



說故事的技藝

文字工作者 | 王乾任

人，是用故事餵養長大的。小時候父母唸床邊故事，長大後讀書中記錄的故事，有了孩子之後則換成自己講故事給孩子聽，人類就這樣一代接著一代，透過講故事的方式，傳承各種教訓和歷史。

其中有一群特別擅長講故事的人，講的故事太厲害了，不但自己的家人朋友愛聽，其他人也都愛聽，而且樂於代為流傳。古代的神話故事，後來的經典小說與童話故事，都是由一群非常會講故事的人所編織。

到了當代，更是「會講故事者得天下」，世界上最成功的企業或暢銷商品，最有名望的人物，都很擅長講故事，或者找擅長講故事的人來幫自己編故事。

本文將介紹一批傑出的說故事工作者所寫的說故事技藝專書，這些書將能協助讀者學習說個精彩的好故事，贏得工作與人生。

《會說故事，讓世界聽你的》／三采

廣告人，堪稱當今世界最會講故事的人種，他們透過講故事，向企業提案，拿下數以百千萬計的預算，幫企業設計與包裝故事，使之廣泛流傳，好感動目標讀者，願意掏錢購買企業生產的產品，或你希望世界聽進去的觀念。

《會說故事，讓世界聽你的》是臺灣知名廣告人盧建彰導演所寫的書，本書從盧導自己的實際工作經驗入手，介紹了說故事的強大威力，還有說個感動人心的好故事的技巧，以及為什麼你真的應該學好說故事能力的原因。盧導自己就是個十分擅長說故事的人，整本書讀來好像朋友跟你說一個又一個的好故事一樣，溫暖而不費力。

還不知道為什麼應該學會說故事嗎？讀讀盧導演這本書吧！

《教孩子讀懂文學的十九堂課》／木馬文化

想要寫出好作品，除了多觀察世界，留意文章版面的呈現方式之外，多讀好作品也是必要的一項學習。坊間雖然不乏教人閱讀文學作品的書籍，卻始終充斥太多理論討論，頗有一定難度。不過，湯瑪斯·佛斯特的《教孩子讀懂文學的十九堂課》卻是一本精彩的例外。

佛斯特直接以大量的文學作品來解說，閱讀文學作品裡的弦外之音的秘訣。佛斯特先向讀者們介紹了故事寫作的原型，讓大家對於故事有個基本的理解，再依序告訴大家，出現在一個故事裡的各種元素，除了作為展現故事本身的情節橋段之外，還有哪些象徵意義？例如，當一

個故事裡出現下雨的場景時，不能單純只是看成下雨，還必須讀懂下雨這個情節的隱喻、寓意。

佛斯特還直言不諱地告訴讀者，這世界上所有的故事，都是抄來的。每一個故事都是既新又舊，每一個新近被創造出來的故事都有所本，創作故事的人會從自己過去的閱讀經驗和受啟發的故事中，借用可以放到自己的故事裡的元素。所以莎士比亞、聖經、希臘神話中的元素，常常出現在現代故事裡。改編或借用並不會讓你的故事失色（只要一不是一字不漏的抄襲）。

當我們學會如何拆解故事中的意義，並挪用合適自己故事的部分加以闡發時，便又學會了一項創作故事的技能。因此千萬不要小看閱讀之餘創作的幫助，閱讀本身就是一種深度觀察他人作品並且去蕪存菁的過程。

快寫筆記，訓練思考－《零秒思考力》／悅知文化

《零秒思考力》一書的主題雖然放在培養思考能力，不過書中推薦的方法「寫筆記鍛鍊思考能力」卻也非常適合用在寫作練習上。作者赤羽雄二建議讀者，每天十次，每次一分鐘，寫各種筆記，利用快寫筆記的方式，記下腦中正在萌生的想法。每天寫十篇，一個月就是三百篇，一年就是三千六百五十篇。透過大量且快速寫筆記的方式，挖出腦中的想法，逼使自己從不同角度看待問題。只要長期堅持下去，生活中各種問題幾乎都能找到解決辦法（畢竟人會困惑的問題也就是固定那些）。

寫筆記還有幾個好處，像是深入挖掘自己腦中的想法，把想法留住（不寫筆記的話很快就會忘掉了），也是活化腦袋，擴張思考的一種絕妙練習。

平日常常使用腦袋思考各種問題，記下想法跟解答，當真的碰到問題時就能迅速的組織腦中的想法，得出好的答案，是為赤羽雄二的「零秒思考力」。

想像力決定寫作力－《幻想的文法》／四也資本

喬安尼·羅達立這本《幻想的文法》，是一本很不簡單的作品。羅達立的書提出 43 種鍛鍊故事寫作與敘述的技巧，都是從古今中外的名著中提煉出來的規則和方法，再將之設計成師長可以在課堂或生活中引導孩子發想設計的技巧，是一本既能當培訓孩子說故事能力的精彩作品。

例如，在民間故事法、改編法、意外法、逆轉法、續集法、混血法這幾種技巧中，羅達立鼓勵師長引導孩子去改編熟悉的童話故事，以注入新元素的方式引導孩子從舊文本中創作出新故事。像是如果小紅帽能夠騎馬比大野狼還快趕到奶奶家，會發生什麼變化？

卡片法則是將故事的基本元素拆解成 20 張卡片，讓孩子們針對每一張卡片設計故事情節，最後再混合成一個故事，也是很有意思的說故事和想像力練習。連動法和關鍵字法，則是引導孩子蒐羅編織故事所需的字彙的技巧。如何從一個字出發找到一群可以用來組織故事的字彙，羅達立作了實例解說，更解說了隱藏在此技巧背後的原理。

這本書不但能當作想像力與說故事能力的培訓手冊，更能窺見人類說故事能力背後的原理



原則，是不容錯過的精采佳作。

《大小說家如何唬了你》／大寫

遠古時代的人類，以說故事的方法，處理過度複雜且難以理解的自然現象，將各種自然現象分類、編碼，建立一套秩序，構築出人類生存的世界。人類以說故事的方法，降伏這個不可降伏的世界，人類成為擅長說故事的物種，人的大腦也因此接受了說故事的規則。

《大小說家如何唬了你》一書，便是從腦神經科學的角度切入，暢談 12 種人類大腦容易接受的故事發展模式，像是好故事比好修辭重要，因為人類天生是愛聽故事的；永遠要聚焦，故事的本質就是簡化複雜世界的資訊；故事必須有情感，光只有邏輯和理性的故事無法打動人心；想清楚故事主人翁真心期盼的目標，這個目標同時也要是讀者有興趣的；深入挖掘主角內心的問題，讓讀者認同主角本身的問題；透過具體的細節呈現故事，但也不要過於細碎，每一個細節都與故事主軸、主人翁必須面對的問題有關；好的故事必須有衝突；好的故事必須能讓大腦感受到明確的因果關係，故事中所有發生的事件都是為了和故事主人翁產生呼應，故事中不存在沒有意義的事件或橋段；盡可能讓主人翁吃苦；在故事的各個不經意處鋪張，引起讀者想要繼續往下讀的好奇心……。

作者透過出好故事必須具備的十二元素，結合腦科學的知識，給介紹讀者創造出能夠吸引讀者，產生共鳴的好故事。創造故事不能只有熱情，還必須懂得能夠引發讀者腦中意識共鳴的方法與規則，才能事半功倍。

編劇寫作的聖經－《故事的解剖》／漫遊者文化

羅伯特·麥基的《故事的解剖》是目前臺灣出版過的編劇寫作方法類的作品中，最厚重的一本，全書超過四百頁，橫跨 19 項編劇寫作必須具備的能力。《故事的解剖》的優點是結構完整，並不排斥介紹非商業類劇本的寫作技巧，公允而客觀的解說每一種劇本的特質，雖然全書的焦點仍在商業電影的寫作技巧的傳授上，畢竟是專業編劇編寫的編劇方法書，協助更多有心從事編劇的人把劇本賣出去還是很重要的。

這本書最好用的地方，除了各種編劇手法的解說十分細膩而清楚外，還有圖解與範例，讓人更加一目了然，甚至過目不忘。例如，作者以圖說的方式，建構了戲劇故事的結構，還有運作過程，以及故事最重要的核心價值：主人翁與世界的價值的落差／衝突，麥基都以清楚的圖說向讀者解析。即便將來不再重讀這些文字，只要複習圖解，也能回憶起書中的重點。

本書被譽為編劇聖經，當之無愧。舉凡編劇所需使用到的技巧，從角色的設計、故事的結構、場景的運轉，到對白的編寫，從故事設計的最微小元素到最宏觀的結構，全都包含在其中。

創造一個能讓讀者認同主角的故事－《先讓英雄救貓咪》／雲夢千里

電視劇跟電影看得多了，總會碰上一些無法進入狀況的作品，歸咎起原因，未必是戲劇的套路太老，說實話懂編劇或故事設計的人都知道，故事和人物角色的原型就那麼十幾種，大家都是抄來抄去，只是各自的組合方式不同，加上發生的時代背景不一，探討的主題各異，於是演變出各種各樣的故事。

那麼，為什麼有些作品就是讓人無法進入狀況，感受不到作品本身的意圖，或者說無法產生共鳴？《先讓英雄救貓咪》的作者布萊克·史奈德直言，是因為作品中的主人翁想做的事情（某個遠大的目標，同時也是作品想要證明的前提），無法獲得觀眾的認同，甚至根本就討人厭，所以讓觀眾進入不了狀況。

一部好的作品，最首先要緊的是，讓觀眾認同主角，即便他是個壞蛋。如果觀眾不能接受這部作品裡的主人翁，不能認同他的遠大目標，就注定是一部失敗的作品。那麼，要如何替故事的主人翁贏得觀眾的認同？

史奈德提出了一個絕妙的法則，「先讓英雄救貓咪」，一場介紹主人翁出場，講述主人翁的性格，還有他所能完成的遠大目標的戲，來讓觀眾了解主人翁是什麼樣的人？為什麼會成為這樣的人？為什麼想要完成那個夢想？在救貓咪這場戲裡，是未來故事一個具體而微的縮影，同時也必須說服觀眾接受主角的夢想跟性格，最好能愛上他。

當然這本書不只是介紹「先讓英雄救貓咪」這個編劇秘訣，還仔細介紹了好萊塢電影的類型（屋裡有怪物、英雄的旅程、阿拉丁神燈、小人物遇上大麻煩等十大類），還有電影故事該如何架構主題與情節（史奈德的 15 個劇情轉折，還有編劇的 40 張字卡）。

史奈德自己相信這一套不敗編劇公式（因為他成功靠這套公式賺進了數百萬美金），在書中也傾囊相授，還點出了一些爛電影常犯的錯誤，教你如何修改劇本初稿，是本不可多得的編劇手冊，想成為劇作家甚至是想寫小說的朋友，都不容錯過。

寫作是一種治療－《療癒寫作》／心靈工坊文化

人原本都是熱愛創作的，然而，生活方式與生命經驗卻常常阻礙了人的創作能量之發威。好比說，明明有個故事很想寫，卻始終沒辦法靜下心來寫。在導入寫作技巧以提升寫作能力之前，有一件事情必須先做，那就是修復受損的創作力。

如何修復受損的創作力？最好的方法，就是自我覺察，並將覺察結果書寫出來。具體使用的技巧之一，是《創作，是心靈療癒的旅程》作者所提出的每天書寫「晨間隨筆」，以釋放腦中的各種想法。

另外一個技巧，則是《療癒寫作》作者娜坦莉·高柏過去提出的《心靈寫作》，透過結合心理諮商、心靈冥想等技巧，以書寫的方式將個人生命故事和情緒感受透過文字呈現在紙上。

《療癒寫作》則是作者最近的一本新書，引導讀者透過靜默生活的安排與執行，啟動寫作能量。高速而忙碌的生活只會壓抑甚至毀損人的創作能量，但如果願意把自己投入緩慢而靜默



的生活型態，讓自己慢下來，便能夠讓各種感受變得更加敏銳而深刻，也更能把握因為忙碌而被我們拋卻在腦後的各種感覺。

靜默是一種深入生命深層的自我覺察過程，透過這樣的自我觀察，人能夠體會自己對於各種事件的感受。透過文字抒發自我覺察的結果，不但常常是非常棒的作品之外，更是人面對曾經讓自己受傷的痛苦的好方法。

釋放心靈的寫作技巧－《靈魂寫作》／啟示

《靈魂寫作》一書的脈絡，跟《療癒寫作》一樣，都著重在個人創傷經驗與內在心靈的探索。差別在於，《療癒寫作》花比較多的篇幅介紹生活作息的調整與默觀修練對於書寫之好處，《靈魂寫作》則在此基礎上還加了具體的操作建議（另外一個小差異是靈修傳統，《靈魂寫作》偏重基督信仰路線，《療癒寫作》則貼近佛教禪宗）。

《靈魂寫作》提出四個寫作步驟，分別是現身、敞開、聆聽與貫徹。

1. 現身：準備一本空白筆記本，跟一隻好寫的筆（作者不建議使用電腦，但也絕非不可以），給自己安排固定的時間和地點，安靜地坐下來，建立自己的寫作儀式，連續在同一個時間地點寫上三十天。單單只是寫，心無旁騖的寫，直到內在深處的核心問題意識浮現。
2. 敞開：從目前最困擾自己的事情開始寫，想到什麼就寫什麼，無論是好或壞的念頭。不要讓道德判斷干擾了書寫，直接與內在最深層的感受對話，並將內心深處的話語說出來。快速而無間斷的寫，不要害怕敞開內心之後看見的東西。好好的把生命故事寫下來。
3. 聆聽：反覆操練前兩個步驟到熟悉之後，轉換角度，不再只是去說出內心深處的話語和自己的生命故事。開始安靜，聆聽靜默之中的聲音，替那些即將到來的聲音和話語預備空間，讓那些聲音發生，然後紀錄下來。感謝那個聲音，願意對你說話。也可以試著對那個聲音提問，但不要勉強它給你答案。完成一切的書寫之後，記得簽上你的名字和日期。
4. 貫徹：最後也是最難的一點，持之以恆的堅持書寫功課，跟隨你的內在之聲，不要被外在世界的忙碌行程牽引而離開。

透過靈魂書寫，人們可以重新理解發生在自己身上的生命故事，特別是那些曾經讓自己受傷的，得以因此而放下、原諒並且獲得療癒和解脫。

寫好論說文的秘訣－《小論文大師教你寫作的技術》／大樂文化

論說文寫作是許多人的惡夢，特別是想報考公職和研究所的朋友，常常對申論題解答規格不熟練，導致明明書念得滾瓜爛熟，卻因為表達方式錯誤而考砸。《小論文大師教你寫作的技術》一書，雖然介紹的是六百字左右的小論文寫作格式，不過，只要按比例放大文章規格到足

夠的字數，書中傳授的小論文寫作秘訣，在國家／研究所考試上還是很適用。

一言以蔽之，為什麼許多人論說文寫不好，因為把論說文當成作文來寫。論說文跟作文的寫法不一樣，作文以表達作者個人情感與價值觀為主，論說文則必須客觀解析問題的成因，說清楚正反雙方各自的意見，再確實告知寫作者自己的立場，以及關於問題的具體可執行解決辦法（行動），缺一不可。

《小論文大師教你寫作的技術》有非常多的實戰練習題，也根據每一種練習題製作的正確與錯誤的答案供讀者參考，更傳授了一手發想論說文解答的秘訣（圖解歸納法），書也不厚，很值得需要撰寫小論文的朋友參考。

《一個青年小說家的自白》／商周

書名是作者艾柯的一個玩笑。寫下本書這批文章的艾柯，當時已經 77 歲，絕不年輕。只不過，他認為自己 49 歲才出版第一本小說，寫作年資不過 28 年，還算年輕，更相信自己爾後還會繼續從事創作，故而以《一個青年小說家》的告白為此書的書名。

艾柯是誰？義大利的學者，原本研究中世紀與符號學，卻以《玫瑰的名字》享譽全球，熱賣超過一千五百萬冊，多數讀者相信《達文西密碼》是向艾柯致敬的通俗娛樂版。

艾柯在這本書裡，透過他所撰寫的小說，和讀者談談創作所經歷的一些不為人知的祕辛，還有做好創作應該具備的一些秘訣。例如，嚴謹的考證出現在小說中的各種布局和場景。艾柯說，他為了小說中需要用到的小船，自己畫了一張模型圖。為了瞭解主人翁在巴黎街道上走路可能會看見的風景與碰上的狀況，實際飛到巴黎去走了一趟。類似這一類嚴謹考究場景細節的取材，讓艾柯的小說行文敘述變得嚴謹而有邏輯，讀起來栩栩如生，雖然是虛構卻讓人相信。

另外，艾柯也駁斥靈感說，他相信創作能量，來自穩扎穩打的腳踏實地耕耘。艾柯毋寧認為，透過文字流洩的各種想法和圖像，必然有某種基底，是過去的人生的某一個時刻曾經閱讀或經歷過的事件之轉化甚至根本照抄，只是創作人在創作當下或完成創作之後，不一定會憶起讓他如此創作的根本而關鍵的畫面。艾柯舉了自己創作《玫瑰的名字》的故事為例，因為許多年前，腦中就出現了那幅日後被寫進小說裡的關鍵畫面，等待因緣具足時，透過文字將之記錄下來。那個畫面也未必是所謂的靈感，更可能是作者自己針對某個主題長年鑽研，蒐集資料，最後得出的一個答案之提示。

除了談及自己的創作歷程之外，這本書裡還收錄了解析小說文本的一些常見狀況，以及艾柯自己的回應。例如：當某些讀者相信故事中的某些人和場景是真實的時候，他（作者）會如何回應這些讀者的堅持？以及文學評論與創作文本之間究竟該如何拿捏彼此之間的關係？還有羅列思想觀念與物品清單對於創作本身的幫助，全書十分好讀且充斥著艾柯式的博學寫作手法，對於渴望成為創作人的朋友來說，應該頗有參考價值！



《開啟創作自信之旅》／遠流

對所有從事創作的人來說，「恐懼」是得一輩子的對手。恐懼自己有一天會江郎才盡，憂心自己根本沒有才華，害怕自己的作品不夠好，擔心別人不喜歡自己的作品……，對於創作，人們始終因為其成果的不確定性而感到焦慮，恐慌，害怕。恐懼創作可能造成的失敗，會將許多心意不夠堅定或將創作浪漫化、天才化的人，阻擋在外，也會讓已經投入創作但卻遲遲無法取得明確成果的人卻步。恐懼可以說是一種篩子，過濾掉心意不夠堅定的創作人。

《開啟創作自信之旅》一書的作者，為了幫助身陷恐懼控訴與綑綁的創作人，深入剖析創作與恐懼之間的關係，導入各種解決辦法，引導創作人逐步破除恐懼之心，鼓勵創作人建立好的創作心態與模式對抗內心的恐懼。創作人對於創作所產生的各種恐懼與幻想，除了對自己的信心不足之外，大多也是對創作有錯誤理解所導致。舉例來說，作者提醒創作人，不必然是能夠擺進博物館等級的優秀作品才叫創作，通俗作品也是創作。創作一點都不難，好比說寫作，只要一直持續寫其實就一直堅持走在創作的道路上。

拋棄那些錯誤期待與想像，從你可以達到的程度開始，別管世俗社會的評價或眼光，也別管作品最後的水準如何，單單定睛在創作這件事情上，堅持每天一定都要投入時間創作，養成創作的習慣，不被忙碌的生活作息剝奪了創作的時間……。

持之以恆的堅持創作，是對抗恐懼的控訴與綑綁，養成對創作的信心最有效的方法。

延伸閱讀

1. 盧建彰著。《會說故事，讓世界聽你的：說一個動人的故事，勝過跳針長篇大論！》（臺北：三采文化，2013） ISBN 9789863421221
2. 湯瑪斯·佛斯特著，廖綉玉譯。《教孩子讀懂文學的十九堂課》（新北市：木馬文化出版：遠足文化發行，2014） ISBN 9789863590224
3. 赤羽雄二著，陳亦苓譯。《零秒思考力：全世界最簡單的腦力鍛鍊》（臺北：悅知文化，2014） ISBN 9789865740863
4. 喬安尼·羅達立著，楊茂秀譯。《幻想的文法：想像力練習》（臺北：四也資本，2015） ISBN 9789866039584
5. 麗莎·克隆著，陳榮彬譯。《大小說家如何唬了你？：一句話就拐走大腦的情節製作術》（臺北：大寫，2014） ISBN 9789866316999
6. 羅伯特·麥基著，黃政淵、戴洛棻、蕭少崑譯。《故事的解剖：跟好萊塢編劇教父學習說故事的技藝，打造獨一無二的內容、結構與風格》（臺北：漫遊者文化，2014） ISBN 9789865671068
7. 布萊克·史奈德著，秦續蓉、馮勃翰譯。《先讓英雄救貓咪：你這輩子唯一需要的電影編劇指南》（台北：雲夢千里，2015） ISBN 9789868980266
8. 娜坦莉·高柏作，丁凡譯。《療癒寫作：啟動靈性的書寫祕密》（臺北：心靈工坊文化，2014） ISBN 9789863570059
9. 珍妮·康納著，陳淑娟譯。《靈魂寫作：接收內在智慧的指引，解決問題，改變你的生命》（臺北：啟示，2014） ISBN 9789867470911

10. 鈴木銳智著，林佑純譯。《小論文大師教你寫作的技術：《回話的藝術》大師傳授「我手即我口」絕技，600字傳達觀點、解決問題》（臺北：大樂文化，2015）ISBN 9789869105026
11. 安伯托·艾可著，顏慧儀譯。《一個青年小說家的自白：艾可的寫作講堂》（臺北：商周，2014）ISBN 9789862726235
12. 大衛·貝爾斯、泰德·奧蘭德著，許琬翔譯。《開創創作自信之旅：走在創作的路上難免害怕，只有不放棄的人才能不斷成長》（臺北：遠流，2014）ISBN 9789573274636

||| 稿約

ISBN

《全國新書資訊月刊》以刊載與圖書或出版相關之論述宗旨。內容包括報導 臺灣最新出版之新書書目、新書介紹、書評、讀書人語、童書賞析、專題選目、作家與作品、出版人專訪、品味閱讀、臺灣出版大事記以及國際出版觀察等專欄。除新書書目、新書介紹外，其餘專欄皆開放投稿，歡迎各界賜稿。

1. 來稿以未曾發表者為原則，文長以 2,400 字、3,600 字或 5,000 字左右為原則，特約稿件則不在此限。若有相關照片、圖片等，亦盼隨文附上；惟需註明活動（攝影）日期與拍攝者；如用畢需歸還者，亦請特別註明。
2. 書評、讀書人語、童書賞析等專欄，所評論之書籍以近半年內臺灣出版的新書為原則。
3. 來稿請提供 Microsoft Word 相容或純文字格式之電腦檔案與書面稿件。並標明中、英文篇名，投稿者之中、英文姓名及服務單位職銜。若未提供英文篇名，則由本刊根據中文篇名自行翻譯。
4. 來稿及其所附照片等如涉及著作權或其他文責問題，概由作者自負法律責任。
5. 其他刊物或個人如需轉載本刊文章，需徵得作者及本刊之同意。
6. 本刊對於來稿文字有審稿及修改權，如不願刪改者，請於來稿上聲明；投稿人請自留底稿，未能採用刊載的稿件，本刊將不負責檢還。
7. 來稿經刊出後，依中央政府及本刊相關規定核計稿費，此項稿費已包括各種型式發行之報酬，本刊不再給予其他酬勞。
8. 來稿請註明作者姓名、現在服務單位、職稱、身分證字號、戶籍所在地址、電話、傳真、E-MAIL 或作品發表時使用之筆名。
9. 本刊內容並將以電子型式發表於國家圖書館及其全國新書資訊網上，不願意於網上發表者，來稿時請特別註明。網址為：<http://isbn.ncl.edu.tw>。
10. 本刊著作者享有著作人格權，本刊享有著作財產權；日後除著作者本人將其個人著作結集出版外，凡任何人任何目的之翻印、轉載、翻譯等皆須事先徵得本刊同意後，始得為之。
11. 著作人投稿於本刊並經本刊收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館之自建資料庫或其他本刊授權之資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為國家圖書館之自建資料庫或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。
12. 來稿請寄：10001 臺北市中山南路 20 號，國家圖書館；《全國新書資訊月刊》編輯部收；或電子郵件至：newbooks@ncl.edu.tw。聯絡電話：02-23619132 轉 725；傳真：02-23115330。