

更新我心 – 關懷篇「結伴同行」

10/11/2023

同心-聆聽對方內在聲音

人在溝通時都會潛意識自動地想要保護自己，這是一種自然的防衛心態；如果對方感到你的真誠／臨在，自然會放下心防，讓彼此交流更自然。

留意：

- 誰是主角？
- 誰說得更多？
- 急於給予意見？
- 容不下靜默？

訊息表達的百份比

阿爾伯特·梅拉比安法則：

- 非言語溝通佔整體訊息的 55%
- 聲音語調（溝通的語音部分）占 38%
- 言語（言語溝通）僅占 7%

人與人之間面對面聊天時，我們可以接受到對方的身體語言、表情、聲音的情緒和內容；真誠／臨在的狀態，可以令人較敏感／容易接受對方整體想要表達的想法和觀點，不管有意識還是無意識，因為對方的一顰一笑、或是不經意的擺弄手指，都可以感受到對方的情緒，開心、緊張、害羞、活潑或沉穩等等，這些資訊在關係的建立上，占了很重要的元素。

聆「聽」：是由「心」「目」「耳」組成

感覺到甚麼

- 感覺／氣氛

看到甚麼

- 身體反應／有甚麼手勢動作／眼神／坐姿／眼淚／面容

聽到甚麼

- 重覆詞彙／語氣聲調／用字／弦外之音／流暢斷續／速度

**** 外在於我們的，是客觀的呈現，但解讀，是主觀的 ****

**** 留意客觀的觀察，澄清主觀的想法 ****