in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds

标题　直觉倾听

目标：练习良好的倾听技能。

confidentparentsconfidentkids.org
© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

介绍：

这个活动邀请你和伙伴一起专注倾听和理解。倾听是比较难培养的技能之一，需要花费一定的时间和练习才能成为一个好的倾听者。通常情况下，我们自己的观点和情绪会影响我们听到别人说话的意思。我们需要练习才能使思考的大脑安静下来，并以开放的心态去倾听。倾听的一部分包含直觉 - 即在别人没有说出真正意思的情况下能够感知到他人意思的能力。

材料：

说明：

1、提供直觉倾听的活动讲义。
2、两两一对：两个人中的一个人先主动就以下建议的主题之一发言（发言不超过一分钟），而另一个人则会用心地倾听。在倾听的时候，注意倾听的三个重要交流层次（语言，感受，意图）要求，并能将自己听到的意思像镜子
一样反馈给发言人。
3、在开始练习之前，先进行一个20-30秒的深呼吸练习，让自己的大脑安静下来。将注意力专注在心脏区域，在你接下来专注呼吸的20-30秒的时间里，让你的呼吸比平时正常的要深。
4、现在开始练习：发言者将回答建议主题清单中的一个主题内容，发言时间不超过1分钟。
发言者的建议主题：
去年发生在你身上的最有趣的一件事是什么？
去年发生在你身上最恐怖的一件事是什么？你是如何克服恐惧的？
去年你学到的最重要的一个教训是什么？
去年你冒的最大的一个风险是什么？
说一个你将要去达成的目标。
说一件大多数人都不了解你的事情。
5、当听众对发言者所说内容进行反馈后，发言者会告诉听众他/她理解的意思是否正确，或者帮助他/她了解到他/她没有理解的部分。
6、角色互换。

讨论：

- 这种结构化的倾听哪部分让你觉得比较困难？哪部分比较简单？
- 哪一个层级的倾听反馈让你觉得最为困难？
- 直觉在倾听中起到什么作用？
- 为什么非语言暗示在倾听中这么重要？
- 不打断发言者发言很难吗？
- 在我们的一些比较重要的关系中练习这种倾听是怎样的感觉呢？



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL