

# 積極聆聽

• D O S •



放下其它事情  
保持專注



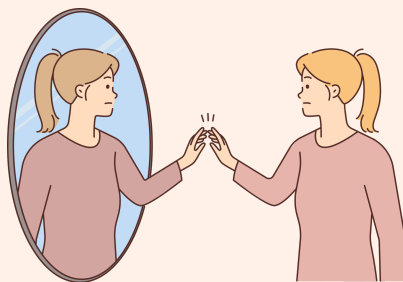
眼神交流



點頭、微笑等  
肢體語言



主動詢問細節



常换位思考



同理心回應



避免打斷  
對方發言



留意對方  
身體語言



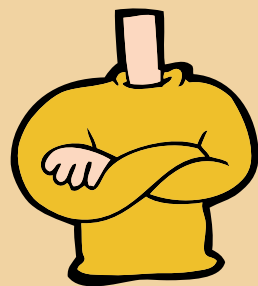
適度地  
喜其喜、悲其悲

# 積極聆聽

## • DONTs •



玩手機  
不專注



手臂交疊胸前



蹺二郎腿



沒興趣了解更多



比對方說得更多



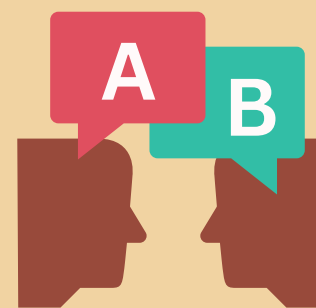
強迫對方  
認同你的意見



批評或指責對方



缺乏反應



扯開話題