

7.1 閱讀文章

**訓練1：給予一個溝通**

---

**目的**

這個演練教導你如何向另一個人溝通，讓他接收並瞭解你想問的問題，或你想告訴他的事。別以為你對某個人說話，就代表他有聽到或瞭解你在說什麼。你的溝通需要清楚，而且夠大聲，才能讓人瞭解。

**位置**

你和另一個人彼此面對面坐著，相隔約一公尺。



## 說明

以下是這項演練的做法：

找一本很簡單的書，例如《愛麗絲夢遊仙境》，如果找得到這本書，最好使用這本書做演練，因為這本故事中有許多溝通。換句話說，這本書的內容包括：「他說……」和「她說……」

你：從書中挑出一句話。向對面的人大聲說出這句話，但省略*他說*或*她說*。

例如，《愛麗絲夢遊仙境》中有一句話說：

「不行，我要先看一下，」她說。

當你向對面的人說出這句話時，你會說：「不行，我要先看一下。」

你先對自己默唸這句話。然後，想一下這句話，讓它變成你自己的想法。接著，把那句話當成你自己的想法講給另一個人聽。當你對這個人唸這句話時，聽起來要自然，不能好像只是在朗讀。要唸得夠大聲，讓對面的人聽得到；也要唸得夠清楚，讓他可以瞭解。

教練：當你認為學生的話有傳到你那裡，而且你對他所說的句子感到滿意，你就說：「很好。」

句子如果沒有傳到你那裡，就要求學生重複，直到你認為有傳到，並感到滿意為止。然後示意他，說：「很好。」

你：當教練說「很好」，你就從書中選出另一句話，並持續這個演練，重複這些步驟。

## 話術

教練說：「開始。」來開始這個演練；「很好，」表示他有收到溝通；如果他沒有收到溝通，就會說：「到此為止。」如果要停下來討論或要結束這個動作，就說「到此為止」。如果演練因停下來討論而被中斷，在繼續演練之前，教練必須再說一次「開始」。

## 最終結果

一直到下列現象發生時，才算結束演練：

1. 你覺得自己可以舒適地給予溝通，就好像那是你自己的想法。
2. 另一個人接收到，並且瞭解你的溝通。
3. 你的教練對你的表現感到滿意。