

## 沟通：积极倾听

**积极倾听将极大地改善你的沟通方式。**

以下几点将帮助你掌握积极倾听的艺术；这是一种技能，可以帮助你在小组、圣经学习和生活中更好地与他人沟通。

### 认真倾听

不要心不在焉地听；要专注于交流的人。

专注于所讲的内容。

用你的耳朵听，也用你的眼睛和其他感官听。

跟上并理解说话者，就像你在他/她的鞋子里行走一样。

专注于说话者正在说的内容，而不要想你打算如何回答。

在他/她发言结束前，尽量不要打断说话者。

你应该能够用自己的语言重复说话者刚才说的话。

### 用非语言的交流来鼓励说话者，并表示你的兴趣

面部表情：微笑并进行眼神交流

姿势：面对发言者，身体前倾

### 提供反馈

抓住有趣的关键词，对其进行评论并提出问题。

谈话中作适当积极的回应。

### 交流环境

空间是否有利于倾听？

是否可以避开打岔？

### 积极倾听的好处

积极倾听鼓励对话，容易打开人的心扉，在团体中建立更深的关系。