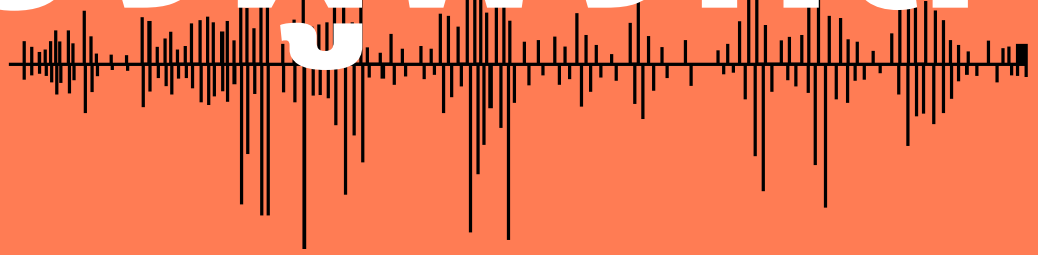




เทคนิคการฟัง ด้วยหัวใจ

กิจกรรม คลินิกใจไกล่ฉับ
คณะทำงานในการดำเนินงาน
ส่งเสริมคุณธรรม ศรม. ส.ป.ก.

องค์ประกอบ ของผู้ฟังที่ดี



ทัศนคติ | Attitude

การยอมเปิดใจรับฟังโดยปราศจากอคติ เพราะจะทำให้สามารถรับฟังเรื่องราวทั้งหมด จนจบได้อย่างเข้าใจจริง ๆ

ความสนใจ | Attention

ตั้งใจฟังสิ่งที่อีกฝ่ายพูด รอฟังเหตุผล และเรื่องราวทั้งหมดของอีกฝ่ายให้จบ ก่อนนำมาคิดและประมวลผลตาม

การปรับตัว | Adjustment

หลังจากรับฟังควรปรับอารมณ์และความคิด ให้เหมาะสมแล้วเลือกวิธีการตอบกลับที่ผ่านการไตร่ตรองมาดีแล้ว

การเป็นผู้ฟังที่ดี สำคัญอย่างไร?

สำคัญต่อสุขภาพจิต

เพราะทุกคนต้องการการสนับสนุนในวันที่แย่

สำคัญต่อการทำงาน

เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดเห็นใหม่ ๆ

สำคัญต่อความสัมพันธ์

หากเราฟังกัน จะทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น ใกล้ชิดกันมากขึ้น



ผู้ฟังที่ดี ต้องทำ อย่างไร?

- สบตาให้พอเหมาะ สังเกตปฏิกิริยาอีกฝ่ายเพื่อให้รู้
จังหวะการสนทนาระหว่างการรับฟัง
- ตั้งคำถามสู่การระบายนัย ถามแบบปลายเปิด
ช่วยให้ใจจดใจจ่อผ่อนคลาย
- คำพูดและการแสดงออกควรไปในทางเดียวกัน ทั้งสีหน้า
แววตา ท่าทาง เพื่อให้ผู้พูดไม่เสียความรู้สึก
- ใช้ใจฟัง เข้าใจแบบมุมมองของผู้พูด (empathy) หลีกเลียงการรู้สึก
เห็นใจ (sympathy) ต้องเน้นการเอาใจเขามาใส่ใจเราและเป็นหลักให้เขา
ฟังฟังมากกว่ารู้สึกอื่นจนพาทันเศร้าและเครียด
- มีปฏิกิริยาที่แสดงให้เห็นว่าเรากำลังรับฟังเขาอยู่ ด้วยการพยัก
หน้า ยิ้มให้ อารมณ์ร่วม มี feedback ด้วยการทวนคำเพื่อให้
เข้าใจตรงกัน

พร้อมรับฟัง...

...ผ่านหูผู้ฟังที่ดี...แล้ววันนี้

คลินิก **ใจ** ไกลล้น

คณะทำงานในการดำเนินงาน
ส่งเสริมคุณธรรม ศรม. ส.ป.ก.

