

倾听课件





contents

目录

- 倾听的重要性
- 倾听的技巧和方法
- 倾听的实践和训练
- 倾听与沟通的关系
- 倾听与领导力的关系
- 倾听与心理学的关系

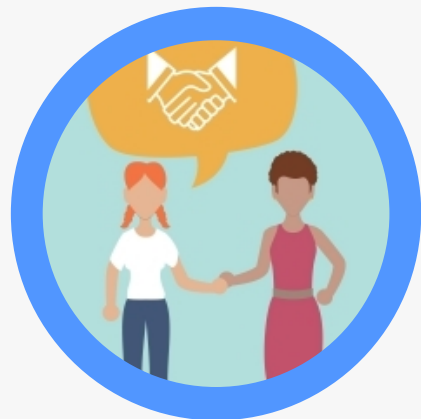
01

倾听的重要性

在人际关系中的重要性

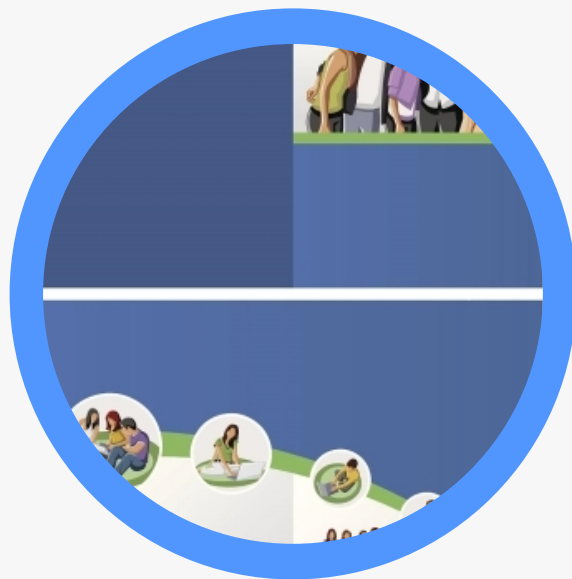
建立信任

倾听是建立人际关系的关键，通过倾听，人们能够更好地理解对方，从而建立起信任和亲密关系。



解决冲突

在人际关系中，倾听有助于解决冲突和误解，通过倾听对方的观点和感受，可以找到共同点和解决方案。



增强沟通

倾听能够增强沟通能力，因为倾听者需要理解对方的意图和需求，从而更好地回应和表达自己的意见。

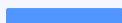


在工作和事业中的重要性



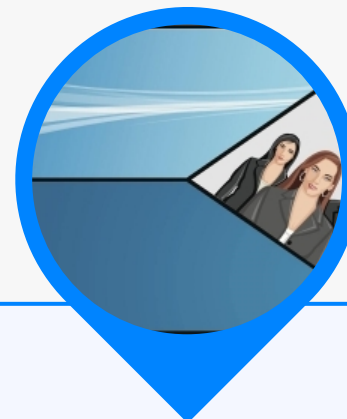
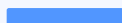
提高效率

在工作中，倾听是提高效率的关键，通过倾听他人的意见和建议，可以更快地做出正确的决策。



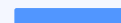
促进合作

倾听能够促进团队的合作，因为倾听者需要理解和尊重他人的观点和需求，从而建立良好的合作关系。



提升职业发展

在事业中，倾听有助于提升职业发展，通过倾听他人的反馈和建议，可以不断改进自己的工作表现。





在个人成长和发展中的重要性

自我认知

倾听有助于自我认知，通过倾听自己的内心声音和感受，可以更好地了解自己的需求和价值观。

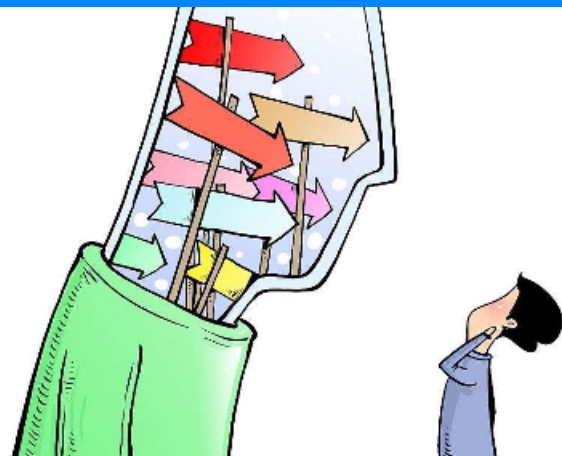


促进个人成长

在个人成长和发展中，倾听有助于不断学习和成长，通过倾听他人的经验和智慧，可以不断提升自己的能力和素质。

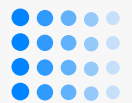
情绪管理

倾听有助于情绪管理，通过倾听自己的情绪和情感，可以更好地调节和管理自己的情绪。



02

倾听的技巧和方法



保持专注和集中注意力



总结词

在倾听过程中，保持专注和集中注意力是非常重要的技巧。



详细描述

全神贯注地倾听对方的讲话，不要分心或中断对方的发言，有助于更好地理解对方的意图和感受。



理解和尊重对方的观点和感受

总结词

在倾听过程中，理解和尊重对方的观点和感受是建立良好沟通的基础。

详细描述

尽量站在对方的角度去理解其观点和感受，避免对对方的话语进行主观评价或批评，有助于建立互信和良好的沟通氛围。



提问和反馈以促进更好的沟通

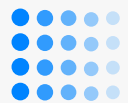
总结词

在倾听过程中，通过提问和提供反馈可以促进更好的沟通。

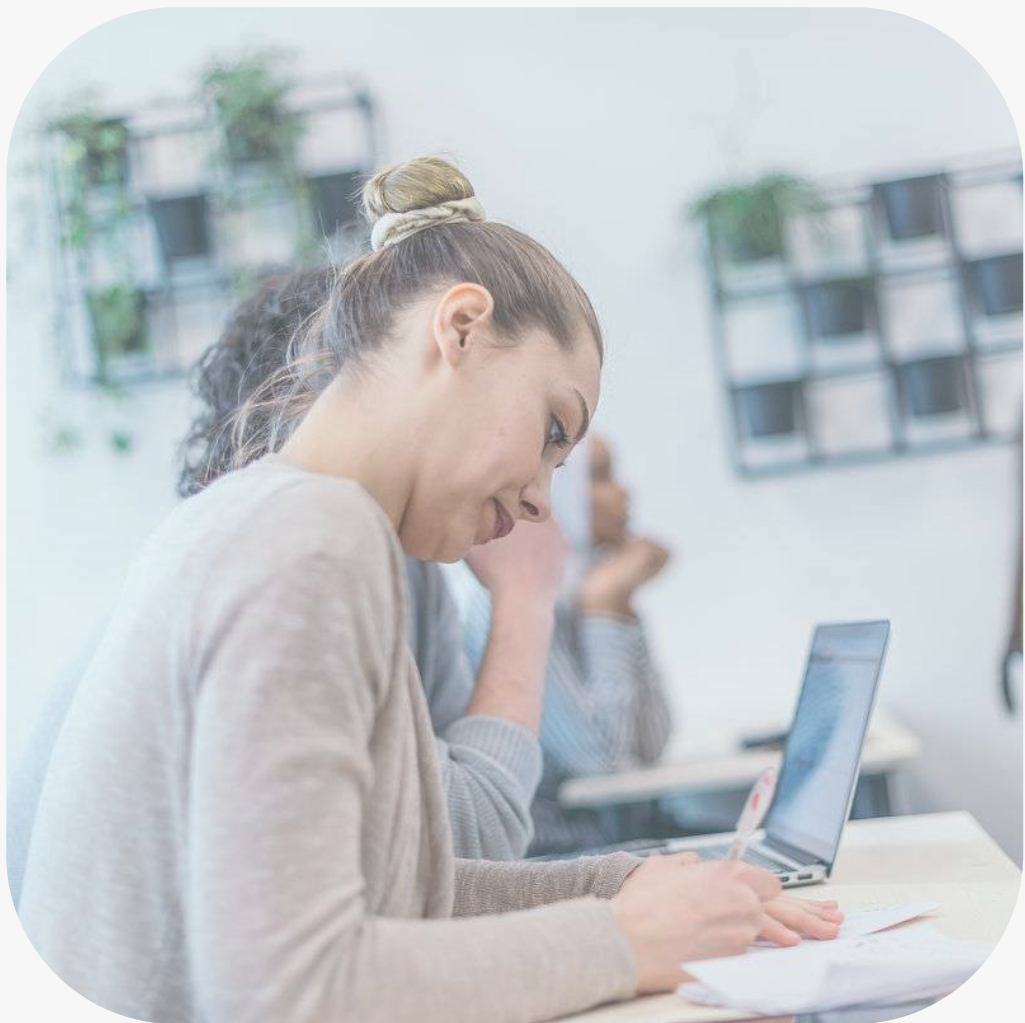
详细描述

针对对方的话题提出相关问题，或者对对方的内容进行总结和反馈，可以加深对对方观点的理解，同时也有助于引导对方更深入地表达自己的想法。





识别和避免干扰和偏见



总结词

在倾听过程中，识别和避免干扰和偏见是非常重要的技巧。

详细描述

注意排除外界干扰和内心的偏见，确保能够客观地理解对方的话语，避免因为主观情绪或偏见而误解对方的意图或感受。同时，也要警惕对方的言辞中可能存在的诱导因素，保持独立思考 and 判断能力。

03

倾听的实践和训练



自我反思和评估

自我反思

定期反思自己的倾听行为，检查是否真正做到了全神贯注、理解对方意图和情感。

评估能力

评估自己的倾听能力，找出需要改进的地方，制定相应的训练计划。





倾听训练和实践

01



模拟场景训练



模拟日常生活中的沟通场景，通过角色扮演的方式进行倾听训练。

02



反馈和指导



在训练过程中，接受他人的反馈和建议，不断调整和改进自己的倾听技巧。

03



实践应用



将所学的倾听技巧应用到实际生活中，不断锻炼和提高自己的倾听能力。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/067121161123010015>