

成为好的倾听者的五个方法

给他人时间。要有耐心，让人们有时间在说话前斟酌，说完话后也可以补充。不要害怕沉默。

集中注意力。要认真聆听以求了解，不要过早下结论，也不要提前思考你要说的话。

厘清对方的意思。问一些澄清性的问题，表示你关心对方所说的事，并确保你没有误解。

反映所听到的。用你自己的话讲述或重述你觉得对方说了什么。这让说话的人有机会感到被认同，并在必要时澄清。

寻求共通点。尽可能赞同对方的观点，以帮助建立合一，并消除焦虑和防卫心，但不要让人误解你的感受。（改编自「施助原则：好的倾听者会做的五件事」，2018年6月，利阿贺拿，第6-9页）

给他人时间。要有耐心，让人们有时间在说话前斟酌，说完话后也可以补充。不要害怕沉默。

集中注意力。要认真聆听以求了解，不要过早下结论，也不要提前思考你要说的话。

厘清对方的意思。问一些澄清性的问题，表示你关心对方所说的事，并确保你没有误解。

反映所听到的。用你自己的话讲述或重述你觉得对方说了什么。这让说话的人有机会感到被认同，并在必要时澄清。

寻求共通点。尽可能赞同对方的观点，以帮助建立合一，并消除焦虑和防卫心，但不要让人误解你的感受。（改编自「施助原则：好的倾听者会做的五件事」，2018年6月，利阿贺拿，第6-9页）

给他人时间。要有耐心，让人们有时间在说话前斟酌，说完话后也可以补充。不要害怕沉默。

集中注意力。要认真聆听以求了解，不要过早下结论，也不要提前思考你要说的话。

厘清对方的意思。问一些澄清性的问题，表示你关心对方所说的事，并确保你没有误解。

反映所听到的。用你自己的话讲述或重述你觉得对方说了什么。这让说话的人有机会感到被认同，并在必要时澄清。

寻求共通点。尽可能赞同对方的观点，以帮助建立合一，并消除焦虑和防卫心，但不要让人误解你的感受。（改编自「施助原则：好的倾听者会做的五件事」，2018年6月，利阿贺拿，第6-9页）