# 聆听能建立良好的人际关系

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-07-04

*有些人担心自己的沉默寡言会影响人际关系，因为他们时常觉得没有有趣的话可谈。但事实上，要成为一个好的谈话者并不需要机智和多话，只要会聆听即可。聆听是用心倾听，这是一种友好的表现，是涵容的一种修养。暂时把个人的成见与欲望放在一边，尽可能地体会说...*

有些人担心自己的沉默寡言会影响人际关系，因为他们时常觉得没有有趣的话可谈。但事实上，要成为一个好的谈话者并不需要机智和多话，只要会聆听即可。聆听是用心倾听，这是一种友好的表现，是涵容的一种修养。暂时把个人的成见与欲望放在一边，尽可能地体会说话者的内心世界与感受，听者与说者的结合，双方更能相互了解并从中得到新的知识。

我的老师是一位著名的心理治疗学家，无论是何种类型的来访者，他都能与之建立起和谐的人际关系。当我向他请教时，他曾告诉我：“在引发我感兴趣以前，自己要先对别人感到兴趣。”这个观念一直在指导着我的工作和生活，在面对朋友或来访者时，问别人乐于回答的问题，鼓舞别人谈论他们自己。那些到我们心理咨询室的来访者一般都会信赖心理医生，因为他们知道我们是少数肯真心聆听他们的人。由于只有很少人肯真正聆听别人，因此懂得聆听艺术的人，会获得他所需要的友谊，并加深已有的友谊。伏尔泰说过：“通往内心深处的路是耳朵。”著名的心理学家卡尔·罗杰斯说，有时当他的病人不断地倾吐他内心深处的感觉时，他会突然发现病人的眼中充满泪水，好像在说：“感谢上苍，终于有人愿意听我说了。”

聆听者对提建议要谨慎小心。别人跟你谈话时，如果你提供建议他会感激，但大部分人还是希望你静静地听，因为他希望你帮助他把问题理清楚，而使他更容易作出决定。对于年轻人，我们应避免给他太多建议，以免破坏进一步的交谈。心理学家在分析了“代沟”以后提出：年轻人的抱怨，并不是一些伪善、说谎或祖先传下来的种种问题，而是他们无法和长辈谈话，从而难于建立起一种亲密的关系。为什么呢?他们会回答：“长辈与我们交谈，好像总在教训我们。”建立良好人际关系、加深友谊最重要的规则是：学会闭紧你的嘴巴。没有比泄漏私人的秘密更容易破坏友谊了。如果你泄漏别人的秘密，人家就不会认为你是可靠的人。因你既能泄漏别人的秘密，当然也会泄漏他的秘密。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找