

## 測驗你的聆聽能力商數 (Cribbin,1981)

目的：瞭解你的聆聽能力，並藉此知道必須糾正的地方是在那裡。

作法：請根據自己的經驗，誠實的回答下列二十個問題，然後在適當的方格內打勾。

聆聽能力商數表

	經常	偶而	極少
1. 在聆聽之前，我會從心中除去先入為主的偏見及否定的態度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 與人交談時，我會全心注意對方。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會設身處地在他人的參考架構之下聆聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我全身都在專心聆聽別人，以表示對談話內容感到興趣與關心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 聆聽時，我會同時注意到理智上的內容與情緒性的感覺，而且能夠將兩者分別清楚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會注意到（但不會馬上回答）別人阿諛或諷刺我時所作的一番努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 為了使對方能自由表達，我常常以設身處地替人著想而又能鼓舞他人的態度來聆聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 除非說話的態度更能幫助我徹底瞭解訊息，否則我並不注意對方的態度而只專心注意說話的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我會注意聆聽說話內容的主題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我採取一種將已經說的、正在說的和可能會說的三者聯合為一的方式來傾聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不論對方表達的方式為何，我總是儘量注意聽出他所要溝通的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我抱著學習與協助的態度來傾聽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我會小心謹慎的聆聽，以免將來感到遺憾。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我會耐心聽完，中間不會打斷別人的話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在傾聽時，我會偶而提出個人的看法，問些小問題和運用身體語言予以回饋，以鼓勵對方繼續說下去。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我會真心誠意的與別人討論，而不是爭論。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 假如我不同意的話，在提出自己的看法之前<br>我會重述對方的立場和意見。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 有時候真正的訊息無法捉摸，因此，我小心翼翼的注意沒有說出來的訊息。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 在聆聽的時候，我會兼顧到訊息表面與內在的含意。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 與人對話時，我會嘗試聽聽自己的話。                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |