
倾听阶梯

三个回合：字面、情绪、没说出口的部分

多数倾听停在第一层。深度是你刻意做出的选择——而最后一层正是没人愿踩的那一层。

你究竟听见了什么——
是字面、是情绪、还是那段沉默？

三个阶层

- A — 字面：听者只复述对方说的话。事实回得了原意吗？
- B — 情绪：加上话底下的感受。说对了，还是过度解读？
- C — 未言：就没说出口的部分问一个问题。然后守住沉默。

怎么进行

回合	听者可以.....	验证者说
A	复述事实	落地 / 还没
B	说出情绪	贴合 / 还没
C	追问没说出口的部分	停在空缺里 / 急着填

第三个角色：验证者

- 卡片只有两面——落地 and 还没。没有“差不多了”这选项。
- “还没”是礼物：它让这对配对看见回路究竟断在哪。
- 角色轮换，三个回合里每个人至少当一次说者。

C 回合不是给建议。

问一个问题，然后让沉默留在那里。

由说的人去填补空缺——那才是真的听见。

三种翻车，三种救援

- C 回合变成急着修 → 守住规则：一个问题，然后安静。
- 验证者太客气 → 卡片只有两面；“还没”才受欢迎。
- 把情绪说成事实 → 每个 B 回合都以“我说得对吗？”收尾。

测量

- 配对前：五个短题，写你自己上周的工作。
- 复盘引导后：同样五题，针对刚爬过的这组阶梯。
- 只算配对的改变，绝不个人排名——这个练习量的是回路。

复盘引导的三个问题

1. 你的配对最轻松爬上哪一层、又跳过了哪一层?
2. 验证者哪里举了“还没”? 在变成“落地”之前改了什么?
3. 这周你在一段真实对话里, 会问出哪个 C 回合的问题?

真正能迁移的是什么

- 被跳过的那一层，正是这间房间在工作里跳过的——说出它的代价。
- 每对配对、一个要练的阶层，取自他们最小的正向差值。
- 回头重听胜过硬着头皮往前走——修复是一种技巧，不是挫败。

坐着进行 · 保持十五分钟 · 回报配对而非个人

一场倾听课生效的时刻，是有人终于问出他一直回避的那个问题。

把这组文件夹带走



扫描获取数字版——可打印套件、线上测量与代理文件。把这个链接换成你自己的 *QRCode-AI* 或 *FormLM* 链接。