人際溝通

什麼是人際溝通? 人際溝通是指人與人之間的交流過程，人們彼此交流各種觀念、思想和感情。這種交流主要通過言語、表情、手勢等來表示，是為了加強肯定自我而和他人溝通。

人際關係提供了社會功能，且藉著社會功能我們可以發展與維持與他人間的關係，在做過交談後可能會與他人保持距離或是接近他。

人際溝通當中傾聽是很重要的技巧，主要分為五個傾聽技巧。

1. 利用肢體語言表達關心

善用肢體語言，可以幫助說話者感受到你的專注。有時候多說無益，只要給予對方一個微笑，或適時的點頭，就能表達出內心的支持。

1. 用簡短的回應引導對方「多說話」

你該扮演鼓勵對方多說話的聽眾，讓對方整理自己的思緒時，「自己解決問題」，反而能讓對方有自我成長的機會。給予對方說話空間的同時，也要注意你的傾聽過程和回應，能讓對方感受到你的關心和支持。

1. 摘要式重點整理

當對方說完話後，可以簡單的重複一下剛剛的對話內容，能夠確認自己是否理解正確，避免有誤解的地方，同時也讓夠說話者能有被了解的溫暖感受。

1. 發揮同理心去傾聽對方的聲音

站在對方的角度傾聽，給予正面回應，像是「這樣壓力真的很大，看來這陣子要辛苦一點了。」能讓對方有被理解、情感被支持的感受。

1. 謹慎地給予忠告

要確認自己的忠告，是「真的想幫助對方解決問題」，而不是為了表現出自己比較厲害而笛出的忠告。