

#16 | 用一個架構就能把話說清楚講明白

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

上週的讀書會講了兩本關於睡眠的書

大家聽了嘛？

聽說今天在松菸有個睡覺大賽

很會睡的人趕快去參加

畢竟你們聽到這集的時候

我人在日本一打二

跟一對祖孫搏鬥

沒辦法參賽

所以你們的贏面很大

我們好好生醫

營養師Vicky也會跟大家分享從餐桌到枕頭

哪些食物可以幫助睡眠？

所以這週末還沒行程的人可以去逛逛喔

那我們就直接進入今天的主題吧

DEBBIE: 這一集是一週一次的讀書會

我們今天要討論的書叫做怎樣談科學

將複雜說清楚

講明白的溝通課

LIKE: 在大家按離開之前

我先跟大家說這個書不是只是教你怎麼寫科學論文

而是怎麼把複雜的東西講清楚

我覺得這本書其實真的蠻受用的

因為太多時候

其實要把複雜東西講清楚是需要思考的

在沒有消化之前就講

不管你只是單純的跟你的男友

女友

老公

老婆

爸爸

媽媽講都有可能讓你把狀況變得更複雜化

所以這個東西用在我們日常生活中是非常有用的

今天就要跟大家分享

其實我們不會講太多這本書裡面講的

我要用什麼架構什麼架構講

但我今天就分享一個就好

一個架構叫做ABT

你講一個句子 and 怎麼樣？

But 怎麼樣？

therefore 發生了什麼事情？

ABT

其實它有一點像

我們從小學寫作文的起承轉合

And, but, therefore 起承轉合

起就是開始你先介紹一下全部你想講事情的背景

然後乘上

轉but 出現了嗎

Conclusion 合就是therefore 起承轉合

你如果不記ABT

你講起承轉合我覺得也可以

你一句話裡面也可以有起承轉合

像起承轉合我們在各種好萊塢的電影大片裡面都可以看到

就是哈利波特嘛

你看爸媽被殺了

然後怎麼樣怎麼樣

But 他是一個魔法師

然後他必須要去跟伏地魔對戰

裡面就有一個起承轉合

最後他贏了

講完哈利波特的故事

謝謝大家

像比如說魔戒好了

有一組人要去尋找魔戒

他就先交代背景嘛

然後轉就是可能找了途中魔戒不見了

或者是各種問題嘛

然後therefore 他要去找戒指或是therefore 就是反正做一個交代嘛

DEBBIE: 是

LIKE: 你，你放在看電影的時候

你都可以看到這個結構越清楚的電影

你看得越清楚

雖然說我們都覺得哇

老套啊老梗

但沒有這樣的電影就會覺得

哇，為什麼它爛尾了？

就是如果你後面沒有一個交代的話

像在日常生活中ABT 前面那個什麼and 什麼？

是非常重要的

因為當你少了
少講了背景
很多時候聽的人會覺得我好像被你命令做了什麼事情
比如說
妳請妳老公先去把奶瓶拿去蒸
但是妳就只說了
誼，妳可以幫
妳說了一個類似像指令的事
哎，你可不可以
就算妳很有禮貌也是一樣
可以麻煩你幫我蒸奶瓶嗎？
謝謝
對方還是覺得為什麼要叫我蒸奶瓶？
可是如果妳稍微再加個一兩句話就是說。。。。

DEBBIE: 譬如說我肚子痛
你可以先幫我做嗎？
這樣子嗎？

LIKE: 肚子痛或者是我現在手邊的事情還沒有做完
或者是已經很久沒有整奶瓶了
就變成一個爭執
好啦
不要講對方的錯誤
但是你把你的要求的背景再加個一兩句話
第一可以增加效率
對方會不會問
直接反問說為什麼？
為什麼我要去？
然後第二個是聽的人
心裡會舒服一點
就會更讓他有動力去做
如是回來跟你爭執

DEBBIE: 這我
我非常的感同身受
因為像我老闆就是我對面這一位呢？
她非常講求效率
所以跟妳溝通真的是一種我需要用
可能一個禮拜
要怎麼跟妳報告一件事情
那跟我爸爸也是一樣
你們都是老闆的邏輯

LIKE: 我記得妳爸的email寫給自己小孩好像Vivian跟我說都是一二三四五

結束

講完

就是沒有多餘的

哎，你今天過的好嗎？

哦，我今天喔

我覺得外面的風有點大

什麼

沒有

DEBBIE: 對

完全

LIKE: 我覺得這蠻有效率的啦

可是這個是比較偏

比如說關係比較上對下或是比較工作上的

就是哦

我們為了節省時間就直接講重點這樣

可是就算在工作上

跟同事之間

一定會有需要協作的時候嘛

DEBBIE: 是

LIKE: 你不能這樣啊

DEBBIE: 對啊 對啊

LIKE: 對方會覺得你現在是？

DEBBIE: 因為像你只看我爸的email

不知道他是我爸爸

你真的以為是公司寄來的

LIKE: 嗯

Debbie: 可是知道他是我爸以後

很多人都覺得

啊，爸爸怎麼會跟或者是家人之間怎麼會是這種溝通方式？

可是沒辦法

他就是習慣了

那我們這一方

我就要告訴自己說不要介意
不要想太多
可是這就是他習慣
所以我就是有沿用他習慣的模式去跟他溝通
那比如說像我跟我媽媽又是另外一種溝通方式
呃，有時候跟你們講話不需要講前因
只要講後果
可是跟我媽媽講話
誰說
他說
我說什麼
怎麼開始都要報告那種
所以其實溝通真的是一個技巧
就每一種人溝通都不一樣

LIKE: 那當然有的時候如果說爸爸都是一二三四五
就會很像沒有討論的空間
就會變成你就是7點回家

DEBBIE: 對

LIKE: 然後買一個什麼東西做個甚麼
就它比較不像是問句
哎，那我可不可以有一些
比如說晚餐你要吃日本料理
我們可不可以去吃牛排之類的

DEBBIE: 是
會
有時候真的會讓我覺得他好像不能溝通
不好溝通
然後我覺得這也是造就成我現在有一個個性就是
我真的覺得我從小到大都是被命令出來的
譬如說我連我幾月要去美國
我讀完美國
我要去澳洲
我都是我爸媽
他們自己決定了
然後告訴我我要去哪裡
我要做什麼？
後來我發現我父母對我這種溝通方式深深地影響著我
就連在我的感情上也是
我的前兩任也是因為父母不答應

造成分手收場
也許有人聽到
也許有人聽到這裡會翻個白眼
可是真的我
我真的有覺得說
嗯，某種程度啊
是因為我被教育要順從
要聽話
所以很習慣的吧
不自主的會習慣壓抑住自己的想法
所以當我爸媽在感情上或者是交朋友
一般的人際關係
他如果說某某某不適合我
我真的就會選擇聽從
所以我覺得這這個真的是會深深地影響著一個人
父母或是你的上司怎麼跟你溝通
讓你覺得你想法不被接受
慢慢的
慢慢的你就會越講越少
越不敢去表達說不敢去溝通
然後這就變成很好玩的是我父母覺得我很內向
可是我的朋友都覺得我很外向
我覺得yes
有時候是個性
但是後天的其實影響也是大的
我的念頭會覺得說我的媽媽好像有一點不懂我
我其實並不是內向的
但是就是因為我跟我的家人
每一個人都有培養出一種溝通的方式
那我跟我的朋友又是另外一種溝通的方式

LIKE: 這是讓我臨時想到不知道妳有沒有做過MBTI這種16種人格的測驗

那他會有外傾者

內傾者

就是比較偏活潑一點

對外溝通能

喜歡把自己的想法跟外面溝通的

還有內傾的喜歡跟自己對話的

像我們公司

大部分是外傾

少部分是內傾

然後我就發現

哎，它有某種它的準確性
因為內傾的人
我真的很少看他們講話
他們就是會把自己的工作默默的做完
那當然可能在line上面群組就是交換意見什麼的
但是你很少看到他站起來跟隔壁的大聲聊天
這是我小小的觀察
那我覺得妳也比較接近內傾

DEBBIE: 是

LIKE: 那在這樣子的狀況之下
如果當然妳因為妳是我的同事嘛
我就會想
哦，原來妳是這樣子個性的人
我怎麼鼓勵妳把妳的想法說出來？
因為妳的意見跟所有人意見一樣重要
但當在組織裡面有一些內向內傾的人
他們就是比較沒有習慣把自己的想的東西講出來的時候
我們聽到的都是外傾的人很大聲的話
那我要怎麼樣鼓勵組織的多元性
意見的多元性
我覺得這個會是大家會需要一起思考
我們可以怎麼樣鼓勵內傾的人把話說出來
同時我如果
身為媽媽
如果你有觀察到你的小孩是比較屬於內傾
然後，當然如果你自己是內傾
應該可能比較容易去體會你的孩子怎麼想
如果外傾的媽媽遇到內傾的孩子
要怎麼鼓勵他把他想的事情說出來
我覺得這個東西也很重要！
甚至是應用到你的家人
甚至另外一半的身上
因為世界上人就是很有可能外向碰到內向的嗎？
有外向碰到外向內向
碰到內向
那我覺得都都好說
怕的是風格不一樣
造成很多誤會
像，比如說我
我要是沒有真的瞭解到妳的背景或什麼
我就會覺得

妳幹嘛故意不敢跟我講心裡想的事情？
如果這件事情可以讓大家一起變好
可是殊不知這就是妳的思考跟行為的風格
所以我們可以想的是
呃，在這麼不一樣的人的狀況之下
我們可以怎麼樣好好的一樣交流的了意見
而不是全部都是外傾的人
講話大聲的人再討論事情

DEBBIE: 這真的家家戶戶都受用唉
因為像我原生家庭來講的話
我爸爸跟姐姐很外傾
造就成我跟我媽媽非常的內傾
很有執行力
他們跟我們說了什麼
我們就去執行
我們兩個就很明顯地比較沒有想自己的想法
那也許我們有想法只是不說啦
所以光是這麼簡單的組織
就會有這種個性的分歧
可是變成你內傾的人做久了
壓抑想法久了
你會變得不想去反駁或者是連分享你的想法都不想了
所以造就成我現在的個性就是我很多事情我不敢表達出我的想法
我就會為了去
這樣子有點習慣去迎合別人
這真的在工作上也會影響到
影響到的是說說不定你能力很好
你能力是足的
但是也有可能是你的公司
一次丟給你太多的工作
你不敢說
所以你就會埋頭苦幹一直做
但是你時間
你再怎麼熬夜
能給予的時間就是有限的
那如果我不好好的溝通
請求幫忙
或者是分擔一些工作的話
公司反而是會怪員工
說是因為員工的能力不足而沒有辦法勝任

LIKE: 欸，我們公司算很能溝通的

DEBBIE: 我沒有說不能不好溝通
只是妳可能外表冷漠到
讓我有時候跟妳講話真的很緊
也是很緊張
背後整個已經發涼了
雖然我小時候就認識妳了
這也是我來到妳公司以後
我很一直在告訴自己的
我講話非常的沒有邏輯
可是認識妳跟妳一起工作以後
我就一直提醒自己說我需要先告訴妳結論
可是如果妳在問
反問我說
那為什麼我會有這個思考方式的時候
我再去慢慢跟妳解釋清楚說我的前因

LIKE: 妳沒有跟我們其他的人開過會嗎？

DEBBIE: 沒有欸
沒有
我來到這邊。。。

LIKE: 他們沒有要跟我開會
他們都是跟玳玳開會

DEBBIE: 喔
不直接對妳就對了？

LIKE: 沒有人就直接對我的

DEBBIE: 喔

LIKE: 因為帶玳玳根本就是一個
我講一句話
我後面全部
她大概都知道我要講什麼話
非常輕鬆的人
所以她也會跟其他人溝通
所以工作上我就覺得
哦，比較沒有關係
有玳玳在
我必須說我外面看起來沒有什麼表情的時候
我通常是在想事情

不然就是發呆
我沒有在想要批評我的員工或是什麼

DEBBIE: 喔

LIKE: 然後再來我覺得跟所有員工溝通的這項任務是營運長的身上
所以我比較不會去做這件事情
我覺得CEO的工作就是找錢跟找人
然後想辦法做新的生意等等的
但是日常打招呼什麼的都很好
免得人家覺得我是一個很可怕的人
我並不是

DEBBIE: 沒有沒有妳不可怕
妳不可怕
妳只是很容易讓人背後發涼而已

LIKE: 我，我覺得有些人啊
他不是腦筋不清楚
而是他可能對自己講話沒有信心

DEBBIE: 對

LIKE: 所以他就會呃拖很長
然後遇到的又不是很有耐心的時候
就會那個人就說
你到底想
所以你到底想要講什麼？

DEBBIE: 是
我覺得非常的對耶
而且我的我的想法是
萬一我說這個是錯的？
那我，我會怕你給我的回應是負面的
我就不知道怎麼接
所以像很多人會講完一句話
然後得到不好的回應之後就說
哦，我開玩笑的或者是
呃，講了很多意見以後不被採納就說
誼，我沒意見
就是
我真的我
我是這樣子

我只要講話之前
我很怕你給我的反應是不好的回饋
那我就再不敢再繼續說下去了

LIKE: 可是有的時候溝通本來就是一來一往的嗎？

DEBBIE: 對
可是我的思路就會被打斷
所以我剛剛講話才會一節一節的
是因為這樣子

LIKE: 對

DEBBIE: 因為我
我就是一直在看你的表情
你會不會需要我繼續說下去嗎？
還是就。。。。

LIKE: 可是我沒有表情啊？

DEBBIE: 對對對
你沒有表情反而更可怕

LIKE: 因為我在等妳講完

DEBBIE: 對

LIKE: 我本來就沒有表情
從頭到尾我都沒有表情在錄這個東西啊

DEBBIE: 可是妳不覺得我
我跟你講話的時候
我就會一直一直點頭
然後一直笑
我就會很有回應
我覺得這就是我
我們有很多方式溝通
那我跟妳的溝通方式不同
就是這裡
可是我覺得就是要找跟任何人都是一樣
就是要磨合出一個跟他人的溝通方式就好了
我就是
呃，雖然我表達能力很不好
依一個非常右腦發達的我

我真的就是文字
還有圖像是我的強項
所以我絕對會用寫的
我沒有辦法當下用口頭上的言語去表達我的想法
這是我比較困難的一點
可是像我很喜歡寫卡片或寫信
有時候我想要表達我愛他的時候
我不會
我沒有辦法說出口
可是我的方式
我溝通的方式就是畫畫或寫字

LIKE: 其實啊

能用圖像表達是非常難的一件事情
你有聽過infographics嗎？
它的中文叫做資訊圖表
像很多懶人包啊
什麼什麼指南啊
都會用圖片
然後配合文字來說明
再講簡單一點的
比如說樹狀圖啊
嗯，圓餅圖
它就是比較簡單的infographics幫助你瞭解
因為比如說我跟你說喔
60%的人是什麼？
呃睡得好的
40%的人是睡不太好的
你聽起來好像覺得沒什麼概念
但是當它變成一個圓餅圖的時候
你就大概看到哦
所以睡得好的人比較多一點這樣類似像這樣子的假設
但我相信妳剛剛講的
比如說畫一個什麼東西給妳媽媽表達她的愛
那是比較抽象的
那不是把複雜的東西講清楚的
這個這個技能

DEBBIE: 喔！懂

LIKE: 像我有個好朋友
他在美國當UI設計師
那他就很會做這個使用者介面

把什麼東西放在哪邊很合理嘛
他之前也有跟我介紹過怎麼樣做infographics
那跟他那個可能沒有直接的相關
但我發現你要把複雜的東西簡單化
然後做成圖片圖表的方式
我覺得是很困難的
你必須要非常清晰
裡面中間所有的關係
關聯
然後背景
你才有辦法把它弄到最簡單
讓人家一目瞭然的簡單

DEBBIE: 是

LIKE: 所以跟妳剛剛講的那個不一定有關係
可是突然讓我覺得這是一個很好幫助表達的方式
但日常生活中
我們不可能就隨便丟一個這個infographic給人家嗎？
但是比如說用在公事上面或者是你想要跟人家表達比較複雜的概念
我覺得很有幫助
要把複雜的東西簡單化
第一個是人的大腦
你要process（處理）很多文字或是時間很長
會疲倦會很累
所以你講得越清楚簡單
大家就哦好
原來是這個意思結束
你如果把它變回ABT的架構
你就可以很簡單的講例子
然後打破現在你就是直接提出來
你想要改變什麼
你想要做什麼？
之後再講你的方案讓大家思考

DEBBIE: 那老闆你最近工作上有什麼需要用到ABT的嗎？

LIKE: 我覺得有誼
像比如說我在美國的新創公司Revela
我要怎麼樣跟人家解釋的清楚
它到底是在做什麼的？
ABT
我就可以說

嗯，我們利用我們自己做的演算法和我們自己做的精準的細胞模型來算出新的我們想要的分子

那那個but我就會說

因為所有的資料庫裡面那些分子我們都覺得不夠好

沒有效

它沒有一個

資料庫裡面沒有一個分子是可以直接讓毛囊刺激生長的

所以我們必須要有一個新的科技

把這個分子算出來

Therefore我們必須要自己創造一個新的分子

我們第一個分子從刺激毛囊生長的分子開始

然後我們又做了第二個

第三個

第四個分子

對我來講

還有家人的關係的溝通嘛

我都已經慢慢的使用ABT

跟小朋友小小孩在溝通啊

現在我兒子5歲嘛

他已經非常有邏輯啊瞭解事情了

那他就是很喜歡吃甜食

然後長輩也很喜歡給他吃甜食

我要怎麼跟他溝通呢？

我要跟他說

哎，你不要吃甜食或者是吃甜食吼

就可能會讓你怎麼樣怎麼樣怎麼樣

各種以下插入威脅的話語

我覺得小朋友他前額葉還沒有發展那麼完全

他想吃甜食的時候是控制不祝他自己的

那有什麼方式可以慢慢讓他從人家給他

他全吃

變成就吃一兩顆

這需要溝通上面的技巧

比如說第一次我就說不要吃

那他之後當然就吃嘛 就吃給你看

第二次我就會問說

嗯，吃完這麼多糖

你有什麼感受？

那他可能會覺得心虛或什麼的

我就會慢慢的跟他講背景了

我們前面提到的背景

媽咪希望你不要吃那麼多蛋糕啊

餅乾是因為你吃了這些之後
你正餐就吃不下了
那你的身體就會很難過
因為你身體想要長高長壯
要健康
你需要吃很多的青菜很多的肉肉
但當肚子很飽裝了這些蛋糕之後
我們就裝不下肉肉跟菜菜了
但這些事你身體真的需要的東西
所以你的身體有點難過
你吃糖也不會讓媽咪的身體不舒服
媽咪只是擔心你希望你可以為自己負責
好好照顧自己
但是你真的吃了一點也沒有關係
因為就是它好吃嗎？
我發現我稍微背景在講長一點
再跟我的孩子多解釋一點原因之後
他接受度就更高了
然後我也有試過刷牙
他自己刷
他常常會早上想要躲過刷牙這件事情
我有試過用獎勵的就是你刷了牙之後給你一點
然後你6點之後你就可以有一章寶可夢卡
其實這個沒有什麼效果
對於他沒有什麼效果
因為這對他來講就是不刷
頂多沒有點數嗎？

DEBBIE: 是

LIKE: 可是我後來把溝通的方式改成你有沒有看過蛀牙的人？
蛀牙都要去
就是把牙齒弄好嗎？
那東西會很痛
那不是一件快樂的事情
就是有語帶威脅

DEBBIE: 是

LIKE: 第二個是跟他說牙齒是你身體的一部分
你當然要好好的保護它
那會有會
你牙齒如果不刷牙

會容易有很多細菌啊
然後他還會有感染問題
所以你要保護你的牙齒
你跟你的牙齒約定你要保護它
之後，他真的就是真的是很努力的在弄他的牙齒
所以我發現就算跟小小孩講話
也不那麼適用於指令的上對下
因為那沒有效率
我原本覺得效率只是我把話丟出來了
但是它沒有達到我要的效果
它就是話被噴出來了
只是我後來覺得我想要達到的事情並
不適用於這樣子的溝通方式
我不能只用指令的方式對他對小朋友來講
嗯，像我覺得跟我媽超級極度難溝通的
因為之前我只是想把我想講的話對她講
她也只是把她想要講她的意見丟回來給我
我們兩個人聽來就像在吵架
根本不是在溝通
但我發現我把架構再拉長一點
我想哦
發生了一些事
然後我覺得我藉這個機會跟你講說哦
我的想法是什麼
什麼什麼
因為我希望什麼什麼什麼
把我的想說的話
包在一個故事裡面
我媽也比較能接受
所以這個是這本如何談科學的書
它的架構讓我應用在日常生活的一個方式

DEBBIE: 像你剛剛有提到說刷牙
這也是我相信是有很多媽媽的一個struggle (難題)
我也很果斷的直接跟我小孩說
因為你吃糖
你腦子會壞掉

LIKE: 哈哈

DEBBIE: 然後你牙齒會壞掉
後來我發現我女兒是。。。。

LIKE: 不在乎腦子會壞掉

DEBBIE: 她不懂那什麼意思

LIKE: 對啊

DEBBIE: 然後她會變成是
呃，跟我互動的時候會有壓力
媽媽比較嚴
所以她反而就去跟其他家人或者是朋友比較親近
她反而很多事情就不敢跟我說
那她還是會不懂說為什麼跟奶奶
奶奶會給我吃糖
跟阿嬤會給我吃巧克力
可是巧克力對我來說是完全不能吃的
所以她就反而吃了以後就不敢跟我說
所以我就真的很警惕自己
就告訴自己
我發現了之後我就告訴自己說這個我不能這樣子做
因為我如果再繼續持續這樣子跟她溝通方式的話
她以後會騙我的
或者是會更習慣說謊
然後我們可能
這就不是我想要的關係

LIKE: 其實小孩非常單純

上次他講實話有發生讓他很恐懼很害怕的事情
下一次他就不會再講實話了

DEBBIE: 對

LIKE: 就是我們必須要有拿捏
我覺得就算對成人也是這樣
這個他可能他鼓起勇氣跟你講真心話
然後你一聽到你就翻臉
那他下次怎麼敢跟你講？

DEBBIE: 真的!

對
像我，常常跟我爸媽溝通的時候是負面的
我的，他們給我的回應是負面的
我就真的有很多事情不敢跟他們說了
是 是真的

LIKE: 就變成除了把話講清楚之外
我們還要先把大家的情緒理清楚
在大家溝通的時候我們就說
哦，我其實真的是只是想要好好的這樣子
講這些話
然後最後我想要補充的就是當你發現你真的沒有辦法把複雜的東西講簡單的時候
有可能有幾種狀況
第一種是你不太
你沒有完全瞭解現在的狀況
像為什麼考試就是在學校老師要求你寫報告
他想要你讀完全部之後
再用自己的話講出來
這才是你真的完全吸收懂的狀態
當你沒有辦法重新再複述一遍你新學到的東西
那就表示你還不會
我覺得這個是大家可以拿來當的指標
第二個的是
呃，可能你還沒想清楚
你在理順一點之後再講
這是第二種狀況
第三種狀況就是
你心中還有一些遲疑吧
我覺得心中有遲疑的時候
寧願不要這樣
那就在這邊分享給大家
比較有效率溝通的一些小想法嘍
那今天就這樣啦
歡迎到YouTube或Podcast留言跟我分享你們的想法
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到Apple Podcast留言
加上5顆星
理科PD的我們下次見