

附件四

評估你的傾聽障礙

請寫下你對生命中重要對象常常使用的傾聽障礙，請注意你對某些人可能會使用一種以上的方式。

<u>人 物</u>	<u>障 礙</u>
朋友 _____	_____
上司 _____	_____
同事 _____	_____
父親 _____	_____
母親 _____	_____
配偶 _____	_____
小孩1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
其他 _____	_____
_____	_____

想一想

做完以上的傾聽障礙評估之後，請留意你的障礙模式。並想想以下的問題：

1. 你在家中的障礙比較多，還是在工作場合多？
2. 與同性的溝通障礙多，還是與異性的多？
3. 某一個人或某些情況會引起障礙？
4. 你多半會採用某種障礙方式，或者你會針對不同的人或情境而變化？