

<<你的成敗，90%由外表決定>>

图书基本信息

书名：<<你的成敗，90%由外表決定>>

13位ISBN编号：9789578037861

10位ISBN编号：9578037864

出版时间：2010-12-6

出版时间：平安文化有限公司

作者：竹内一郎

页数：240

译者：黃薇嬪

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

### 內容概要

懂得對別人「察言觀色」的人，只是人才。  
能表現自我「完美形象」的人，才是天才！

改變全日本讀者最有效的社交術！

高踞東販暢銷排行榜長達15個月！

連續6個月攻佔日本最權威《達文西雜誌》暢銷書排行榜寶座！

《達文西》讀者票選「BOOK OF THE YEAR」年度好書第2名！

是誠實、風趣、好商量，還是頑固、油滑、不成熟？

就在第一眼的瞬間，別人已經打好你的外表分數，而這樣的既定印象，將會決定你的人生勝負！

第一次見面，你要在意的不是說話術或觀心術，如何一見面就「看對眼」，贏得別人的好感和正面評價，你需要聽聽真正行家的意見！

本書作者竹內博士長年接觸漫畫與劇場工作，深知一般人「以貌取人」的影響力之大，甚至足以決定事情的成敗和個人命運，於是運用漫畫和戲劇中的關鍵know-how，乃至心理學、社會學的知識，教你學會最能打動人心的溝通方法：學會名演員的「眼神流轉」，就能製造好感！

只要「手指」放對了，就可以讓人覺得「值得信賴」！

就算身材不標準，懂得演員的變妝術也能讓你大受歡迎！

運用舞台劇台詞的「停頓」小技巧，為自己贏得注目！

掌握漫畫中的「注目格」技法，正面好評自然來！

表情對了，事情就順！

還能在團體裡擁有高度「存在感」！

還在想用媽媽桑的說話術討好別人？

其實只有7%的溝通，能夠靠言語傳達，與其勉強學習掩飾真心的說話方式，不如鍛鍊你「非語言溝通」的能力，只要讀通本書，就能讓你充分展現自信，一輩子受用！

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

### 作者簡介

竹內一郎 一九五六年出生於日本福岡縣久留米市。

橫濱\*\*大學畢業，九州大學比較社會文化博士。

曾擔任九州大谷短期大學副教授，並從事寫作。

以舞台劇「對星星許願」獲得「文化廳舞台藝術創作獎勵賞」佳作，漫畫腳本《勝負師傳說》則榮獲「講談社漫畫大賞」。

他以「佐浮銘」為筆名從事戲劇劇本、漫畫腳本創作，也長年擔任導演及負責演員的教育訓練。

但是同樣出自他手筆的劇本，在換了不同演員與導演的組合時，呈現出來的水準卻有天壤之別；而同樣地，漫畫腳本透過不同漫畫家的功力表現出來時，也會有名作或劣作之分。

因為這種落差，他深入探究原因，發現「文字與圖片的組合」比起「只有文字」更容易讓讀者了解，而「非語言溝通」（言語之外的傳達）也會比「語言溝通」（用言語傳達）更具有溝通的效果，這也是他藉由這本書，想要傳達給讀者的觀念。

黃薇嬪 東吳大學日文系畢業。

一九九八年進入日文翻譯的世界。

二〇〇二年起，也參與日文字典的編輯工作。

翻譯及編輯作品橫跨各領域，譯有《I LOVE YOU我愛你》、《神聖花園》、《咖啡大全》等，編輯作品有《這書要賣一百萬本》等。

<<你的成敗，90%由外表決定>>

書籍目錄

前言

第一章 人總是根據外表下判斷

第二章 行為法則比言語更重要

第三章 女人的謊言為什麼難以看穿

第四章 靠色彩與味道決定勝負

第五章 好時機、壞時機、和偷時機

第六章 洗手間的距離、戀愛的距離

第七章 舞台即是人生

第八章 禮貌教養的含義

第九章 一定要學會的察言觀色

第十章 漫畫傳達力

第十一章 日本人為什麼不說話

後記

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

### 章节摘录

臉型與個性的關係 我經由舞台導演的工作，深切感受到言語之外的要素傳達了更多東西。台詞（戲劇）是決定故事核心的重要因素，但舞台劇水準的天差地別，卻取決於言語之外的演技（演員的技巧）。

同樣是莎士比亞的戲劇，也會因為導演與演員的技巧，而成就一部好戲或爛戲。

導演的工作，首先是選角；其決定方式有些不夠嚴謹，總之大致上是以「外表」來論定這個人。

演員的「臉」理所當然會帶著個人本身具備的人生歷練，不過基本上還是適用以下「法則」（圖1）。

「圓臉」特徵：開朗、充滿感情、具包容力、缺乏決斷力、行動力、容易感情用事、有耐性。

「方臉」特徵：具決斷力、行動力、不會感情用事、沒耐性、積極且意志力強、會帶頭做事的類型、老闆的好幫手，但不是能當老闆的類型。

「倒三角形」特徵：個性消極，可是一旦開始工作，就會快速了結、不會感情用事、學者型、處理事情爽快、不開朗、冷血、欠缺包容力、絕不會是帶頭做事的類型。

「側面凸型」特徵：開朗、有耐性。

「側面凹型」特徵：個性消極，可是一旦開始工作，就會快速了結、不開朗、絕不會是帶頭做事的類型。

另外，耳朵大、臉頰豐腴的人，容易成為成功的實業家。

以上是我以大學生為對象調查的結果。

我們這些舞台導演在選角時，多半根據經驗法則，所以會先入為主地認為：「大多數人就是那樣

」 為什麼會有這種先入為主的觀念呢？

判斷的基準在於「這類人很多」。

這裡所謂的「先入為主」不見得只限於「現實生活」。

電影或電視進行選角時基本上都是以此為基準，因此演員應該先有心理準備，學習把這種情況視為「事實」。

同樣道理也適用於演技上。

因為人會有種種變化，所以也能轉化為演戲技巧。

相反的，透過電視與電影的演技，現代人方能進而學習到「非語言溝通」。

從不離開自己位置的上司 老是待在自己的勢力範圍內，代表這個人沒自信。

因此在舞台上，沒自信的領導者總是躲在自己的圈圈裡下指令導戲。

其實有時自己主動去找對方就可以了，他偏要把對方叫過來。

遇上沒有台詞的情況，就用動作招人過來。

這類人很自以為是，實際上也代表無能。

真正有能力的經營者，不會局限於辦公室內。

這類人喜歡站在前線，也常親赴第一線，不害怕面對人群或麻煩，因為他們有自信。

對工作有自信的領導人，總是快速走向部下的座位，與其待在自己的圈圈中固守權威，這類主管更希望能夠激發出部下的能力。

我在導演舞台劇時，總是盡量安排飾演有才能角色的演員在舞台上四處走動。

走動，是為了增加演員的自信。

我還會要求他必須配合對手說話，因為這是有自信者的作為。

不入流的演員即使演出有才幹的角色，也不曉得要做一些動作，只知道黏在椅子上耍威風，因為他們誤以為「有自信者」就是這個調調。

話說回來，這類不入流的演員如果真的做出一些動作，看來反而不夠穩重，應付不了問題。

在人氣漫畫《小職員週記：總務部總務課 山口六平太》中，有個算不上有實力的上司角色有馬係長，他老是坐在位子上以報紙團K部下，卻從未打算離開座位。

點頭過度不會加分 老是對著別人說些否定性的話語，不見得表示否定。

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

我們常因為顧慮到對方的身分，而無法明確地否定或拒絕。

接下來我要談在舞台上如何表現這種感覺。

聽別人說話時，無論同不同意，我們或多或少都會點頭；但這種點頭，未必代表「同意」該怎麼表現上述情況呢？

這時候要選在非換氣處、非句子停頓處點頭。

當你在與內容無關的地方點頭，就不是真心的點頭。

再者，「贊成的點頭」也別出現得太頻繁。

如果「不點頭」代表否定，那麼「點太多」事實上也多半表示否定。

這情況類似回答一次「好」是同意，回答「好好好」則是心不甘情不願的答應。

一般來說，連續點四次頭就代表「否定」。

政論節目有時會出現在野黨議員發言時，執政黨議員頻頻點頭的畫面，其實點頭者根本沒聽進對方的話，點頭的意思只是「是是是，你每次都只會說那些，我聽都聽煩了」。

不光是點頭如此，當執政黨議員發言時，也常可看見在野黨議員直搖頭。

不用說，搖頭當然代表否定。

這也就是說，搖頭或點頭，有時會因為次數或時機的差別，而表達不同的意思。

當你否定對方意見時，手臂通常會交叉在胸前；雙臂抱胸所表達的態度就是「我不打算聽你說」，這時候手臂就是保護自己遠離對方的盾牌。

這個動作在演員演戲時，也能發揮絕佳的效果，因此導演經常做出以下要求：「雙臂抱胸，表現一下你不接受對方意見的樣子。」

也正因為如此，我從不在正式開演時交叉起雙臂，接受演員的演技是導演的工作，如果導演交叉起雙臂，會造成演員的不安。

老鳥導演的手臂通常會擺出抱著圓木的姿勢，自然地擺在大腿上。

不過，看著也會思考起：「糟糕，有沒有方法能夠讓這一幕表現得更好？」

而不自覺交叉起雙臂來。

沙發縫為什麼讓人舒服？

與其勉強隱藏缺乏自信的部分，不如坦率展現出自己的弱點，這樣還比較討人喜歡。

觀眾欣賞連續劇時，會將情感投射在主角身上，因為人們總是喜歡說真心話的人。

就像漫畫家浦澤直樹的作品《YAWARA!以柔克剛》第一集中的某一格，這個角色是位新聞記者，碰巧拍到小柔「走光」的照片。

總編要記者寫出更露骨的新聞來配合這張照片，記者正氣凜然地拒絕，說自己不願意寫灑狗血的黃色新聞。

然後，就是書中著名的對白，記者看著內褲走光的照片說：「要多加洗幾張……」這句真心話就讓讀者產生了共鳴。

「說真心話」雖是言語範疇，但這裡之所以能夠說服讀者，全歸功於「表情」的魅力。漫畫中的角色露出了真心的表情。

露出「真心」可以鬆懈對手的警戒心（以這漫畫為例，則是拉近與讀者的距離），作用正好與「太陽眼鏡」相反。

主角必須有辦法引導讀者與觀者投射情感，亦即必須具備「人氣」，所謂「人氣者」，就是能夠讓「人」投入「感情」（「匯聚群眾情感者」）。

坐在沙發上時，有沒有試過把手伸進靠背與坐墊中間的縫隙裡？

感覺很舒服喔！

不只是沙發，應該有不少人搭乘新幹線時，把頭擺在兩個位置中間的縫隙處，就會感到莫名心安。

像縫隙那樣的地方不是很彆扭嗎？

為什麼會忍不住想把手擺得那麼拘束？

因為對人們來說，其實「縫隙」是很舒服的地方。

人性本身也具備「想躲進縫隙」的特質，說真心話能夠卸除人們的防衛城牆、並製造縫隙，而縫隙能讓人安心。

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

我因為工作的關係經常接受採訪，如果一開頭就說出真心話，對方也會不再那麼緊張。

對我個人來說，這樣做反而比使用小道具隱藏自卑感來得輕鬆，因為使用小道具具有時反而更引人注目，最後適得其反。

「看著眼睛說話」能持續幾秒？

眼睛能比嘴巴表達更多 這不但是一句慣用語，也是宇宙不變的真理。

好不容易才熬出頭的菜鳥演員，眼神一定都很有力量，這種力量稱之為「眼神力」，有些導演會利用排演來訓練演員的「眼神力」。

可是在我看來，這類訓練沒有多大意義，因為一個演員受不受歡迎，端看他與生俱來的能力有多少。

他是當主角的料還是當配角的料，由個人資歷大致能夠判斷，我不認為勉強提升「眼神力」是可行的方法。

漫畫家也一樣。

在人氣漫畫家的作品中，主角的眼神通常相當有力，而且他的眼神是活的，否則即使讀者對主角的生活方式產生共鳴，但是如果對表情，特別是眼神沒有認同感的話，也無法融入故事中。

可惜活生生的人類沒辦法改變與生俱來的部分，但卻能夠改變溝通技巧之一的「視線交流」。

小時候大人常告訴我們：「說話時要看著對方的眼睛。」

小時候的我並不是很強勢的人，很難做到這一點，後來我想盡辦法努力告訴自己「如果我不改變自己，對演員交代不過去」，才開始積極地看著對手的眼睛說話，那時候我已差不多四十五歲了，但還是覺得很有壓力。

仔細想想，大人雖然叫我們看著對方的眼睛說話，卻沒有人具體地告訴我們究竟該看到什麼程度。

完全不看對方眼睛說話的情況不在我們的討論範圍內，但要一直看著對方的眼睛說話也很奇怪。

事實上當對話進展熱烈時，看對方眼睛的時間是出乎意料地短暫。

通常在兩人對話的場合中，會看著對方眼睛的時間只佔全體時間的百分之三十~六十；因此如果看對方眼睛的時間長達百分之六十的話，可見兩人關係相當親密。

那麼，兩人四目交會的時間又佔了多少比例呢？

大約是百分之十到三十。

這個比例才算是真正「看著眼睛說話」的狀態，因此事實上看著對方眼睛的場合並沒有想像中的多。

再者，四目交會的時間大約是一秒鐘左右，超過一秒就會造成壓力。

年輕的戀人經常目光交會，其時間持續到教人難以置信的久，因為這些人患了「戀愛病」。

一般說來，女性的「視線交流」時間較長，而且通常是在聽對方說話時，會注視對方的眼睛。

如果對方不了解女性的這種特性，就會誤解她的非語言溝通的意思 「妳一直凝視著我、聽我說話，想必是對我有意思」 這就是最典型的誤會。

女性天生有這種特質，請各位男性務必謹記在心。

色彩印象 色彩給予人各式各樣的印象，也可謂是一種信息。

在這裡，我來整理一下這些色彩的印象，以及顏色根據特性也有各類型的分類方式。

其中以「冷色系」和「暖色系」的分類最為有名。

藍色、白色等讓人想到冰的顏色是屬於「冷色」，紅色、黃色、橙色等想到太陽或火的顏色是屬於「暖色」。

「輕巧色」和「厚重色」也是一種分類法。

亮度高的明亮色系，看起來輕巧；亮度低的暗色系看來沉重。

劇場的布幕等經常使用厚重的顏色；相反的，希望吸引年輕人的休閒小木屋，窗簾多半會採用輕巧色系。

再來有「亢奮色」和「穩重色」的分類。

紅色、粉紅色等溫暖、彩度又高的顏色會讓人興奮；相反的，綠色、藍色、深藍色等冰冷且彩度低的顏色，擁有讓人鎮定下來的效果。

另外還有人將色彩分成「膨脹色」與「收縮色」，暖色系或明亮系顏色具膨脹性，冷色系或暗色

## <<你的成敗，90%由外表決定>>

系具有收縮性。

再者，顏色也有各自的性格。

「前言」處提到馬喬力·維加斯的《非語言溝通》中出現以下分類。

紅色印象：攻擊性、火、勇氣、愛國心、憤怒、血、危險 藍色印象：清爽、開朗、冷靜、內斂、悲哀、失望 黃色印象：親切、活潑、不快、日光 綠色印象：和平、新鮮、年輕、繁榮  
橘色印象：有精神、吵鬧、結實收成 紫色印象：威嚴、孤獨、勝利、權威、熱情、追憶、悔改  
白色印象：優美、高雅、冷漠、純潔、天真無邪、貞潔、希望 黑色印象：嚴肅、深遠、神秘、悲傷、夜晚、死亡、邪惡 這些當然不代表全部，不過一旦聯想起來大概就是這種感覺吧。

我們對顏色的喜好，也會影響對人的特定印象。

相反的，穿著衣服的顏色也可以打造自己形象。

我認為「紅色」衣服有相當強勢的意含，想帶給人活躍而積極的印象時，就可以穿紅色。

既然是「想」帶給人活躍而積極的印象，代表這類人實際上欠缺活躍積極，也就是他們擁有「欠缺」的自覺。

我見過胖子穿紅色T恤，胖子基本上活動不靈敏，不屬於好動型，可是正因為有此自覺，或可說客觀的態度，所以他才會故意選擇紅色衣服。

空白時間的傳達力 「搞錯時機」、「時間來不及」、「偷時間」、「時機不對」、「時機正好」……我們有眾多詞彙表示「時機」與「時間」的重要。

我在登台前，會要求演員記得留「喘口氣」的時間。

這樣做是希望演員能夠將台詞好好傳達給觀眾，因此會要求開口前能停一下，所謂「一下」是指緩緩呼氣吐氣的時間。

演員把呼吸放慢，就能空出時間，讓觀眾興趣昂然地期待接下來的台詞，也可以看作是讓觀眾有想像的空間。

不過有時停頓過久反而不好。

希望觀眾好好花時間聽進耳朵的台詞，就是重要台詞；然而如果停頓太久，這齣戲就會變得很囉嗦。

如果一直以重要台詞的方式表演，反而會讓觀眾覺得厭煩。

重要的台詞一定要背熟，這就是說台詞時最重要的「技巧」。

技巧當然依據不同的演員而有差別，這不是能夠清楚言傳的。

已過世的落語師古今亭志朝<sup>?</sup>，其父親也是昭和時期的人氣落語師。

他對父親志生的落語技巧有以下評論：「老爸說話老是小小聲地喃喃自語，觀眾會因此而好奇他到底打算說什麼。」

他就是趁這個機會逗笑客人，因此客人很容易接受老爸的落語表演。

」 乘機抓住機會讓客人笑，擅長說話也可等於擅長利用停頓時間。

演員在舞台上說話時，觀眾的意識會被推離舞台；相反的，演員製造停頓時間，反而把觀眾拉回舞台。

也就是說，演員與觀眾在舞台與觀眾席之間，反覆進行一場拉鋸戰。

這就是舞台與觀眾席之間的「交流」。

能夠與觀眾進行愉快交流的演員，就是好演員。

好演員以一句話來說，就是能夠愉悅自在地說出台詞，但這種人是萬中選一。

說台詞的技巧要說有也是有的，只是在專業領域中，那應該只能以有沒有「天生才能」來評斷吧。

觀眾要的是互動 在從事舞台劇這類現場表演活動後，我知道台下觀眾真正的目的不是想要欣賞成品，而是想要互動。

姑且不管舞台和觀眾席之間的距離如何，他們其實想和演員擁有同一個空間。

舞台劇和電視最大的不同，在於它是現場演出。

電視是單方面的傳達，舞台劇則是雙向互相交流傳遞，所以有些戲劇會根據當天觀眾狀況而做改變。

不管網路社會發達到什麼地步，現場的表演活動仍不會消失，這是因為觀眾想和演員產生連結、想要交流。



## <<你的成敗，90%由外表決定>>

音樂也是如此，不管CD擁有多驚人的音樂重現力，音樂會、演唱會仍舊會存在。

搖滾樂的世界中有個詞叫做「CUE」，就是表演到一半故意製造全然無聲的狀態，在這段無聲之後，團員們在舞台上互相打暗號，接著再全體一起開始演奏，這個開始的起點就叫做「CUE」。

大家應該都見過這個場面——在曲子的最後瞬間停止音樂，團員一起跳起、彈出最後一個音節之後就停止演奏。

「CUE」就等於「停頓」，停頓得漂亮，曲子整體就顯得很有感覺。

觀眾在那段無聲的期間，也和表演者一樣屏息等待「CUE」那一刻的到來。

這是舞台與觀眾席合而為一的瞬間。

當表演者與觀眾的心情同步，等待「CUE」那一刻時，全體就會產生「意氣相合」的整體感。

之前所提戲劇的「停頓」與搖滾樂團的「CUE」正是一樣的東西。

外表甚至能改變人格——所謂「舞台演出」，即等同於本書主旨「非語言溝通」。

「我很難過」、「我不相信你」、「很掛心他」等，如果這種情緒全部都要藉由台詞說明的話，這齣戲就算不上是好戲。

在本章中，將提出舞台上呈現的「非語言溝通」，這些溝通方式與現實生活相通，觀眾才能感同身受。

即使我從事戲劇工作多年，仍然會感到訝異的是：「演員為什麼能夠這麼多變？」

光是依靠化妝和衣著，就能夠使外表產生相當大的改變，但是改變的不只有外表，連行為舉止也會改變，甚至極端到連人格都會變。

某位演員飾演一位醫生，但他穿著便服排練時表現普通，然而一換上醫生白袍，立刻看來像個醫生。

他是個演員，有這種表現也是理所當然，但他完全表現出醫生的走路模樣、舉止動作和說話方式。

如果讓同樣的演員演士兵的角色、穿上士兵的衣服，結果他不只走路、說話，連思考方式都變成了士兵的樣子。

美國心理學家菲利普·巴度博士曾進行一項實驗。

他在報紙上募集了二十四名實驗者，並隨機將他們分為兩組，分別擔任「犯人」及「獄卒」的角色。

犯人遭警官逮捕、接受偵訊後穿上犯人的衣服，接著被關入監獄。

獄卒則穿上制服、掛著警棍、監視犯人。

沒有人要求他們必須模仿犯人與獄卒的動作，但光是穿上衣服，他們就完全變成自己所扮演的角色，犯人態度卑微，而獄卒則用命令的口吻說話。

用字遣詞和行為舉動一旦改變，思考方式也會跟著改變。

也就是說，人類是有可能因為服裝而改變的。

當我在某些場合見到百貨公司小姐或護士穿著便服、過著一般的日常生活，總是會讓我嚇一跳，就算是很普通的對話，只要是出自她們之口，總覺得哪裡怪怪的，我心想，她們平常工作時應該戴了面具或天生就表裡不一吧。

的確，會形容她們戴著面具並不奇怪，但何不理所當然地想成是「服裝」改變了人格的一部分呢。

這也和化妝有類似的效果，演員在登場前會仔細地化妝，除了可以讓自己變成其他人，還能充滿自信地演出。

在我的想法中，非演藝人員卻畫著濃妝的女性，她們的舉手投足總是充滿自信，電視上那些白手起家的女性社長也都是這類人，因為她們變成了「另一個人」。

卸掉濃妝後的她們會是什麼模樣？

搞不好個性意外地和其他人一樣可愛呢。

<<你的成敗, 90%由外表決定>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>