心海

总第一百二十五期　　2026 年 4 月 25 日
心理健康报　　校内发行
青岛酒店管理职业技术学院大学生心理辅导中心主办

☆☆☆

关注倾听技巧，助力提升交往质量

人际交往多以语言为媒介，话语承载着我们的喜怒哀乐，成为我们沟通的纽带。高质量的倾听无疑会给你的友谊增砖添瓦。关于倾听的“技巧”，包含以下内容：

1. 倾听内容

倾听就是陪伴。别人跟我们诉说的是故事，也是信任，是依赖，是情感连接。因此，需要我们抱着耐心和好奇心听下去，少打断，少评价，尤其是少负面评价。这期间，我们可以插入很少的诸如“是的，然后呢……”此类的连续语，或者部分重复下对方的讲述内容，这些看似很小的举动都会让对方感到你是在认真倾听的，这会鼓励对方继续讲下去。

2. 倾听情感

倾听别人对话中流露出的情感，并反馈给对方。如果我们在倾听对方的话语内容的同时，也能倾听到对方的情感，开心着他的开心，忧伤着他的忧伤，将会对我们的交流大有裨益。因为这会让对方感到他的情感是被我们所能感受到的，让对方感到我们对他的感同身受与理解。这个技巧是需要多加练习的，其中一种方式就是平常与自身感受的接通，理解自己是理解他人的基础，平常多观察体会自身的情感状态，不回避、不阻隔与自己的连接，会帮助我们推己及人地理解他人。

3. 倾听意义和期待

结合我们之前对对方的了解，去全面理解其话语内涵。在对话互动中，我们接住对方投递来的信息，听出对方在里面表达的或未经表达的话语意义，以及意义所指征的期待，然后反馈给对方，让对方了解到我们是理解他的或者尝试着理解他的。可以采用以下模式：你觉得……（某种情绪），是因为……（情绪产生的事实根据）。

简言之，交往中，关于有效的倾听，我们需要注意的是：接受到对方的话语信息，感受到对方话里话外的情感，听出对方话里的意义，体会对方的期待，反馈表达给对方。让其感受到被听到、被理解到。

* *

了解自信，提升自信

什么是真正的自信？

自信是自我意识的一个重要方面，它是一个多维度、多层次的心理系统，是人们对自己的肯定和确认的程度，对自己的能力、价值做出的正向认知和评价。自信并不是说认为自己什么都很好，而是了解自己的优势，也知道自己的缺点和不足，仍然能够相信自己、认为自己是有价值的。自信从来不是来自于别人的认可，而是来自于自己的认可。

自信的人所具有的特点：

1. 做自己认为正确的事情，即使不受欢迎。

2. 愿意冒险，有勇气去尝试自己想做的事情。

3. 在尝试的过程当中如果遇到失败或者错误，他们愿意承认并从中吸取经验教训。

4. 自信的人能够接受他人的赞美，不会感到难为情。

5. 对未来保有信心，会去乐观地面对未知。

提升自信的五个方法：

第一，停止与他人比较。

第二，书写成就清单。

第三，客观地看待他人的评价。

第四，练习自我认同。

第五，不断保持学习和成长。

☆☆☆