



傾聽階梯

三個回合：字面、情緒、沒說出口的部分

多數傾聽停在第一層。深度是你刻意做出的選擇——而最後一層正是
沒人願踩的那一層。

你究竟聽見了什麼——
是字面、是情緒、還是那段沉默？

三個階層

- A — 字面：聽者只複述對方說的話。事實回得了原意嗎？
- B — 情緒：加上話底下的感受。說對了，還是過度解讀？
- C — 未言：就沒說出口的部分問一個問題。然後守住沉默。

怎麼進行

回合	聽者可以.....	驗證者說
A	複述事實	落地 / 還沒
B	說出情緒	貼合 / 還沒
C	追問沒說出口的部分	停在空缺裡 / 急著填

第三個角色：驗證者

- 卡片只有兩面—— **landed** and **not yet**。沒有「差不多了」這選項。
- 「還沒」是禮物：它讓這組配對看見迴路究竟斷在哪裡。
- 角色輪換，三個回合裡每個人至少當一次說者。

C 回合不是給建議。

問一個問題，然後讓沉默留在那裡。

由說的人去填那個空缺——那才是真正的聽見。

三種翻車，三種救援

- C 回合變成急著修 → 守住規則：一個問題，然後安靜。
- 驗證者太客氣 → 卡片只有兩面；「還沒」才受歡迎。
- 把情緒說成事實 → 每個 B 回合都以「我說得對嗎？」收尾。

量測

- 配對前：五個短題，寫你自己上週的工作。
- 反思引導後：同樣五題，針對剛爬過的這組階梯。
- 只算配對的變化，絕不替個人排名——這個練習量的是迴路。

反思引導的三個問題

1. 你的配對最輕鬆爬上哪一層、又跳過了哪一層?
2. 驗證者哪裡舉了「還沒」？在變成「落地」之前改了什麼?
3. 這週你在一段真實對話裡，會問出哪個 C 回合的問題?

真正能遷移的是什麼

- 被跳過的那一層，正是這間房間在工作上跳過的——說出它的代價。
- 每組配對、一個要練的階層，取自他們最小的正向差值。
- 回頭重聽勝过硬著頭皮往前走——修復是一種技巧，不是挫敗。

坐著進行・保持十五分鐘・回報配對而非個人

一場傾聽課生效的時刻，是有人終於問出他一直在迴避的那個問題。

把這組資料夾帶走



掃描取得數位版——可列印套件、線上量測與代理檔。把這個連結換成你自己的 *QRCode-AI* 或 *FormLM* 連結。