

## 你能快地聽嗎？

如果你不確定自己是個怎樣的傾聽者，下面備有一份簡單的傾聽問卷。這二十個敘述句是有關別人怎麼看你這個傾聽者。請根據你認為你的配偶、家人或好友和同事會怎麼形容你的傾聽習慣，在所提供的參考選項上勾選最切合你的答案。如果你夠勇敢，你可以複印這份問卷，交給你所信任的三或四個人，請他們替你填寫這份問卷。

是以下這樣的一個人

(於此處寫下你的名字)

1. 當別人表達的意見與自己的看法不同時，會失去耐心，並且被激怒。  
(1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。
2. 對於有機會聽到可以提升個人效率的意見、建議和建設性的回饋，會打從心底感到高興。  
(1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。
3. 在別人發言時坐立不安、把玩東西、敲桌子或抖腿，或一直在看時間。  
(1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。
4. 在回應別人所說的話之前，會花時間思考別人在想什麼或感受如何。  
(1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。
5. 當別人不能如你所願趕快說出重點時，會開始分心並且停止傾聽。  
(1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。
6. 當別人說話時會以恰當的目光接觸，以開放並友善的肢體語言向對方表達自己感興趣。  
(1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。

- (1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。  
花時間思考如何回答對方比實際傾聽的多。
- (1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。  
傾聽之前，會移除任何可能使自己不專心或造成對方談話障礙的東西。
- (1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。  
當談話內容開始涉及情緒性的問題或導往自己所不喜歡的方向時，會馬上改變話題。
- (1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。  
會在了解別人之前先接納他們，而非根據他們的外表、談吐或別人的評價，先入為主地認定他們是怎樣的人。
- (1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。  
對自己所不欣賞的人會貶抑或輕視他們的意見、經驗和感受。
- (1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。  
即使當談話或雙方關係開始變得困難或令人不舒服時，仍然全心投入。
- (1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。  
該傾聽的時候反而趾高氣昂地發表高見、教訓人或向人發表長篇大論。
- (1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。  
當自己的決定或行動對人造成相當程度的影響時，會主動要求對方誠實告知有何意見。
- (1) 幾乎總是如此(2) 經常(3) 有時(4) 很少(5) 從不。  
會利用沉默或其他形式的情緒來要脅，以達到自己的目的，或用這些方式向惹惱他人扳回一城。
- (1) 從不(2) 很少(3) 有時(4) 經常(5) 幾乎總是如此。

## 統計分數

在做這份問卷時，你可能注意到奇數問題都著重在妨礙你好  
好傾聽的行為，相反地，偶數問題都著重在正面有益的傾聽行為。  
現在，請將每一題的分數全部加起來，然後對照下面的評量表，  
看看你的傾聽程度在哪裡。

**61 ~ 100** 緩慢 得分在 61 分或以上表示你和許多領袖一  
樣，開口說話要比側耳傾聽來得快。你需  
要閱讀本書，並實際活出你在其中學到的  
功課，養成認真操練傾聽的好習慣。

**51 ~ 60** 穩健 得分在 51 到 60 分之間表示你的傾聽技巧  
即將超越許多其他領袖。只要再努力一  
點，你就可以成為一個「快地聽」的爭  
冠者。

**31 ~ 50** 熟練 得分在 31 到 50 分之間表示你已經擁有成  
為 Q 型領袖所須具備的技巧。只要持之以  
恆，你將會是一個改變別人生命的人。

**20 ~ 30** 敏捷 得分在二十一到三十分之間表示你已經是一  
個了不起的傾聽領袖了（除非你在做自  
我評估時對自己太仁慈）。

准許為教會內部用途複印這份問卷。

原版權屬於「國際裝備事工中心」

(Equipping Ministries International, Inc.,

110 Boggs Lane, Ste. 301, Cincinnati, OH 45246, USA;

[www.equippingministries.org](http://www.equippingministries.org) )

中文版版權屬臺灣佳美生命建造協會 ([www.wimtw.org](http://www.wimtw.org))。

收錄於《Q 型領袖——建造改變生命的天國文化》一書中。

16. 會換個方式複述別人說的話，以確定自己是否了解對方的意思。

(1) 幾乎總是如此 (2) 經常 (3) 有時 (4) 很少 (5) 從不。  
17. 推辭，甚至完全逃避必要卻令人不愉快的談話。

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 幾乎總是如此。

18. 會主動找那些可能正在生自己氣的人談話，了解對方心中的想法。

(1) 幾乎總是如此 (2) 經常 (3) 有時 (4) 很少 (5) 從不。

19. 表現得讓人不想來找他（她），也不想向他（她）傾吐心事。

(1) 從不 (2) 很少 (3) 有時 (4) 經常 (5) 幾乎總是如此。

20. 對自己的錯誤、癖好和缺點展現出健康正向的幽默感。

(1) 幾乎總是如此 (2) 經常 (3) 有時 (4) 很少 (5) 從不。

## 總體評分

以下尺標由 1 到 10，其中十分表示「完美無缺」，一分代  
表「非常糟糕」。現在，請替這位先生／女士在日常生活行出  
「快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」這個聖經命令的表現打一  
個分數。

非常糟糕 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完美無缺