

Kỹ Năng Giao Tiếp: Uốn Lưỡi 7 Lần Trước Khi Nói

Một trong những bí quyết để trở thành một người giao tiếp tốt là
“uốn lưỡi 7 lần trước khi nói

Một khoảng dừng ngắn (từ 3 đến 5 giây) sẽ mang lại cho bạn cả ba lợi ích sau:

- Thứ nhất, bạn tránh được hành động khiếm nhã là ngắt lời của người đang trò chuyện khi họ chỉ muốn nghỉ lấy hơi một chút trước khi tiếp tục nói.
- Thứ hai, với việc không chen ngang vào cuộc trò chuyện, bạn thể hiện mình suy nghĩ nghiêm túc trước những lời nói của người đối diện.
- Thứ ba, bạn sẽ lắng nghe người đang trò chuyện tốt hơn. Nhờ vậy, những lời nói của họ sẽ ngấm sâu vào tâm trí bạn và bạn sẽ hiểu rõ điều họ đang nói. Với một khoảng dừng ngắn trước khi trả lời, bạn thể hiện mình là một người biết cách giao tiếp.

Đặt câu hỏi khi cần

Một cách nữa để trở thành một người giao tiếp tốt là đặt câu hỏi để làm rõ vấn đề. Đừng bao giờ tự cho mình đã hiểu hết những gì người khác đang nói hay muốn nói. Hãy hỏi: “Ý bạn muốn nói gì?” nếu bạn chưa hiểu rõ điều họ trình bày.

Người trò chuyện với bạn khó lòng mà từ chối trả lời câu hỏi này. Khi bạn hỏi “Ý bạn muốn nói gì?”, mọi người sẽ giải thích ý họ rõ ràng hơn. Dựa vào đó, bạn có thể hỏi tiếp những câu hỏi mở khác và khiến cuộc trò chuyện được tiếp nối một cách liền mạch.

Nhắc lại và ngắn gọn hơn

Bí quyết thứ ba để trở thành một người giao tiếp tốt là nhắc lại lời của người trò chuyện với bạn một cách ngắn gọn hơn và bằng ngôn từ của chính bạn. Sau khi gật đầu và cười, bạn có thể nói: “Để xem tôi có hiểu đúng ý bạn không. Bạn muốn nói là ...”

Nhắc lại lời người khác nói một cách ngắn gọn hơn thể hiện bạn đang thật sự chú tâm và nỗ lực để hiểu ý nghĩ hay cảm xúc của họ. Điều tuyệt diệu là khi bạn biết cách lắng nghe, mọi người sẽ thấy bạn thật cuốn hút. Họ sẽ muốn tiếp xúc với bạn vì họ cảm thấy thoải mái và vui vẻ khi có bạn bên cạnh.

Luôn luôn lắng nghe

Sở dĩ lắng nghe là một công cụ hữu hiệu trong việc phát triển kỹ năng và nghệ thuật giao tiếp vì nó giúp bạn xây dựng lòng tin. Bạn càng lắng nghe người khác chăm chú, người ta càng tin tưởng bạn hơn. Ngoài ra, lắng nghe cũng góp phần làm người đối diện cảm thấy được tôn trọng hơn.

Cuối cùng, lắng nghe giúp rèn luyện tính kỷ luật của con người. Do trí óc của bạn có thể xử lý từ ngữ ở tốc độ 500 – 600 từ một phút, và mọi người chỉ có thể nói ở tốc độ 100 – 150 từ một phút nên bạn sẽ phải nỗ lực nhiều mới có thể duy trì sự tập trung khi lắng nghe những lời người khác nói. Nếu bạn không luyện tính kỷ luật trong giao tiếp, trí óc của bạn sẽ nhanh chóng “phiêu du” nơi khác. Rèn luyện kỹ năng lắng nghe chính là một cách hay để bạn phát triển tính cách và nhân cách của chính bạn.

Bài tập dành cho bạn

Đây là hai bài tập bạn có thể thực hiện ngay để luyện kỹ năng giao tiếp:

- Đầu tiên, hãy tập thói quen luôn dừng 3 đến 5 giây sau khi nghe người khác nói rồi hãy trả lời.
- Thứ hai, hãy luôn hỏi “Ý bạn muốn nói gì?” nếu bạn chưa hiểu rõ những điều mọi người nói. Việc này sẽ giúp bạn lắng nghe họ tốt hơn

