練的：歐陽立中的 40 堂魅力演說課》（2021 出版）

《人生有限，你要玩出無限：在個體崛起時代，展現「一軍」突起的軟實力》（2021 出版）

《給中學生的自信表達課：治好尷尬癌，再也不當句點王》（影音課程/2021 出版）

《就怕平庸成為你人生的注解》（2020 出版）

《故事學：學校沒教，你也要會的表達力》（2019 出版）

《精準學習：閱讀/學習/故事/寫作》（有聲書/2019 出版）

《飄移的起跑線：「不公平」是人生的本質，讓「瘋狂學習」練就你最強的特質》（2018 出版）

《桌遊課：原來我玩的不只是桌遊，是人生》（2016 出版）

☺作家近年出版著作豐富，以上哪本書/課程一眼擊中了你的心呢？

☺請寫下你一眼相中的著作名稱及原因，能具體說明理由讓其他同學看了也「對，我就是這麼想的」，就更讚了！

☺以上實體書籍本校書福窩皆有進書！歡迎借閱！

※提供篇目 1 （打敗過去的自己，造就全新的自我！）

壞習慣

我不厭世，但我得承認，當導師讓我學會厭世，尤其是管班級打掃的時候。
學生最認真掃地的時間點只有兩個，一個是開學第一天，另一個是學期末放假前。其他時候，就是跟你玩諜對諜。

最近，班上整潔狀況真的讓我生氣。有些孩子習慣不好，衛生紙、鋁箔包、零食丟地上。說會拿去丟，但風一吹，垃圾隨風飄，落入了別人的領空。你要另一個孩子撿，他會跟你說「又不是我丟的」，於是垃圾在班上當起遊牧民族，等看不過去的導師收留。

該講的也講了，該罵的也罵到詞窮了。正巧，看到我的朋友——運課高手越翔老師——分享的礦泉水活動設計。簡直久旱逢甘霖哪！於是，我決定換個做法，來跟孩子們好好談習慣。

我先發下一張紙，要孩子們折成三格。第一格寫自己的一個「壞習慣」，第二格寫這個壞習慣對自己和別人造成什麼影響，第三格寫自己要怎麼改進。



我的壞習慣：	壞習慣對我的影響：	我要怎麼改進壞習慣：
	壞習慣對別人的影響：	

我們總說要反省，但什麼時候真正有過反省呢？我想，就是此刻。
孩子們寫完後，我請他們看向講台，講台上有一瓶礦泉水。我告訴孩子們：
「其實，一開始在我眼裡，你們每個人都是一瓶飽滿純淨的礦泉水，我相信你、疼愛你、鼓勵你。隨著時間過去，有些人的瓶中水少了，開始不被信任、不被喜歡。為什麼水會變少呢？因為壞習慣讓你一直信用漏水。」
他們看著我，好奇我葫蘆裡賣的是什麼藥。
「來，等一下我要請你上台，告訴我們，你的壞習慣是什麼。」
子秦自告奮勇當開路先鋒，他說：「我時常忘東忘西，作業忘了寫、東西忘了帶，造成別人的困擾。」
接著，我請子秦拿起桌上圖釘，往礦泉水刺下去、拔出來！噗茲！一道細小的水柱，噴了出來！
全班一陣驚呼，坐在講桌前的學生趕緊閃避，水柱沒有停下來的意思，孩子們不知道該怎麼辦是好。
「讓水繼續流，來，下一位同學。」
我沒理會他們的手足無措，讓驚慌飛一會兒，總是好的。
「我時常會把垃圾丟地上，想說會丟，最後都是別人幫我丟。」小盈說。
「我晚上在家讀書，不小心就跑到床上，然後就睡著了，結果進度都沒讀完。」昀蓁說。
「我時常太在意別人的話，結果讓自己變得情緒化。」濬萌說。
刺！刺！刺！
瓶身多了幾個小洞、幾道水柱，水降得更快，地板上漸成一灘水。
是時候了，我走上講台，拿起千瘡百孔的礦泉水瓶，告訴孩子們：
「這就是壞習慣，一開始看似無害，反正水量那麼多。你不以為意，任它破，任它流，任你的形象、信用秀下限，最後你發現，不管你再怎麼努力加水，在別人眼裡，你永遠回不去。因為千瘡百孔的瓶身，就是你的人生。」
我不知道下次看打掃時，是否依然會厭世。但我知道，一瓶礦泉水，除了拿來喝，還有更好的用途，那就是讓孩子們在一道道水柱裡，看見熟悉的自己。
然後，把瓶身握住，止住洞口，重新振作！



（文章轉載自歐陽立中《就怕平庸成為你人生的注解》）

北一女學霸筆記

你一定覺得我瘋了，因為我花了兩千元，買了超夯的「北一女學霸筆記」。

幹嘛？你要考台大喔！

不是，我都台大研究所畢業了說。

那你是買來讓學生考上台大喔！

我不能說你錯，但我還有更重要的目的，我買筆記，只是為了跟孩子們說個道理。

一上課，我立刻拿出熱騰騰的北一女學霸筆記，有國、英、歷、地、公，像是鑲滿寶石的無限手套。一握緊，就像要宰治人生那樣，難怪這份筆記賣了破千套，北一女學霸瞬間百萬入帳。

孩子們眼睛都亮了起來，別忘了，這是無限手套，可以逆轉人生宇宙的神物啊！

但我劈頭就問他們：「你覺得，有了這份筆記，你就會考上心中的第一志願嗎？」

他們愣住了，想了想，搖搖頭。

「那麼，為什麼那麼多人搶著買呢？」我接著問。

這回真把他們考倒了。

我想起自己那段考研究所的日子，日子無聊、苦悶、孤獨，於是我們組了讀書會，讓孤獨的靈魂彼此碰撞。

我們讀書會運作的方式是這樣的，每個禮拜我們聚會一次，每人認領一個科目，科目有文學史、思想史、文字學、聲韻學、訓詁學。負責該科的夥伴，每週要提供給大家一份筆記。也就是說，你只要負責整理一科，就會得到其他人整理的各科筆記。很划算對吧！

到了讀書會當天，大家拿出自己花了整個禮拜，苦熬出來的筆記。但有位夥伴，我們就稱他小朱吧！他說他這週很忙，忙到根本沒時間整理筆記，但覺得再忙，還是要參加讀書會。邊講，邊拿了大家整理的筆記。

我們覺得哪裡怪怪的，一時之間卻又說不上來，



第一次讀書會就這麼結束了。

往後的讀書會，小朱都有來，每一次也都把筆記拿好拿滿，但每問起他負責整理的筆記呢？他總是顧左右而言他，不是打工忙、就是身體不舒服……

那時的我們，也不好意思不讓他參與，就這樣任由小朱佔盡便宜。

終於挨到研究所考試放榜，我們讀書會的夥伴都榜上有名，大家樂不可支，開心辦慶功宴。但慶功宴上，卻不見小朱，那是他唯一一次的缺席。

他有了無限手套，卻輸了終局之戰。

怎麼回事？

「其實，大部分買筆記的人，只是買一份安心感。」我對孩子們說。

別人整理出來的筆記，是他經過思考的結果，但並不會是你的結果。你讀了他的筆記，像嚼他嚼過的口香糖，滿滿的安心、也滿滿的空虛。

那麼，歐陽老師，你花 2000 元買筆記，究竟想說什麼呢？

我把五本筆記讓各排傳閱，孩子們很興奮，嘖嘖稱奇。是的，學霸筆記對他們而言，是奇觀。

但接著我這麼說：

「你們有沒有發現一件很恐怖的事？」

「恐怖？」

「是啊！人家是北一女，天資不知道比我們好上多少。但更恐怖的，是她比我們還要努力。」

你可以說自己輸在天份；但若你連努力程度也輸了，那我還真不知道該怎幫你找臺階下。

這份學霸筆記，與其說我買來，要讓他們學學霸做筆記的方法；倒不如說，我想讓他們明白：

「這世上最可怕的，不是別人比你聰明，而是那些比你聰明的人，竟然比你還努力！」

看看筆記，想想自己，為了過上體面的生活，你願意付出多大的代價？

是的，我花兩千元，買一份對平凡的我們，最強而有力的棒喝。

值得，絕對值得！

（文章轉載自歐陽立中 Facebook）

有一種風景，叫天下無敵

學生時期，班上常會有小團體，本來嘛，投緣而義結金蘭，是好事。但麻煩的是，人總容不下異己，免不了偷放幾支箭，然後看好戲。好在學生時代沒什麼利益衝突，所有恩怨在畢業典禮時，相忘於江湖。

但進入職場後，就沒那麼簡單了，同事之間，最開始是興趣相投、但利益總愛考驗人性，於是，有些人形同陌路、有些人兵戎相見。

他們嘴上說的是：「沒有啦！大家都是好同事。」心裡卻想著：「非我族類，其心必異。」

職場上有道題一直以來被討論熱烈：「職場上到底有沒有真友情？」

我的答案比較悲觀一點：「沒利益衝突時，有；有利益衝突時，沒有。」

不過你先別嚷著生無可戀，急著遁隱山林，因為你能仍無敵於江湖。只要你懂得「無敵」的意義。

很多人以為壯大就能逼近無敵，你看葉問一個打十個，再看獨孤求敗獨步武林，所以開始潛心修練，誓言擊潰假想敵。但你叫葉問打一百個試試？叫獨孤求敗單挑群俠看看？

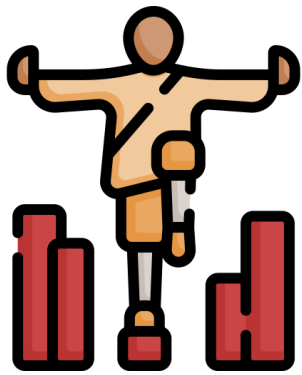
只要處處樹敵，你終究兵敗無疑。

那到底如何無敵呢？《軍師聯盟》的司馬懿可以給你解答。

那時，曹操挑選繼承人，在曹丕和曹植猶豫不定，台面下當然也是暗潮洶湧。楊修輔佐曹植，一個是智商超出曹操三十里，另一個是才高八斗，這個組合是堪稱天下無敵。而司馬懿輔佐曹丕，一個老遭曹操忌憚，另一個總被老爸討厭，這個組合是天下悲劇。

好幾次，楊修使計把司馬懿逼入絕境，一下嫁禍他老爸司馬防，一下又是栽贓他哥司馬朗，司馬懿防不勝防，只能險中求存。但楊修全力為曹植爭位，卻反倒踩到曹操的地雷，試想，誰會希望未來的儲君被控制。

楊修迎來了結果是：被曹操殺了。《三國志》裡這麼說：「太祖既慮終始之變，以楊修頗有才策，而又袁氏之甥也，於是以罪誅修。」楊修贏在聰明，卻輸在太聰明。



照理講，除去楊修這個大患，司馬懿一定開心的手舞足蹈對吧？但《軍師聯盟》是這麼演的：楊修行刑前，司馬懿卻為楊修求情，這下曹操懵了，想說你們倆不是在鬥嗎？如今我幫你拔了這跟刺，你反倒幫他求情？

司馬懿接下來講的這句話，值得你寫五次後背下來，真的。

他說：「臣一路走來，沒有敵人，看見的都是朋友和師長。」

你可以說他假惺惺，也可以說他在做戲。但基本上，能說出這句話，你的心態就立於不敗之地了。

當我們把對方當成敵人，腦海中就會浮現一個指令：消滅。

接著，你會處心積慮要鬥倒對方，開始捕風捉影，造謠生事，你的人生，變成以消滅對方為目標。就算對方有做得好的地方，為了避免認知失調，你也會氣得牙癢癢，說小人得志。

你把時間都花在恨敵人，哪來的時間愛自己？

最好的方式是，別把對方當敵人，就當成是自己的一面鏡子。

對方做得好，逼自己去讚美他；對方做得差，忍住別去攻擊他。

我不是要你當爛好人，而是要你成為無敵之人，唯有如此，你才能真正專注在自己身上。我見過太多人，把心思放在敵毀對手，見人失意而舞蹈，見人得意而跳腳。目光如豆，這又是何苦？

最後，想起一個故事，李敖以直言敢罵聞名，他曾說：「對我李敖而言，沒有永遠的朋友，也沒有永遠的敵人，只有永遠的正義。」

他跟余光中的恩怨，更是大家關注的好戲。但奇怪的是，面對李敖的口誅筆伐，余光中卻不回應。

直到人家向余光中問起此事，他這麼說：「他天天罵我，說明他生活中不能沒有我；而我不搭理他，證明我的生活可以沒有他。」

不管你喜不喜歡余光中，但這句話值得做為你的護法咒語。

記著，生命短暫的已嫌不夠用，別那麼仁慈的還把他分送給敵人。

喔不！說錯，不是敵人，是朋友和師長。



(文章轉載自歐陽立中 Facebook，全文收錄於《人生有限，你要玩出無限》)

與作家有約行前活動

校網公告提供電子檔下載、教學用之編修、影音觀看連結，相關影音文章著作版權仍屬作者及相應出版單位所有。

※提供篇目 4 （美力閱讀一起來！）

班級讀書會

我發現素養教育最快的捷徑了，那就是辦「班級讀書會」！

這學期我做了個大膽的嘗試，就是分配孩子們閱讀八個領域的書籍，然後每天早自習或國文課，輪流上台說書，並延伸討論。

不騙你，效果比我想得還好！藉由「班級讀書會」，我可以點滿他們很多技能。

一、選書技能

多數孩子是沒有選書能力的，因為都被考試消磨殆盡了，認為會考的才值得讀。但諷刺的是，現在大考你哪知什麼會考，甚至課內比重愈考愈少，考的是你閱讀理解的能力。



而閱讀肌肉是需要鍛鍊的，你平常沒做閱讀重訓，沒習慣讀完整本書，面對長文章一定會不耐煩。

我告訴孩子們，要常逛書店或網路書店，就當逛網拍一樣自然，你才會知道，當紅知識走向是什麼。

一開始的讀書會，有些孩子導讀的書太淺，是那種就算沒看也都知道的知識。我就會用「能力圈」的概念，來跟他們說明選書的原則：

別挑「舒適區」的書，你本來就會，看了只是自嗨；也別挑「恐慌區」的書，你的等級沒到，讀了只是被電爆。

要挑「學習區」的書，你在閱讀時會有新的啟發，那是你過去所不知道的。你會需要停下來，花點時間理解，但理解後，你會感受到成長的樂趣。

二、簡報技能

如果沒辦班級讀書會，我不知道有這麼多令人怵目驚心的簡報……每張字體都不同，字型像在做視力測驗，背景和導讀書目完全違和。

這時，我跟孩子們分享之前學到的簡報口訣：「一！百！塊！」這是我從劉滄碩老師《一分鐘驚艷簡報術》學來的。

一指的是「一致性」，背景一種就好，甚至用白底更清楚。

百指的是「百搭色」，與其花花綠綠，不如用簡單的黑白配色就好。一頁簡報，不能超過三種顏色。

塊指的是「色塊」，色塊非常好用，可以當標題，也可以當遮罩，基本上只要懂得用色塊，簡報質感就會大幅提升。

三、連結技能

這是最重視的一塊，很多人把閱讀和生活分開，可是，閱讀真正的價值，在於用書中學到的新概念，連結舊經驗，或啟發新想法。所以，當孩子導讀完一本書，我會馬上出個練習題，讓孩子們去思考。

比方俊傑導讀《橡皮擦計畫》，書裡最重要的概念，就是在說人類的「認知偏誤」。剛好看到網路上在爭論口罩運費七元的事，於是，我要孩子們去想，如何設計轉變說法，讓消費者不會對運費有感。

再比如慧軒導讀《跳舞的熊》，這本書是一位波蘭作家書寫祖國由共產體制轉為民主體制，在這之中的種種不易。裡頭最有意思的一句話就是：「自由令人疼痛，但必須渴望自由！」

於是，我要孩子們連結經驗，想一個「自由令人疼痛」的情境。

有人說，言論自由造成網路霸凌，也導致許多悲劇的產生；有人說，不喜歡學校管束，但出社會完全自由後，反而沒有方向。

你看，閱讀的知識是一個點。透過讀書會，慢慢把知識串成一條線。最後，我真正想要的，是讓孩子們把閱讀、生活、思考，連結成一張網。用這張網，捕捉人生的機會。

（文章轉載自歐陽立中 Facebook，全文收錄於《就怕平庸成為你人生的注解》）

五感同步法——一起身歷其境

美國卡內基美倫大學，曾做過一個有意思的實驗。他們先付給每個參與者五美元，並請他們填一份問卷。然而，這個問卷只是幌子。重點在後面，當他們填完問卷，會同時拿到一封慈善募款信，邀請他們捐一點錢給兒童慈善機構。

有趣的來了，這個募款信有兩個版本：

第一個版本：尚比亞的乾旱導致玉米產量下別 43%，估計約 300 萬尚比亞國民面臨飢荒。

第二個版本：您的全部捐款將轉交羅奇亞，羅奇亞是非洲馬利的一個七歲小女孩。她的生活極度貧困，隨時可能會餓死。您的傾囊相助將改善她的生活。

請問如果是你，手上有五美元，捐款金額不拘，請問你會捐給哪個版本？捐多少？

實驗結果出來了，讀到第一個版本的人平均捐 1.4 美元；讀到第二個版本的平均捐 2.38 美元。

你有沒有發現哪裡怪怪的？明明第一個版本受難人數這麼多，但人們普遍對第二個版本顯然更有共鳴。

因為第一個版本是「統計數據」，真實可信，但你感受不到畫面；而第二個版本是「故事畫面」，具體有感，你彷彿看到骨瘦如柴的羅奇亞在你面前，伸手呼救。

對，引發人們情感的，從來不是數據的大小，而是畫面的深刻程度。

在我培訓學員演說的過程中，我發現多數人的問題在於，忙著推動故事情節，滔滔不絕講著自己的豐功偉業，就像開了四倍速快播人生。但真正厲害的演說高手，他會聚焦一件事，然後按下慢速鍵，帶聽眾來場太空漫步。



這招就是感動型表達的「五感同步」。

要讓聽眾有感，最重要的就是刺激他們的感官，而人的感官有五種，分別是視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺。因此當我在設計表達內容時，會盡可能的在「關鍵畫面」描述五感，調動聽眾全身的感官。

1. **視覺**：你看到什麼？可以是衝擊性的畫面，強化衝突；也可以是有景色，深化意境。

2. **聽覺**：你聽到什麼？可以是「關鍵對話」，一錘定音；也可以是心跳聲，表現緊張；或者是一首歌，襯托故事情境。

3. **嗅覺**：嗅覺是讓聽眾沉浸在故事場景的關鍵，但很多人都忽略了。你只需要在描述場景時，帶出那個場景最熟悉的味道，就能讓聽眾瞬間入境。

4. **味覺**：味覺在五感中用的次數較少，除非你是在介紹美食。但你可以用味覺比喻心情。描述有多幸福，像馬卡龍入口的甜蜜；有多難過，像咖啡入口的苦澀。

5. **觸覺**：觸覺分成外在和內在，外在指你用手去摸，比方摸到媽媽粗糙的手，那是積年累月的付出；內在指你的心裡感受，比方你說聽到好朋友背叛我，我的心像是被針狠狠扎了一下。

在明白「五感同步」以後，先別急著用，我要帶你先開啟「五感雷達」，看看那些表達高手是怎麼說的。因為在

你還不知道五感法之前，你只是感動，卻不知道為何會感動。但當你開啟五感雷達後，你會有有意識的覺察表達高手的「五感同步」，那就是一大進步啊！

首先，推薦你看朱為民醫生的 TED 演講：「預立醫療決定 為自己的生命做主」，他是安寧病房的醫生，陪伴超過 500 位臨終病患和家屬。這篇演講談的是為什麼要預先立定醫療決定。他提到有次爸爸因為跌倒而腦出血，情況不樂觀，醫生問母親要繼續治療嗎？母親則問朱為民該怎辦。好，注意喔！你看為民醫生這裡怎麼說：「那一刻，我記得很清楚，隔壁很吵【聽覺】，急診室的病人正在接受急救【視覺】，空氣著瀰漫燒焦味【嗅覺】，心跳監視器不斷發出逼—逼—逼的聲音【聽覺】。當時，我做了一個至今都後悔的決定，我回媽說：『媽，我不知道，你決定吧！』」

聽到這段描述，你彷彿身處急診室，因為他用了視覺（正在急救）、嗅覺（燒焦味）、聽覺（逼—逼—逼）等五感勾住你，在你腦內重建當時的畫面，讓你與講者共感。

再來，還有一場經典演講叫「我有一個夢」，你大喊：「馬丁路德金恩！」沒錯！金恩博士為黑人爭取平權，而這場演講感動全世界，永垂不朽。請你用五感雷達，分析一下金恩博士怎麼打動人心的：「我夢想有一天，這個國家會站立起來【視覺】，真正實現其信條的真諦：『我們認為這些真理是不言而喻的：人人生而平等。』」

我夢想有一天，在喬治亞的紅山上【視覺】，昔日奴隸的兒子將能夠和昔日奴隸主的兒子坐在一起【視覺】，共敘兄弟情誼【聽覺】。

我夢想有一天，甚至連密西西比州這個正義匿跡，壓迫成風【觸覺】，如同沙漠般的地方，也將變成自由和正義的綠洲【視覺】。

金恩口裡說的夢想，但聽在你耳裡，早已成為有感的畫面、最明媚的風景。這就是「五感同步」的強大威力！

最後，換你來試一試吧！要練習「五感同步」最好的方法，就是從你人生中，找一個「情緒峰谷」，也就是你最得意，或是最失意的時刻。回到那當下，用五感把那一刻雕塑成型。

給你一個題目練習：請你用「五感同步法」，描述你找工作，得知被公司錄取而狂喜的畫面吧！

自己練習看看，先別往下看，等你練完了，再參考我的表達示範。

如果是我，我會這麼說：「看見錄取通知那一剎那，我的眼淚在眼眶上打轉。【視覺】此時，餐廳裡正播著五月天的〈倔強〉這首歌【聽覺】。我這才發現，襯衫都濕透了，而我已經習慣這種奔波的汗味【嗅覺】。隨即，我點了一份排骨飯，現在，我終於能慢慢品味它的酥軟【味覺】。我再摸著陪我四處征戰的公事包，上頭早已佈滿裂痕【觸覺】。」

回過頭再看看慈善募款信實驗，現在你終於清楚知道，打動人心的秘訣是什麼了吧！所以，你是要繼續給統計數據？還是換個方式，說說小女孩羅奇亞的故事？噢，別忘了，現在你會「五感同步」了，如果讓你再多說一點，你會怎麼描述小女孩羅奇亞呢？我相信，你說完了，他們的五美元也全捐了！

（文章轉載自歐陽立中個人網站，全文收錄於《演說高手都是這樣練的》）