

为了使对方放松

当你倾听对方的讲述时，如何使讲述者身心放松尤为关键。
如果讲述者十分紧张，你可能无法引出你想要获取的内容。

如何才能使讲述者放松呢？

首先，你作为倾听者要放松。

如果你处于紧张状态，这种紧张感会传达给讲述者，使他们也感到紧张。

我们称这种情况为"镜像效应"。

就像在镜子中看到的自身反射一样，你的状态会反映到对方身上。

这意味着，如果你作为倾听者很放松，讲述者也会放松。这就是镜像效应。

为了使身体放松，你可以试着抽空力量。

当你紧张时，可能会在无意识地绷紧肩膀、手臂或腿部。你首先要确认自己的全身，确保没有任何地方用力。

当你坐在椅子上聆听的时候，可以轻轻地把手放在膝盖上。

可以用嘴角残留轻度微笑的面部表情。

有些人在倾听别人说话时，会抱着双臂或翘二郎腿，作为倾听者，这姿势很不恰当。

抱着双臂或翘二郎腿被视为拒绝的姿势。

想想看，当你是讲述者时，抱着双臂或翘二郎腿，你是否会觉得对话难以继续？

抱着双臂或翘二郎腿意味着："对方并不打算听你说话"。

当两个人对话时，面对面相坐会让双方感到像是在对抗。将椅子稍微错位倾斜，这样对话时双方都会感到更为放松。

如何使讲述者放松呢？

作为倾听者，你需要知道你手臂的姿势会给对方的不同暗示。