聆聽能力商數表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 經  常 | 偶  爾 | 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 與人交談時，我會全心注意對方。 | □ | □ | □ |
| 1. 我會設身處地在他人的參考架構之下聆聽。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 我會注意聆聽說話內容的主題。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 我抱著學習與協助的態度來傾聽。 | □ | □ | □ |
| 1. 我會小心謹慎的聆聽，以免將來感到遺憾。 | □ | □ | □ |
| 1. 我會耐心聽完，中間不會打斷別人的話。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 我會真心誠意的與別人討論，而不是爭論。 | □ | □ | □ |
| 1. 假如我不同意的話，在提出自己的看法之前我會重述對方的立場和意見。 | □ | □ | □ |
| 1. 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。 | □ | □ | □ |
| 1. 在聆聽的時候，我會兼顧到訊息表面與內在的含意。 | □ | □ | □ |
| 1. 與人對話時，我會嘗試聽聽自己的話。 | □ | □ | □ |

心得

總分:54分

做完這個量表，我認為我在選擇時比較保守，由於聆聽對我而言並不是哪麼得容易，比起傾聽，我更喜歡傾訴，我喜歡告訴別人我的想法，甚至會希望別人能夠接受我的想法，所以看到聆聽商數分數較低時，我並沒有太意外，但對於聆聽這件事，我希望我能夠有所改善，因此我有上網查詢一些方法。

聆聽他人也需要練習，我認為第一件事一定要專心聽對方講，很多時候，會因為個人覺得對方談吐的內容不重要，而沒有百分百專注聆聽，沒聽清楚才又請對方重新講，這是我很大的疏失，無論是聽到一半分心神遊，還是手機震動要回訊息，這些舉動都已經造成不尊重對方，導致其他人不會想要再與我分享事情。

其中有一件聆聽的要事，在聆聽時事時給予對方反饋，我認為我在這方面表現得還不錯，通常我都會在對方講出令我認同的話語時，我都會給予回應，表達:「對!我贊成!」、「是!我同意!」或者是點點頭讓對方知道我正認真聽著，如此一來，自己比較不會分心，同時也讓對方知道，他講的每一字每一句都被我接收到了。

對於傾聽感情的事，一方面我很能站在對方的立場感同身受，甚至難過的時候會跟著一起一把鼻涕一把眼淚，在於給予建議這方面，我不是很擅長，因為我通常比較理性，我會急於想要幫對方想出解決方法，然後就不斷地單方面給予建議，卻忽略了有時候對方只是需要安慰和陪伴，這讓我知道，以後應該多多觀察，瞭解對方需要甚麼，對症下藥才有效果。

透過這個量表，讓我清楚自己的不足，讓我更加認識自己，並且對於目前生命課題卡關，讓我對人際關係的困擾有更進一步的解析，希望透過不斷的認識自我，瞭解問題癥結點，持續的學習，持續的改善，希望我能夠成為一個良好的聆聽人，讓傾聽能力成為人際關係的一大助力。