→

止你正在做的任何事，並除掉一些喧鬧、雜音，如關掉收音機、電視機、關上門等，使你能注意他人所說的話，並應顯出對此話題感到有興趣，如非語言的舉動——點頭、搖頭等，言語的回應，如「是的」、「然後……」，「就這樣……」，「結果……」等，讓說話者感覺到你確是全神貫注的傾聽。

③注意一些非口語的言語：例如從說話者的眼神、表情、態度、音調、行動等可幫助你了解說話者，眞正的想法、看法及態度。

④注意傾聽說話者未表達的言語：有些言語可能讓說話者不易表達或猶豫不決，此時你可試著問一些問題，或引導說話者以不同的角度來說明，因這些可能就是一些重要的部份是，說話者想要表達的意思。

⑤了解說話者所說的話：在表示你的看法及意見前必須讓說話者講完他所要說的話，且應了解說話者的意思及態度，千萬不要在未全盤了解前隨便亂下定義，以免誤解。

⑥注意說話者隱藏在情緒上的意思：例如說話者說這句話眞正的意思是什麼？爲什麼常强調這句話？又如同樣一句話可以用不同樣的一句話或以有不同的聲調來表示，由此說話語氣也可聽出說話者眞正的感覺。

⑦有耐性的傾聽：不要打斷說話者的講話，這不僅不禮貌且表示你對說話者所講的話沒有興趣，你應做個有耐性的傾聽者，讓說話者有充分的時間組織他所想要說的話。

⑧注意控制自己的情緒：不要因你的情緒而影响到說話者的情緒及態度，避免和說話者有爭論，不管你在這一段會話是輸家或贏家，你應讓說話者在和諧的氣氛下表達他所想要說的話。

總之，做個良好的傾聽者，可提供你的配偶、子女、朋友、家人有機會表達對事情的看法，且讓你能分享或分担一些他們生活中快樂或煩腦的時刻。良好的傾聽者，不僅可幫助建立良好的家人關係、人際關係，同時也可幫助說話者提供一些建議，解決一些問題。反之，你的配偶、子女、家人、朋友也是良好的傾聽者，了解你所說的話，你將會更信賴他們並建立更堅固而親近的良好關係，因此，從今開始，試著做一位良好的傾聽者，建立一個良好的溝通橋樑，讓你的家庭生活、工作環境充滿和諧快樂的氣氛。

體重減輕 不可輕忽

近年來由於生活水準提高，食物充足，營養過剩，愛美的女性還競相減肥，以保持苗條的身材，這是人爲的體重減輕，是在控制之下。倘若不是刻意減肥而發生體重減輕5%以上的現象時，就要加以留意，很可能有某種疾病存在着，早期發現早期治療，以確保身體健康。

一旦體重減輕，必須在醫師的指導下，檢查是否有食慾或飲食方面的改變？是否有胃腸道消化系統方面的疾病？以及是否有多尿或夜尿的現象？從以上的檢查，尋找出一個輪廓，適當地治療或進一步改善，千萬不要掉以輕心而不去理會它。（夏楡）

輔導孩子交朋友

孩子交往的朋友大多數是同學和鄰居，這種朋友比較單純，容易掌握；有些孩子在參加活動時也會認識朋友，這種朋友就比較不易了解。父母平時應該多關心孩子的交友情形，用輕鬆的口吻和孩子交談、溝通，協助他們認識好朋友與避開壞朋友。

有些父母在發現孩子與壞朋友交往，導致生活失調、課業退步時，立刻以嚴肅的態度斥責孩子，不許他們再與之交往，雖然這種壯士斷腕的措施沒錯，但是態度過於嚴厲而苛責時，往往使孩子起反感。惟有教孩子關懷、體諒與互助、進取的去交朋友，才不會使孩子誤入歧途。（夏楡）