

## 成為好的傾聽者的五個方法

給他人時間。要有耐心，讓人們有時間在說話前斟酌，說完話後也可以補充。不要害怕沉默。

集中注意力。要認真聆聽以求了解，不要過早下結論，也不要提前思考你要說的話。

釐清對方的意思。問一些澄清性的問題，表示你關心對方所說的事，並確保你沒有誤解。

反映所聽到的。用你自己的話講述或重述你覺得對方說了什麼。這讓說話的人有機會感到被認同，並在必要時澄清。

尋求共通點。盡可能贊同對方的觀點，以幫助建立合一，並消除焦慮和防衛心，但不要讓人誤解你的感受。（改編自「施助原則：好的傾聽者會做的五件事」，2018年6月，利阿賀拿，第6-9頁）

---

給他人時間。要有耐心，讓人們有時間在說話前斟酌，說完話後也可以補充。不要害怕沉默。

集中注意力。要認真聆聽以求了解，不要過早下結論，也不要提前思考你要說的話。

釐清對方的意思。問一些澄清性的問題，表示你關心對方所說的事，並確保你沒有誤解。

反映所聽到的。用你自己的話講述或重述你覺得對方說了什麼。這讓說話的人有機會感到被認同，並在必要時澄清。

尋求共通點。盡可能贊同對方的觀點，以幫助建立合一，並消除焦慮和防衛心，但不要讓人誤解你的感受。（改編自「施助原則：好的傾聽者會做的五件事」，2018年6月，利阿賀拿，第6-9頁）

---

給他人時間。要有耐心，讓人們有時間在說話前斟酌，說完話後也可以補充。不要害怕沉默。

集中注意力。要認真聆聽以求了解，不要過早下結論，也不要提前思考你要說的話。

釐清對方的意思。問一些澄清性的問題，表示你關心對方所說的事，並確保你沒有誤解。

反映所聽到的。用你自己的話講述或重述你覺得對方說了什麼。這讓說話的人有機會感到被認同，並在必要時澄清。

尋求共通點。盡可能贊同對方的觀點，以幫助建立合一，並消除焦慮和防衛心，但不要讓人誤解你的感受。（改編自「施助原則：好的傾聽者會做的五件事」，2018年6月，利阿賀拿，第6-9頁）