

เราควรฟัง?

ฉันพร้อมฟัง

ฟังฉันหน่อยนะ



เคล็ดลับเสริมทักษะการฟัง

(Thai version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



เพื่อช่วยผ่อนคลายผู้มีความทุกข์ทางใจ
คุณสามารถใช้เวลาอยู่กับพวกเขาและรับฟังพวกเขา
ถ้าคุณต้องการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตั้งใจฟัง
พวกเขาจริง ๆ คุณสามารถใช้เคล็ดลับเสริมทักษะการ
ฟังได้ ดังต่อไปนี้



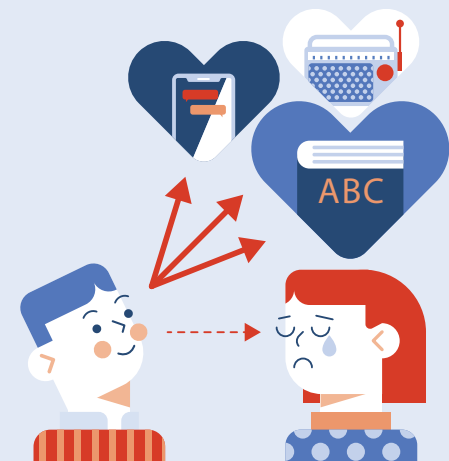
❌ ไม่พยายาม ❌
เดาหรือสมมุติฐานในเรื่องที่อีกฝ่าย
กำลังจะพูด

ตัวอย่างเช่น:

- ❌ “ไม่ต้องพูด ฉันรู้แล้ว!”
- ❌ “อีกแล้วหรือ? คุณเพิ่งพูดเรื่องนั้นไปเมื่อ
ครั้งที่แล้ว”



❌ ไม่พยายาม ❌
ทำตัวยุ่ง ๆ หรือหาอย่างอื่นทำระหว่าง
ที่ฟังอีกฝ่ายพูด



✅ พยายาม ✅
เปิดใจรับฟังและผลักดันให้อีกฝ่ายระบาย
ความรู้สึกออกมาด้วยตัวเอง

ตัวอย่างเช่น:

- ✅ “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างช่วงนี้?”
- ✅ “มีอะไรกังวลใจคุณไหม?
คุณต้องการจะพูดเกี่ยวกับมันไหม?”
- ✅ “คุณดูอารมณ์เสียนะ
มีเรื่องอะไรหรือ
เปล่า?”



✅ พยายาม ✅
ให้ความสนใจและวางงานทุกชิ้นบนมือ
ลงเพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจฟังเรื่อง
ที่อีกฝ่ายพูด

นั่งเงียบและสบตาอย่างเหมาะสม ให้ความ
สนใจเรื่องน่าเสียง สีหน้าและภาษากาย
ของอีกฝ่าย



❌ ไม่พยายาม ❌
ให้ความคิดเห็น แนะนำ หรือวิจารณ์
หรือตัดบทพูดเร็วเกินไป

ตัวอย่างเช่น:

- ❌ “นี่ไม่ใช่เรื่องใหญ่!”
“ไม่มาก ๆ!”
- ❌ “ไม่ต้องพูด นี่คือนสิ่งที่คุณควรจะทำ...”
- ❌ “ฉันบอกคุณแล้ว คุณไม่ฟังฉันเลย”
- ❌ “สัปดาห์ก่อนฉันไป...”

❌ ไม่พยายาม ❌
เพิกเฉยความรู้สึกของอีกฝ่าย

ตัวอย่างเช่น:

- ❌ “ไม่จำเป็นต้องทำตัวให้ทุกข์เลย”
- ❌ “คุณไม่ควรโกรธ”
- ❌ “คุณกังวลเพราะคุณคิดมากเกินไป”



✅ พยายาม ✅
อดทนและปล่อยให้อีกฝ่ายระบายออก
มาด้วยตัวเอง

ใช้คำตอบรับ คำถามหรือภาษากาย (เช่น
พยักหน้า) ในการตอบกลับเพื่อบอกว่า
คุณกำลังรับฟังอยู่



✅ พยายาม ✅
พูดทวนซ้ำ รับรู้และยอมรับความรู้สึกของ
อีกฝ่าย

ตัวอย่างเช่น:

- ✅ “คุณกังวล...เพราะ...”
- ✅ “คุณแชร์เรื่องที่คุณทุกข์ใจให้กับฉัน ฉัน
ขอบคุณที่คุณเชื่อใจฉัน”

เข้าใจความรู้สึกของอีกฝ่าย

ตัวอย่างเช่น:

- ✅ “ถ้าฉันเป็นคน ฉันคงทุกข์ใจเช่นกัน”
- ✅ “เป็นเรื่องปกติที่คุณจะรู้สึกกังวลเมื่อเรื่อง
นั้นเกิดขึ้น”

❌ ไม่พยายาม ❌
ปล่อยให้ความสงสัยนั้นยังคงอยู่
แข่งว่าฉันเข้าใจ



วิธีและเทคนิคการฟังจะเป็นในรูปแบบไหนก็ได้และแตกต่างกัน

ไปตามสถานการณ์และความต้องการของบุคคล

ซึ่งจำเป็นที่จะต้อง

ดัดแปลงบางส่วนของเคล็ดลับข้างต้น

การทำเช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

การทำให้เช่นนี้เราจะสามารถใช้หูของเราฟังผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือได้ และเราจะได้

ดูแลและช่วยเหลือได้ทันเวลา.

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



เราควรฟัง?

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

หน้า 5 | 2020