

## 利用即興表演改善溝通技巧

### 向演藝圈學習

09-27

連恩·拉斯貝里也許不會是下一個史提夫·卡爾（譯註：《約會喔麥尬》美國男星，以即興演出著稱，曾接受並教授即興演出課程），但即興喜劇演員在邁向成名的路途上通常會學到的技藝，卻對這名研究訪問員的日常工作助益良多。

西雅圖的噴射機之城即興劇團所舉辦的一堂課程，讓拉斯貝里更清楚意識到自己的溝通方式，而有助於改善他的訪談技巧。

### 精益求精

精通仔細聆聽以及與同事充分溝通的能力，在充斥著電子郵件訊息與 PowerPoint 投影簡報的企業界裡，堪稱稀有資產。即興表演公司也注意到了這一點，而開始透過企業訓練課程提供協助。

另一方面，想要更加精進在這類技巧的人士則把時間投注於即興表演課程——不論是為了改善自己在現職上的表現，還是為了謀求新出路——都是「世界就是個舞台」這句話賦予了全新意義。

### 速成訣竅

沒時間參加即興演出或表演課程嗎？不論你正忙著找工作還是急於保住現有的工作，以下這五項訣竅都可幫助你改善表現：

#### ①注意聆聽

芝加哥即興奧運劇團課程主任賽斯·魏伯格說，練習增進聆聽技巧的方式，就是把注意力集中在正在說話的對方，而不是你等一下打算說什麼。

「大多數人都自認不善於聆聽，」魏伯格說：「他們擔心輪到自己說話的時候會無話可說，所以就開始猛想著自己該說些什麼。」

#### ②保持靈活彈性

不論你是團隊裡成員，或是希望在訪談中製造好印象，都必須具備隨機應變的能力。

即興表演者對這點最是了解：一個場景也許沒有朝他們希望的方向發展，但他們還是能夠堅持下去而製造出應有的效果。為了達到這樣的目標，他們必須遵循「沒錯，而且」的原則。即興演員對於表演夥伴在舞台上說了什麼話或是做了什麼行為，都不能否定或否決，而應該加以支持，接受對方提出的意見，並且進一步推演。

09-28

#### ③了解自己

理查茲說，一般人求職面試都會事先牢記自己的履歷，但比較好的做法應該是回想自己過去的經驗，一方面藉此表現你的個性，另一方面也藉此說明你能夠為公司帶來什麼助益。

接受面試之前，先確認你過去有哪些經歷能夠突顯你的人格特質，或是你所學到的教訓。為你自己擬定一份價值宣言——不論對方是什麼公司，你都必須說明自己可以為對方貢獻哪些利益，並且把這些想法都融入面試的談話當中。

#### ④注意身體語言

請朋友或家人評論你的身體語言，藉此了解面試官及同事眼中的你是什麼模樣。

「眼望窗外可能是心不在焉……或害怕的表現。瞪視對方則可能顯得太跋扈，」魏伯格說。

對於「呃」這種無意義的口頭禪，或是可能讓人對你印象不佳的口語習慣，也都要小心注意。舉例來說，噴射機之城即興劇團的教育主任蘿倫·多米諾就曾經遇過一個學生，似乎對任何事情都會情不自禁地道歉，但在職場上，這種特性可能會讓人散發出缺乏信心的氛圍。

### ⑤找出共同經驗

拉近彼此的關係是很重要的做法，就算你只是和對方上過同樣的學校，或是喜歡同一支球隊（，也可以藉此消除彼此之間的距離）。不論是和另一名演員共同營造某個場景，或是在面試中與未來可能的上司談話，找出共同經驗都大大有助於建立信任與融洽的關係。

魏伯格補充道：「真心對周遭人士的生活感興趣，以及善用機會在別人面前流露出脆弱的一面，都有助於讓別人感覺樂於和你相處。」