

# 有聲書編輯給你問 職務養成、編稿心法、錄音溝通一次看， 讓你少走彎路暢行有聲世界

郭羽漫 專業配音員

## 前言：我的有聲書編輯之路

我如何成為出版社的有聲書編輯？這真是個美好意外。

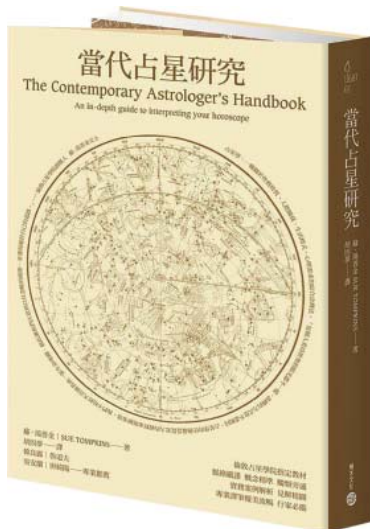
2021 年春天我開始製作有聲書。當時，有聲書編輯這個職業雖已存在好一段時日，但對許多人而言還是很新鮮。如同大部分的編輯養成之路，答案都是從經驗裡拼湊、整理出來的。彼時，我甚至連一本圖文書都沒做過，但因為曾在《科學月刊》做了快四年的雜誌採編，所以對編務還有一定程度的掌握與理解。

短暫離開編輯工作的那一年，我因對配音好奇而報名華視的配音訓練班，從最基礎的ㄅㄆㄇ開始做正音訓練，學習不同的聲音表情、嘴型與變聲方式，然後跟著 90 年代香港電影與臺灣連續劇男女主角的嘴型演戲（我很確定我討厭時間碼〔timecode〕，那讓我感到十分焦躁不安，還記當時一緊張還把「好喔」講成「好窩」，大家直接笑死），再和同學逐一上臺讓老師修正廣告詞的氛圍該是甜是鹹、滑順或顆粒感十足，還是或怎樣算是金色的聲音（我以前認為這樣的討論十分邪門，直到我遇上某位希望我「茶香味再重

一點」的業主，才明白為何要做這件事）。

結訓後，我因拜師鑽研旁白與廣告，輾轉得到兩支廣告的配音機會，也跟了幾場戲劇的班。光是兩支 15 秒廣告，就耗費我與聲音導演 3、4 個小時打磨，演到我都覺得自己要折壽了。戲劇跟班更不用說，作為家裡沒礦的異鄉遊子，實在沒那個本錢等待前輩給我機會上陣實操，所以如果堅持要走上配音員這條路的話我可能會原地餓死（沒人在乎）。私底下，我則是接了一段時間的公務員線上課程旁白；案件量比不上資深業內人士，但已足夠讓我找到自己在這一行的定位。這些過程說來有點好笑，但也是我後來得以成為有聲書編輯的重要基礎。

我真正開始接觸有聲書工作是在 2021 年春夏，當時帶著「編輯＋配音」這樣堪稱完美匹配工作需求的技能組進到積木文化，做了第一本有聲書《當代占星研究》。在公司兩、三坪大的錄音室裡，四面牆與天花板貼滿吸音棉，我在這與世隔絕的黑色箱子裡簡單接好筆電與錄音介面，獨自面對厚達 500 多頁、近 30 萬字的稿件：逐一斟酌字句、按下錄音鍵、剪輯、記得按下存擋按鈕，如此循環著。我的第一本書在土法煉鋼之



下緩慢誕生，除了後製處理口水音、雜訊、大小聲等尋求外部夥伴的支援，全書基本上就是一句一句慢慢疊出來的。隨著時間推移，出版社對有聲書的成本與選書策略有了更清晰的認識，也爭取到更多的經費預算，讓我有機會發展出一套更成熟的方法。

接下來，我會大概分享有聲書製作從無到有的各個環節，從選書策略、製作流程到配音溝通，希望能讓讀者一睹有聲書編輯的工作實境！

## 從零到上架，談有聲書的成本結構

在瞭解製作工作前，得先盤點有聲書的各項開銷，看一本有聲書從無到有可能衍生的成本。

首先，無論為一本書做有聲版本的理由是什麼，既然決定要做，就得拿到授權。雖然各家可能有不同談法，但比較常看到的是以最終定價的 25%

作為版稅收入。另外，外方如願出售有聲版權，就會和做紙書一樣收取一筆所謂的「預付金」，後續銷售的版稅超過這個數字才會另作結算。

拿到授權後，我們就可以開始做有聲書了，這裡的成本又可簡單拆成編務人事、聲音工程（包含錄音、剪輯、後製）、朗讀者三大部分。編輯費用視出版社考量、出版品長短、內容難易程度等而有不同，專責的有聲書編輯可能就要用製作時間（單位為月）乘以每月薪資去算出一個數字，這裡用豐滿的理想算 10,000 元就好。錄音室租借我們以每小時 1,200~1,500 元計，一本 8~10 萬字的書大概會花 20 小時錄音，外加剪輯與後製費用我們用 30,000 元包一包。至於朗讀者就可大可小了，新手與馳騁業界多年的資深配音員價格天差地遠，這裡就皮帶拉緊抓個 20,000 元吧。最後加一加，製作費在省吃儉用下控在 5、6 萬上下（還未納入預付金喔）。

好不容易把產品打磨出來，緊接著就是上架，這裡會涉及平台分潤，占比通常是產品定價的 4~5 成。我知道如此化約成本議題多少會引來撻伐，但這裡只是要讓大家對有聲書製作的各項費用有個概念，知道哪裡會花到錢。

算一算，其實出版社可以從每本書拿回來的利潤，可能落在定價的 25~35%。以一本定價 500 元的書來說，每本就算能收回 175 塊，要打平製作費，也得賣個 300、400 本。有些出版社會在消費者可接受的價格範圍、期望回本的修受數量等考量中做拿捏，比較專業的書籍就會調高定價，抓在 100 本左右回本。

## 選品，左右一本有聲書的命運

理解有聲書製作的成本結構很重要。無論有聲產品是為了幫出版社賺錢，還是讓其成為形塑品牌的協力，成本始終是逃也逃不掉的關鍵考量。大部分的時候，出版社會想做的都不只是「能打平」的產品（不只出版社啦），敏銳而精準的選品能力往往相當重要。

所以，什麼樣的書適合拿來做成有聲書，而且有利於出版社在前期（大概三個月到半年間）回本？

第一個答案是暢銷書。由於暢銷書本身就有版面紅利（例如博客來、誠品等通路的 Banner 宣傳、紙本書排行榜），加上名人推薦、節目與社團分享，都大幅增加有聲版的銷售機會，因此

有些出版社是在紙本書暢銷後才又追加有聲版本的製作。第二種常看到的是經典名著，像是《異鄉人》、《小王子》這類書籍，都是讀者群相當廣泛的安全牌。

第三類是屬於比較「不靠勢」的選品，那就是工具性強烈的書籍，理財、心理勵志、工作術、身心靈等尤其受歡迎。其實我都把它們看作是「類線上課程」，雖然在知識萃取與設計上不如真正的線上課來得精良，但畢竟是紙本書的變形，仍保留「全面且系統性的整理」這個特性。有聲書了不起 500、600 塊的價格，相比動輒 2,000、3,000 起跳的線上課，對深度考慮價格的學習者來說相當有吸引力，想圖個方便、當廣播聽的聽眾，也都是這類產品的目標族群。



## 編稿，決定一本有聲書的體質

在確定要做哪本書以後，我們就要進入製作了，首先是編稿。

大家可能會好奇，有聲書的朗讀內容，不就是直接拿書稿來唸一唸就好，到底還要編什麼？事實上，一份朗讀配音稿編得好不好，小則讓朗讀者卡關、讀不順，大則延長錄音期程，讓成本規畫變成誤會一場。就外人看來，這個環節似乎只是在斟酌字句，實際上更吃重的角色是「路線優化」，讓朗讀者、錄音工作者都能有個順暢的工作流。

首先，在真正下手編稿前得先知道「什麼可以玩、什麼要按規矩來」。如果是外版書，大部分著作在簽訂有聲版權的合約之初，通常也會規

範本土出版社需忠於原著、不可修改任何內容，只能以「非戲劇化的單一人聲」演繹書稿內容。訴求聽來單調，那是不是也可以用 TTS（text-to-speech，文字轉語音）下去做書？這得看出版社怎麼跟外方談判，我的經驗是通常不行。

回歸正題，所以有聲書稿到底還有什麼好編的？以視覺接收文字和透過聽覺吸收資訊，是兩個截然不同的處理路徑。就目標來看，要讓製作物「看起來或聽起來順」是紙書與有聲書這兩種產品的最大公約數，但實務面要計較的東西可說是雲泥之別。

一部分來說，我們還是會回到紙書來去思考。無論你是不是圖書編輯，相信都對編稿工作有粗略瞭解：抓錯字、查看名詞的正確性與一致性、調整字句的流暢度、適度加入注解、根據國



改稿若能精實執行，就能讓配音員朗讀與錄音、後製的工作更加順暢。（圖片來源：余宗翰）

情不同修飾用字、標點符號的適切性，同時也要檢視版型和文字層級是否有跑掉（例如：該是引言的部分，卻變成了內文）。紙書編輯工作當然遠不止於此，一種化繁為簡的說法是「心裡一定要有兩個人：作者和讀者」。改稿時是否有誤解作者的意思？這樣改會不會影響角色性格？文句的呈現有沒有影響閱讀體驗？從這些角度出發，並不難理解編稿的核心要務。

把這些工作要素過渡到有聲書編稿上，在作者與讀者考量之外再加上有聲書涉及的其他工作夥伴，便能構成充足的想像。以下，我們就以字音、斷句、標點符號、代名詞與關係句型、注解與括弧 5 項簡單說明。

## 1. 字音

最微小而簡單的事，在偌大專案世界裡卻也往往無暇顧及太多，字音便是其中一環。這就像編輯告訴你要把字寫對一樣，聽來荒唐，但就是有可能打錯字、讀錯音。

字音在編稿上有太多可以講究的細節。以「的」這個字來說，它的發音不特別難，幾乎每句都會出現，卻是整句話裡最容易被「吃掉」的部分。我當然不會為此盡可能刪掉所有「的」字，但會避免一句話或前後連續出現太多的「的」。

再來是「正確讀音」與「現實讀音」有落差的部分，比方亞洲的「亞」。這個字在教育部辭典裡唸作「一ㄚˋ」（順帶一提，亞里斯多德也唸四聲），雖說還算在聽得懂的範圍，但在

臺灣口語中很多時候讀作「一ㄚˊ ㄩˇ」。潛意識的「潛」也是，正確讀「ㄑ一ㄢˊ ㄩˇ」，但口語可能會唸「ㄑ一ㄢˊ ㄩˇ」。作法沒有一定，編輯必須衡量要往所謂「正確」的方向前進，還是考慮聽眾體驗的流暢性。部分有語言學習導向的著作（或童書），處理起來倒方便些，基本上只能照教育部辭典走。無論哪種作法，都必須留意整本書在使用上的一致性。

最後是生澀、第一眼看過去難辨讀音的字。一般來說，有聲書在編稿上會盡量把這類字詞都代換掉，基於某些原因（例如作者不同意、人名本身就長那樣等）無法代換者會在配音稿上直接標上注音，例如「慧黠（ㄒ一ㄚˊ ㄩˇ）」、「格雷茨（ㄍㄣˊ ㄩˇ）基」。

## 2. 斷句

我們在看書時，即使整句話很長，我們也能把句構化為幾個組塊（chunk）快速讀過，但千萬不要這樣為難配音員（畢竟他們每個字都得念到）。以專業有聲書或旁白配音員來說，他們當下在朗讀的句子，其實都是上一秒就已經看過並短暫記憶起來的內容，過長的句子可能會讓人在唸到一半時，才意識到斷句、轉折或語氣不對。每一次的停留，都在增加製作物的成本壓力。

以《走進世界喧囂》為例，「但是胡志明的鐵腕統治很快讓他們明白這是不切實際的幻想」這句話，讓我來改的話就會變成「但是，胡志明的鐵腕統治，很快（便）讓他們明白，這是不切實際的幻想」。一般來說，我並不會使用逗號來



斷句，因為這句話講完後可能還會接續其他資訊，逗號太多也會打亂節奏，因此我的稿子會以「但是胡志明的鐵腕統治很快便讓他們明白這是不切實際的幻想」這樣的方式呈現。

理想狀態下，我會盡可能讓一句話不要長過 14 字，因為一句話講得太長也容易讓聽眾搞不清楚你到底講了什麼（在這之前，配音員會想殺了你）。以底線、粗體、強調標記、上下引號處理，則是要盡可能不去影響原著標點符號的發揮。

### 3. 標點符號

所以我們來談談標點符號吧。有經驗的配音員（和編輯）就會曉得，每個標點符號蘊藏的資訊不同，聲音表情當然也有差。下面我以稍微可愛一點的方式來詮釋這些符號的意義。

逗號就是負責「把句子連起來」，只要 A 和 B 隸屬同一事件或知識分類，並且一句話就可以講完，那就用逗號。如果這句話表述完了、要開啟下一個小主題，那就放上句號代表「結束」。我會建議每句話有個三、四句分句（即沒有任何標點符號的句子）就好，起碼不會讓配音員一直有「一句話說不完、吊在半空下不來」的錯覺。

再來就是情緒性稍微強一點的符號。拿《香氣採集者》的配音稿來說，「這片森林很神聖」這個句子，後面接的是什麼樣的標點，會帶出相當迥異的結果：

- 這片森林很神聖。（平靜、普通陳述）
- 這片森林很神聖！（激動、熱血、充滿使命感）
- 這篇森林很神聖？（疑惑、質疑、嘲諷）
- 這篇森林很神聖……（尊敬、震驚、無言）



這些內容的情緒表現，雖然一眼看過都可大致分辨，但若能給予適當的符號提示，就能很有效率地得到相應的成果。（再次強調，配音員在唸這一句的同時，可能已經在看下一句或下下一句。）

上下引號通常是強調標記，我偶爾也會拿來充當斷句手段。頓號的部分，則是帶出盤點、分項、次序感等，即便與逗號和句號一樣都要停頓，但停頓的時間、流動感（flow）、音調等都有微妙差異。破折號也有強調功能，很多時候更是關係子句的變體，通常我不太會用上這種符號徒增困擾，而是直接改用引號或表驚訝的驚嘆號作取代，甚至乾脆重構句型。

#### 4. 代名詞與關係句型

書面用語上，在交代完人物名稱之後，後續的段落可能會出現「他」或「她」說了什麼、做了哪些事。這些句子用看得還好，但轉換成聲音內容後，尤其是一男一女的對話，很容易會分不清誰是誰。另外就是關係句型、倒裝句等，都是不利於資訊接收的型式，情況允許下我也會盡可能改成直述句，具教學功能的著作尤其如此。

#### 5. 注解與括弧

這兩者通常代表補充資訊、資料來源、原文名詞、順帶一提，也可能只是作者的碎碎念。這一塊的內容常讓我在編稿上感到心煩氣躁，所以我一般會在拿到稿件的第一時間統一處理。

老實說，大部分的時候我會選擇直接刪除，

特別是注解。我並非想要大刀闊斧一次解決所有麻煩，只是這類資訊確實多是「讀了幫助不大，聽起來還很卡」的內容，可能是引言來源、貼心比較數位世代跟類比世代的差別、告訴你協同製片人又叫總監製、細胞新陳代謝其實是什麼樣的過程。當注解很明確地只有「補充」功能，並不影響對主內文的理解時，原則上我會通通捨棄，頂多留下內文括弧裡的文本。

### 選聲音，是為有聲書產品挑衣服

和試鏡、面試新工作一樣，被選上作為朗讀者的人通常也是「三分靠命運，七分靠打拼」；不能只是技巧純熟、作品夠多，還得有幾分臉緣（或說，聲音緣）。以我過去在積木的經驗來說，即便我純粹以朗讀實力考慮人選，手上也不過握著一票，其他同事的體驗與感受同等重要。

高齡 90 歲老奶奶的料理哲學、鄉民口吻般的中醫藥知識、在炮火連天下救治傷患的無國界醫師、跑遍全球四大時裝秀的資深總編輯、研究創傷後壓力症候群多年的超心理學者……無論文學、非虛構、工具書，都可能因文本賦予角色需求——年紀、性別、職業形象、口吻與個性——這些都是選聲音時可能要考慮的質地問題。

人聲傳遞出來的氣質，確實左右我們在人選上很大一部分的判斷，但仍存在客觀的評估標準。就我來說，最粗淺的標準有二：咬字和語感。

透過電視節目與專欄介紹，相信大家對配音

員的「次專科」並不陌生。雖然都叫配音員，但往下還能再細分戲劇（可能還分成電影與電視）、卡通與動漫、廣告、廣播劇、旁白……。

要成為一名合格的有聲書朗讀者，要求上可能最接近旁白配音員，只是聲音的「發條」會再鬆一點，咬字方面不用像前面幾種配音員這樣「音全字全」。講話含滷蛋的就先不說，但有時字咬得太準，反倒會聽起來很辛苦、很刺耳，也很像班上某些想讓自己「看起來」很優秀的同學（謝謝你的優秀，但能不能好好講話？）

說話的流動感也要很接近平時講話的樣子，就像音樂製作經常講到的律動（grooving），這種自然氣息很多時候是「句子之間的空隙」和「大小聲與抑揚頓挫」的集合體。光是這項要求，就足以刷掉名單上大半的應試者。

## 朗讀溝通、跟錄、校聽

在確定人選後，無論朗讀者是新手或老手，都需要為對方講解一下這本書的各章概要，以及為標題、內文、專欄等層級區分出不同的聲音樣貌（也許是音色略有不同、直接變聲、句子跟句子間的時間長短、語速等）。如果是文學小說，還得把故事線、角色設定捋一捋，盡可能讓聲音可以營造更為完整的情境和氛圍。

有人可能會問，配音員在錄音時編輯是否需要「跟錄」？派員跟錄本身就是一項成本（並非專責做有聲書的編輯尤其如此），但不跟錄可能又會有增加錄音支出的風險。在此之前要有一個

意識，那就是：所有和稿件有關的疑問都回到編輯身上做確認。

稿子裡出現大量不通順的語句、生僻用字太多、句子太長、突然出現配音員不清楚的標記符號，這些都會打斷錄音工作，原本兩小時能錄完的章節，被拉到5、6個小時都是有可能的。編輯跟錄的好處，是可以快速為每一個問題做出決斷、確保錄音順暢進行，但提升配音稿品質還是根本之道。如果配音稿編輯、字句的默契溝通、聲線設定等前置作業有做足，就能大幅減少跟錄需求。

到這裡，有聲書的製作就算是告一段落。

有聲書編輯，這個職業就字面來說，確實融合了圖書編輯與聲音製作的部分核心工作，但角色更像是某部電影的場記，是連結文字與聲音的重要橋樑。從預算考量、選品、編稿到錄音溝通，每個環節都考驗著編輯的判斷。

相信這份工作經驗分享，能為那些對有聲出版品產業有興趣的人點亮一盞明燈（也可能讓人幻想破滅？），但無論如何，我們可以一同為聽眾打造優質的聲音內容，讓閱讀的溫度透過聲音傳遞出來！

---

### 延伸閱讀

1. FLARE PUBLICATIONS 編著；胡因夢譯。《當代占星研究》（臺北市：積木文化，2009）。
2. 卡繆著；張一喬譯。《異鄉人》（臺北市：麥田，2009）。
3. 安東尼·聖修伯里著；墨九譯。《小王子》（臺北市：漫遊者文化，2014）。
4. 帕提克·埃伯哈著；謝珮琪、李崇瑋譯。《走進世界喧囂》（臺北市：積木文化，2023）。
5. 多明尼克·侯柯著；韓書妍譯。《香氣採集者》（臺北市：積木文化，2021）。



## 圖書館永續發展 與韌性策略

李沛鐸 著

元華文創 / 11306/220 面 / 23 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9789577113818/022

《圖書館永續發展與韌性策略》深入剖析圖書館在面對環境變遷與社會挑戰時的關鍵角色。本書透過跨學科研究視角，探討如何藉由韌性策略與永續發展目標的整合，促進圖書館服務的創新及社區參與。從社區韌性到數位韌性，從災害應對到綠色建築，作者提出圖書館如何成為社會與環境永續發展的核心力量。書中案例與理論的交織，不僅為圖書資訊科學領域的學者提供豐富的參考，也為圖書館管理與政策制定者指明前進的方向。（元華文創）

總類



## 達人心，達人氣 ：《莊子》心氣關係 交涉中的和諧思想辯證

潘君茂 著

元華文創 / 11307/326 面 / 23 公分 / 550 元 / 平裝  
ISBN 9789577113863/121

本書別於以往自「天和」、「人和」、「心和」的三分論述，在視《莊子》為一部具系統性之文獻的詮釋原則中，透過基源問題的提出，以及無為修養的實踐，統合《莊子》義理之內在脈絡與諸篇之間的橫向連結，予以證成「和諧」理論於《莊子》思想的優位性。並藉由此一「和諧思想」的托出，釐清《莊子》文脈中「氣」的分疏問題，同時括及對「心氣」關係的討論，而此論述亦影響著本書對於「和諧」理論建構的重要性。（元華文創）

哲學



## 武士道 vs. 基督教 ：明治武士道與基督徒 的假面武士道

簡曉花 著

臺灣學生書局 / 11307/196 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝  
ISBN 9789571519432/113

明治維新後，日本透過祭、政、教三管齊下形塑確立了其獨特的天皇制國家意識型態，於明治期走過了西化改革及基督教文化洗禮，於大正期迎來了人格主義、民主主義等新思潮衝擊，並在王政復古後新的國家體制下，人們向傳統尋求新國民道德的依據，於是基督徒新渡戶稻造向世界揭示高舉了武士道，忠孝武士道成了天皇制國家意識形態的立體側面，一同引導日本直至二戰結束。本書聚焦於明治時期諸多的武士道論述，進而審視凸顯二戰結束前的日本近代武士道之殊貌。（臺灣學生書局）

哲學



## 身體與情緒 ：施密茨新現象學及 其發展

王心運 著

臺大出版中心 / 11307/376 面 / 21 公分 / 530 元 / 平裝  
ISBN 9789863508427/143

本書包含了身體現象學的理論和實踐兩個方面，並分為兩個主要部分。第一部分介紹施密茨身體現象學的核心概念與其架構。第二部分闡述新現象學的跨學科發展及其潛在應用。通過施密茨的新現象學，展開對胡塞爾現象學理論的修訂，以進一步揭示身體現象的原始混沌與雜多的領域。這將現象學分析擴展到日常經驗中最熟悉，卻難以分析的日常感受。（臺大出版中心）

哲學

哲學



## 拓展兒童教養 新視野

亨利·史丹博士 著；何雪菁 譯

張老師文化 / 11307/280 面 / 23 公分 / 760 元 / 平裝  
ISBN 9786269687084/173

阿德勒的觀點是，不能脫離社會脈絡去理解一個人，每個人的舉動、想法，都和他所處的環境息息相關。本書中收錄的文章，說明了性別、年齡、整體環境與社會脈絡的互動關係。無論是助人者、家長、老師或任何對「人」有興趣的朋友，本書的內容絕對值得一讀再讀。（張老師文化）



## 微壓力：小情緒如何 累積成大問題？

羅伯·克羅斯、凱倫·狄倫 著；姬健梅 譯

平安文化 / 11307/320 面 / 21 公分 / 450 元 / 平裝  
ISBN 9786267397534/176

「微壓力」是一種每天都會遇到，卻從未意識到的隱性情緒，源自我們的生活，隱藏在我們與朋友、家人、戀人和同事的互動中。它會深埋在我們腦中，逐日累積，長期下來可能會使人喪失活力，損害身心健康。本書融合數百份訪談、最新的研究成果，以嶄新的視角徹底解析 14 種常見的「微壓力」，並提供理想的解決之道。透過本書提供的方法，將能夠培養出強大的心理韌性，擺脫壓力與壓抑的惡性循環，重新優化生活，找回情緒的主導權！（平安文化）

哲學



## 中國夢境

康儒博 著；羅啟權、顧璇、朱寶元 譯

世界書局 / 11307/288 面 / 23 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9789570606669/175

本書作者查考了上古晚期以迄中古時期中國人對夢的看法，以數世紀以來人們不同的信念與各類體裁文字為基礎，包括釋夢指南、經文解讀、詩歌、重現的手稿，以及歷史紀錄、預知夢境成真的奇聞軼事等，闡明了古人如何處理此等玄虛謎題，亦使中國人的寐夢概念與古今其他文化的夢境研究進行對話。於全面檢視古人應對奇異夢境的同時，籲請世人思考如何重新審視自身的夢境觀。本書曾獲 2022 年法蘭西文學院儒蓮獎、2022 年美國亞洲研究協會列文森中國研究著作獎。（世界書局）



## 隱性潛能 ：華頓商學院最具影響力 教授，突破天賦極限的實 證科學

亞當·格蘭特 著；洪慧芳 譯

平安文化 / 11308/400 面 / 21 公分 / 480 元 / 平裝  
ISBN 9786267397541/177

我們活在一個特別重視天賦的世界裡，頌揚天賦異稟的學生、天才運動員、音樂神童……這種對先天優勢的迷戀，卻可能導致我們忽視個人的成長潛能，低估我們潛在的成長空間。作者結合突破性的證據、驚人的見解、生動的故事，一針見血地指出，你的進步不在於你付出多少心血，而在於你的學習方式；你的成長不依賴你與生俱來的天賦，而是與你的品格密切相關。只要培養你的「品格技能」，你將得以釋放潛能，為自己創造更好的機會！（平安文化）

哲學

哲學