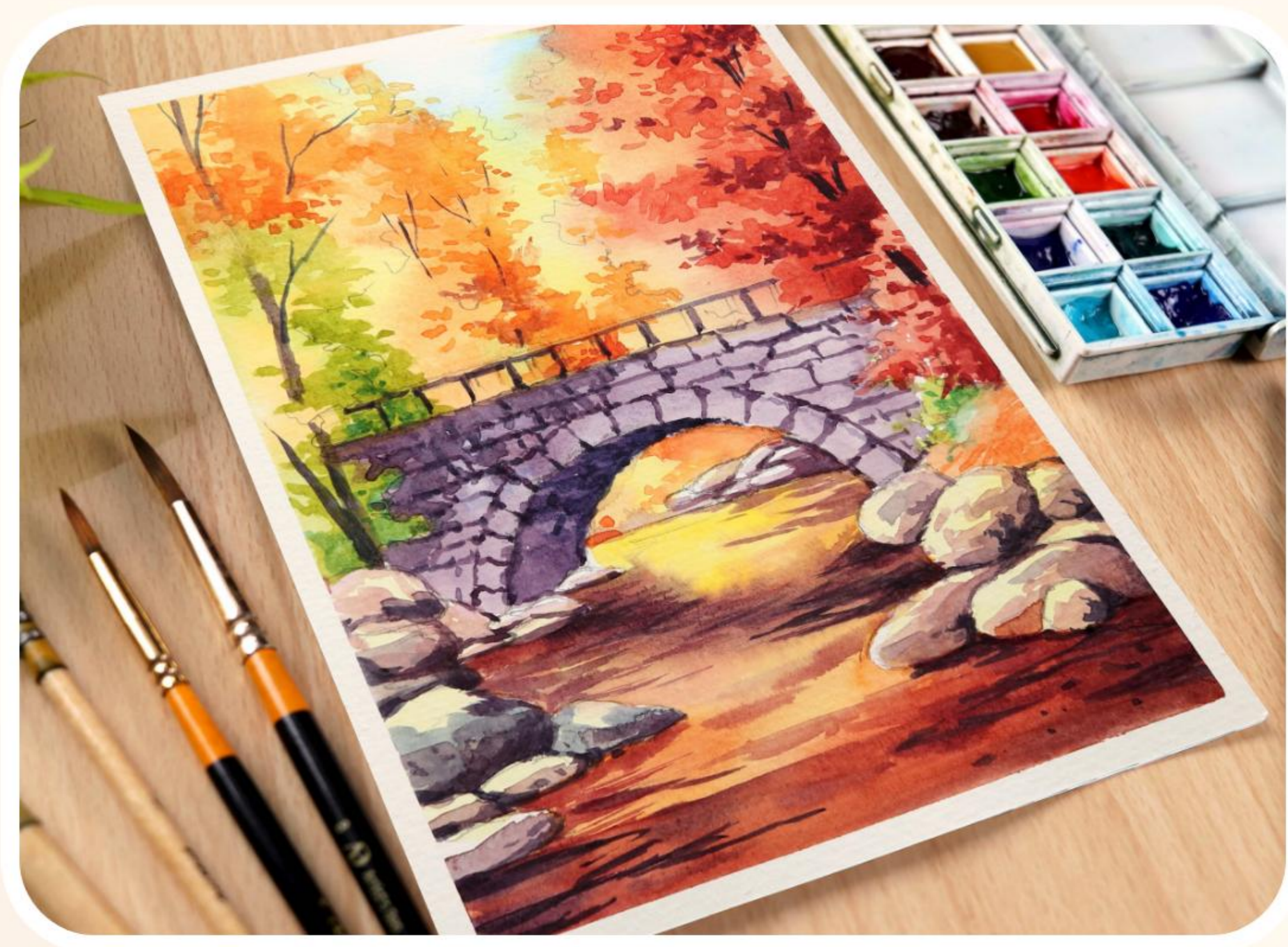


社交技巧團體

跨越語意的斷層： 從「聽見」到「聽懂」

縮短我們心與心之間的社交距離

什麼是「聽懂」？



聽見聲音，也聽見心情

「聽見」是耳朵收到了聲音。

「聽懂」是心裡理解了對方的意思。

當我們跨越語意的斷層，我們就像在心與心之間搭起了一座溫暖的橋。

為什麼我們聽到的不一樣？



我的眼鏡

我帶著「急忙」的眼鏡，
所以聽到「明天」會覺得
太晚。



你的眼鏡

你帶著「細心」的眼鏡，
所以聽到「明天」覺得剛
好。






跨越斷層

試著問問看：「你的眼鏡
裡，看到了什麼呢？」



語意的斷層：為什麼會卡住？

-  **誤會了重點：**以為在說事情，其實對方在說心情。
-  **速度太快：**語意跳得太遠，讓我們跟不上。
-  **害怕受傷：**因為心裡在下雨，所以不敢聽太清楚。



讓我們跨越斷層

練習縮短彼此的對話距離

練習情境：下午茶的邀請

情境描述：你看到朋友坐在窗邊休息，你手裡有兩塊好吃的餅乾，你想邀請他一起分享。

這個練習能幫我們學習：如何表達善意，並聽懂對方的回應。



練習角色與目標

👤 角色 A：分享者

目標：用溫柔的聲音發出邀請。練習觀察對方的反應。

👤 角色 B：回應者

目標：練習說出自己現在真正的感覺（想或不想）。

重點：不管對方的答案是什麼，只要說出來，我們就「聽懂」了！

練習劇本：跨越距離的對話

- **A**：「嘿，我有兩塊餅乾，你想跟我一起喝茶聊天嗎？」
- **B (想去)**：「好啊，我剛好也想休息一下。」
- **B (想休息)**：「謝謝你！餅乾看起來很好吃，但我現在想安靜坐一下。」
- **A (聽懂了)**：「沒問題，那下次有機會再一起喔！」

從「聽見」到「聽懂」的感覺



心裡會暖暖的

當我們被「聽懂」時，會覺得自己被重視了。

當我們「聽懂」別人時，會覺得與人的距離變近了。

這就是最舒服的社交距離。

縮短距離的 3 個魔法



慢一點點

給對方一點時間思考，不要急著跨過斷層。



看一眼表情

眼睛能看見聲音以外的小秘密。



多問一句

「這也是你喜歡的方式嗎？」確認彼此的頻率。



讓心更靠近

跨越斷層並不難，只要我們願意溫柔地聽。

期待下一次與您的溫暖對話

Image Sources



<https://static.skillshare.com/uploads/discussion/tmp/786cd3c7.jpg>

Source: www.skillshare.com



<https://d26qov2vs4lxs.cloudfront.net/glasses/2026/03/03/12e741862fca416bb313fa821d88212a.jpg>

Source: www.glasseshop.com



<https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/049/857/985/small/a-serene-and-peaceful-view-of-a-vast-clear-blue-sky-richly-illuminated-by-the-warm-sun-peking-gently-through-soft-fluffy-clouds-beautifully-embodying-natures-tranquility-and-radiant-brightness-photo.jpg>

Source: www.vecteezy.com



https://i.etsystatic.com/40094010/r/il/cb4c98/4895998226/il_570xN.4895998226_6zz7.jpg

Source: www.etsy.com



https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/068/636/244/non_2x/person-music-note-sound-entertainment-audio-listening-enjoyment-melody-relaxation-leisure-happiness-icon-outline-black-simple-minimal-drawing-illustration-graphic-symbol-fun-lifestyle-hobby-free-vector.jpg

Source: www.vecteezy.com



https://images.stockcake.com/public/e/2/9/e29ac00d-589c-474d-955e-2009d1434594_large/illuminated-heart-held-stockcake.jpg

Source: stockcake.com