

蘭馨會是一個全球性志工組織 為婦女與女孩提供獲得經濟賦權 所需的教育和訓練

**國際蘭馨交流協會美洲聯盟**

領導技巧: 溝通是關鍵



現今的時代比以往任何時候都更需要有良好的溝通技巧. 我們與朋友、家人和分會會員的聯繫不僅以面對面或通過電話的方式來交流, 我們還利用電子郵件、簡訊甚至視訊聊天的方式來互動. 再加上一些社群媒體已成為彼此聯繫和分享資訊的選擇, 我們的溝通方式加起來就有十幾種之多. 在近幾年, 可用於溝通的渠道似乎已呈現指數增長. 因此, 我們要進行有效的溝通就變得非常重要.

每個人都可以經由磨練來加強你的溝通技巧. 請閱讀以下各項建議, 並投入一些時間改進自己的溝通技巧. 透過練習這些建議的方法, 你可能會發現自己成了一位更有效率, 具啟發力和激勵人心的領導者.

聆聽

花時間彼此聆聽. 請記住, 聽到和聆聽是不同的. 要克制打斷他人講話的衝動, 讓對方說出自己的意見和想法. 要專注於談話, 摒除外界令人分心的事物, 並詢問對方問題. 優秀的分會領導者會與會員交談, 而不是對她們講話.

注意肢體語言

有時候, 行動勝於雄辯. 如果你雙臂交叉或皺起眉頭, 此時你可能就會發出一種錯誤的訊息. 身在一個國際組織中, 我們必須對其他文化和習俗有所了解並保持敏感.

由於我們生活在一個混合的環境中, 因此請利用視訊通話並利用肢體語言的優勢, 因為你的訊息可能比用電子郵件傳達的訊息更容易理解.

直截了當, 講重點

如果你的訊息簡單而且清晰扼要, 你的聽眾一定會非常感激. 一項研究指出, 人類的注意力只有8秒 – 比金魚還短. 讓你的訊息明確並提供適量的資訊.

做筆記

在當今繁忙的生活中, 簡單地用筆在紙上將事情記下來可能會很有幫助. 記筆記可以幫助你組織自己的想法, 並幫助你確定提到了想要傳達給對方的關鍵重點. 此外, 你還要記下會員的意見或問題, 以確保你做出適當的回應.

選擇溝通方式

我們可以通過許多種方式來與人溝通, 例如打電話、發簡訊、寄送電子郵件或面對面交談. 根據你要溝通的內容來決定最佳的溝通方式. 要根據情況, 運用你的最佳判斷來決定最適合的溝通方式. 如果你需要提供較深入的訊息, 使用電子郵件或視訊通話將是最有效的. 如果你想傳達一個簡短的訊息, 可以利用一對一的訊息傳遞方式, 例如發簡訊或聊天室.

抱持良好態度

簡單的微笑和正面的態度會有很大的幫助. 你的行為就像一面鏡子, 你周圍的人會將它反映給你. 抱持正面的態度會令人們想要加入你的組織, 並且當在你說話時大家會更加注意.

同理心

換位思考, 試著理解他人的觀點. 從觀眾的角度思考你所說的.《*如何贏取友誼和影響他人》*這本書的作者戴爾·卡耐基 (Dale Carnegie) 說: “天底下唯有一種方法可以影響他人, 就是談到他們所想要的, 並讓他們知道如何去獲得.”



當你擁有強而有力的溝通能力, 你要傳達的訊息就會清晰明暸, 誤解將會大為減少. 其他隨之而來的好處還有, 大家會更尊重你, 視你為更成功的領導者. 運用上面所列的各項建議在你的分會中進行更好的對話, 將你的想法傳達給大家, 你會發現你與會員之間的關係會因此而得到提升, 也更容易達成我們的宗旨.

***資料來源:***

改善溝通技巧的十種方法: <https://www.right.com/wps/wcm/connect/right-us-en/home/thoughtwire/categories/career-work/10-Ways-to-Improve-Your-Communication-Skills>

改善溝通技巧: 培養有效的溝通技巧: <https://www.skillsyouneed.com/ips/improving-communication.html>