

## Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте количество ответов "нет".

**10-12 баллов.** Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

**8-10 баллов.** Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника.

**Менее 8 баллов.** К сожалению, вы еще не научились слушать собеседника. Вы перебиваете его, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Общение с окружающими должно строиться на основе взаимопонимания, взаимоуважения, открытости, честности, отсутствия конфликтов.



Всякая ценность имеет цену.  
Единственное, что бесценно –  
это человеческое общение.

Антуан де Сент-Экзюпери

Список качеств, важных для  
эффективного общения:

- 1) тактичность
- 2) умение слушать
- 3) умение убеждать
- 4) интуиция
- 5) наблюдательность
- 6) душевность
- 7) энергичность
- 8) открытость
- 9) искренность
- 10) вежливость

Есть три ошибки в общении людей: первая – это желание говорить прежде, чем нужно; вторая – застенчивость, не говорить когда это нужно; третья – говорить, не наблюдая за вашим слушателем.

Конфуций

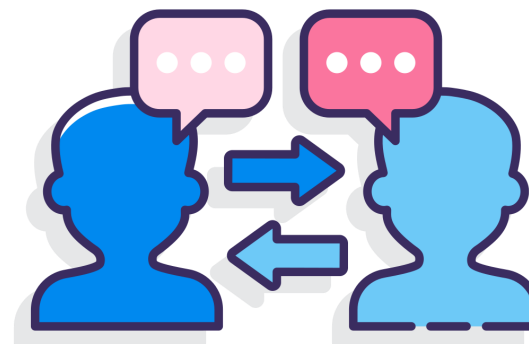
\* Тест и изображения взяты из открытых источников



Государственное учреждение образования  
"Витебский областной  
социально-педагогический центр"

Основной отдел защиты прав и законных  
интересов несовершеннолетних

Умение слушать  
собеседника – залог  
успешного общения



Витебск, 2025

**Общение** – основная форма взаимодействия современных людей друг с другом.

Это процесс, который сопровождает любую деятельность человека и отражает его личностные особенности (поведение, культурный уровень, профессию, возраст, пол и т.д.), потребности, вкусы, склонности и интересы.

Без общения невозможно строить дружбу, учиться, договариваться, просить прощение, признаваться в любви и делать много важных вещей.

Через общение происходит передача опыта, трудовых и бытовых навыков, культурных, нравственных, социальных ценностей, знаний об окружающем мире.

**Существует только один способ стать хорошим собеседником - это уметь слушать.**

**К. Морли**



Важным залогом эффективного общения является умение слушать собеседника. Неумение слушать – это проявление неуважения, невнимательности к говорящему, может вызвать раздражение и даже агрессивную реакцию собеседника.

Когда человека слушают, он чувствует себя значимым. Умение слушать позволяет лучше понять собеседника, дает возможность найти общее решение обсуждаемой проблемы, вопроса и узнать много нового.

### Как научиться слушать?

1. Слушайте любого человека, не делая вид, что вы его слушаете, а слушайте на 100%.
2. Не перебивайте собеседника, дайте ему договорить и не делайте поспешных суждений на его счет до тех пор, пока он до конца не выразит свою мысль.
3. Развивайте эмпатию (способность разделять эмоции и чувства другого человека). В разговоре старайтесь вникать не только в суть сказанного, но и в переживания собеседника.
4. Всегда критически оценивайте то, что вам говорят.
5. Слушание будет более эффективным, если вы также будете поддерживать зрительный контакт с собеседником.
6. Воспринимайте то, что вам говорят, без эмоций.

### Тест "Умеете ли вы слушать?"

**Инструкция.** Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на вопросы "да", или "нет".

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?
3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?
4. Мешают ли вам эмоции слушать собеседника?
5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?
6. Запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные мысли?
8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?
9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?
10. Перебиваете ли вы собеседника?
11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?
12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

