

Умение слушать собеседника

Общение – основная форма взаимодействия современных людей друг с другом. Одним из важных нюансов любого общения является умение слушать собеседника. Согласно статистике почти половину любого процесса общения в жизни человека занимает именно слушание, но оно не всегда эффективно и правильно осуществляется.

Чтобы научиться ладить с людьми, нужно освоить умение слушать. Несмотря на кажущуюся простоту, мало кто придает этому серьезное значение. Вместе с тем, это важный навык для того, чтобы хорошо понимать окружающих.

Почему важно уметь слушать собеседника? Поставьте себя на место вашего собеседника. Когда вы говорите, и вас не слушают, это можно расценить как неуважение и невнимание. Это может вызвать раздражение и даже агрессивную реакцию. *Умение слушать собеседника* — это, по меньшей мере, признак того, что вы его хотя бы пытаетесь понять, даже если его позиция не совпадает с вашей. Кроме того, умение слушать собеседника — это признак более высокой культуры.

Когда человека слушают, это дает ему почувствовать себя значимым и даже более счастливым. Когда вы слушаете, что говорит собеседник, вы можете лучше его понять, и в вместе вы сможете найти какое-нибудь общее решение обсуждаемой проблемы или вопроса. А человек, которого слушают, с большей вероятностью будет к вам отзывчивым и предложит свою помощь.

Умение слушать других людей помогает не только наладить с ними контакт, но также позволяет узнавать много нового, так как каждый новый человек, с которым вы общаетесь — это целый мир с уникальным опытом и знаниями.

В том случае, если начать целенаправленно обращать внимание на свое умение слушать других, то этот навык начнет очень быстро у вас развиваться.

Как научиться слушать?

1. **Начните с самого простого.** Выньте наушники из ушей, когда вы просто ходите по своим делам.

2. Слушайте любого человека, не делая вид, что вы его слушаете. **Слушайте на 100%.** Отвлекитесь от своего мобильного телефона и от своих проблем и послушайте, о чем думает другой человек. Общение с другими людьми — это весьма увлекательный процесс, который может принести вам много полезных знаний.

3. Более глубокие люди **меньше говорят и больше слушают**. Не перебивайте собеседника, дайте ему договорить и не делайте поспешных суждений на его счет до тех пор, пока он до конца не выразит свою позицию.

4. **Развивайте эмпатию** (способность разделять эмоции и чувства другого человека). В разговоре старайтесь вникать не только в суть сказанного, но и в переживания собеседника. Только воспринимая переживания в комплексе, вы сможете встать на позицию рассказчика и

оценить ситуацию непредвзято. Ваше сопереживание обязательно будет располагать к вам людей.

5. В то же время когда вам что-то говорят, постарайтесь **вникнуть в суть сообщения** и не обращать внимание на форму подачи этого высказывания. Например, многие люди с трудом могут выражать свои мысли. Это не значит, что они недостойны внимания. Внимательно выслушайте его, помогите, если нужно, сформулировать мысль.

6. **Всегда критически оценивайте то, что вам говорят.** Допустим, вам что-то говорит авторитетный человек. Это еще не значит, что все, что он сказал — истина в последней инстанции. Вполне возможно, что умный человек в данный момент заблуждается. И наоборот — даже из самой скучной лекции можно вынести для себя что-то полезное. Критически оценивайте все, что слышите.

7. **Не стоит обдумывать ответ, пока говорит ваш собеседник.** Так вы можете пропустить важную информацию.

8. Психологи советуют **быть оптимистичными при прослушивании другого человека.** Это значит, что вы должны быть изначально настроены на извлечение пользы из беседы.

9. **Выделяйте главную идею,** постарайтесь уловить суть, о чем идет речь. Это намного лучше, чем цепляться за отдельные маловажные детали.

10. **Тренируйтесь слушать.** Этим можно заниматься незаметно для других людей на учебе, работе или в кругу друзей. Мозг человека сам подстраивается под ежедневно выполняемые задачи, с которыми вы сталкиваетесь. И если поначалу будет сложно сосредоточиться на том, что говорит собеседник, то со временем вам будет удаваться делать это все лучше и лучше.

11. Когда вы слушаете кого-то, то слушание будет более эффективным, если вы также будете поддерживать **зрительный контакт** с собеседником. В таком случае вы сможете понять, когда человек лжет или что-то недоговаривает, так как это, как правило, хорошо заметно даже по интонации голоса.

12. **Представляйте мысленно** то, что вам говорят. Это поможет лучше запомнить то, что вам сообщает собеседник.

13. **Воспринимайте** то, что тебе говорят, **без эмоций.** Нужно понимать, что разные люди могут иметь разную точку зрения на один и тот же вопрос, и это нормально, ведь именно в споре рождается истина.

14. Слушайте, что говорится **между строк.** Иногда человек не говорит что-то прямо. Но это может проследиваться, что называется, в контексте. Если есть сомнения, то можно задать наводящие вопросы. Кстати, умение задавать правильные вопросы также важно, как и умение слушать собеседника.

15. **Больше практикуйтесь** в общении. Чем больше вы будете общаться с людьми, тем лучше они будут вас понимать.

16. **Слушайте в комфортной позе.** Не стоит принимать закрытую позу, так как собеседник это видит и подсознательно также начинает напрягаться. Все это не лучшим образом влияет на ваши коммуникации.

Так или иначе, умение слушать очень поможет развить навыки общения с другими людьми.

<http://qobiz.ru/umenie-slushat-sobesednika-kak-nauchitsya-slushat/>