

หลักการฟังสาร
ลักษณะการฟังที่ดี
อุปสรรคในการฟัง
วิธีฝึกทักษะการฟัง

วิชาการฟังและการพูด
อ.ศุภรัช คัมครอง



หลักการฟังสาร

1. ฟังให้ตรงจุดมุ่งหมาย การฟังทุกครั้งผู้ฟังควรกำหนดจุดมุ่งหมายของการฟัง เพื่อที่จะได้หึ่กอยู่เสมอว่าฟังอะไรอยู่ และจะนำสารที่ได้ฟังไปใช้ประโยชน์
2. ฟังโดยมีสมาธิ ฟังอย่างเข้าใจจนสามารถจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่ฟังได้



หลักการฟังสาร

3. มีวิจารณญาณในการฟัง เมื่อฟังแล้วสามารถคิดวิเคราะห์ได้ว่า
สิ่งที่ฟังมีความน่าเชื่อถือเพียงใด พยายามหาสาเหตุมาประกอบ
การวิเคราะห์



หลักการฟังสาร

4. ฟังโดยมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพราะในขณะที่ฟังสภาพร่างกายไม่แข็งแรง อาจมีปัญหาในการฟังได้ เช่น ผู้ที่ไม่สบายมีอาการไอ ระหว่างที่ไอหลายครั้งติดกัน อาจทำให้ฟังไม่ทัน



หลักการฟังสาร

5. ฟังโดยไม่ถือคติทั้งตัวผู้พูดและเรื่องที่กำลังฟัง ควรพยายามเปิดใจกว้างฟังเรื่องราวต่าง ๆ ไม่จ้องจับผิดเพราะอคติ
6. มีมารยาทในการฟัง ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ซุบซิบนินทาหรือวิจารณ์เรื่องที่กำลังฟัง ควรมีปฏิกริยาตอบสนองกับผู้พูดเพื่อแสดงว่ากำลังสนใจฟังอยู่



หลักการฟังสาร

7. จดบันทึกสิ่งที่ได้ฟัง จดสาระสำคัญอย่างย่อ
แล้วกลับมาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำสาระที่ได้
จากการฟังไปใช้ให้เกิดประโยชน์



Cornell Note-taking

2.5 in wide x
9.0 in tall

Cues

Make sense
of your notes

- Connect main ideas
- Concepts
- Vocabulary

6.0 in wide x
9.0 in tall

Notes

Raw notes from lecture.

- Concise sentences
- Shorthand symbols
- Abbreviations
- Lists

8.5 in wide x 2.0 in tall

Summary

For reference when reviewing and
reciting material

www2.cortland.edu/offices/asap/student-resources/cornell-note-taking

อุปสรรคและปัญหาในการฟัง

เกิดจาก

ผู้ฟัง / ผู้พูด / เรื่องที่ฟัง / สภาพแวดล้อม



อุปสรรคจากผู้ฟัง

- สภาพร่างกายและจิตใจไม่พร้อม
- ความสามารถในการรับรู้ของผู้ฟังไม่ดีพอ อาจเพราะอวัยวะที่รับฟังผิดปกติ
- ขาดสมาธิในการฟัง เพราะผู้ฟังอาจมีความกังวลใจ ทำให้ไม่มีสมาธิกับเรื่องที่ฟัง ผู้ฟังจับใจความไม่ได้ จึงเชื่อว่าจะไม่ฟัง



อุปสรรคจากผู้ฟัง

- ไม่ชอบฟังเนื้อหาสาระที่ยาก อาจเพราะไม่ศรัทธาในตัวผู้พูด หรือไม่สนใจในหัวข้อเรื่องที่จะฟัง
- ไม่ชอบเนื้อหาสาระที่ยาก ชอบฟังแต่เรื่องสนุกสนานเพลิดเพลิน
- ไม่มีพื้นฐานความรู้เรื่องที่จะฟัง
- จับใจความเรื่องที่จะฟังไม่เป็น
- ขาดมารยาทในการฟัง ผู้ฟังพูดแทรกหรือพูดคุยกันเอง



อุปสรรคจากผู้พูด

- บคคลิกภาพไม่ดี
- ลีลาการพูดไม่หน้าฟัง ใช้เสียงระดับเดียวกันหมด พูดเสียงดังหรือค่อยเกินไป เร็วหรือช้าเกินไป หรือพูดไม่ชัด
- ผู้พูดขาดทักษะในการวิเคราะห์ผู้ฟัง เลือกเรื่องหรือตัวอย่าง สำหรับภาษาไม่เหมาะสม



อุปสรรคจากเรื่องที่ฟัง

- เรื่องไม่น่าสนใจ อาจไกลตัวผู้ฟัง ยากเกินไป หรือไม่อยู่ในความสนใจ
- เนื้อหาไม่ละเอียดพอ หรือละเอียดเกินไป



อุปสรรคจากสภาพแวดล้อม

- สภาพแวดล้อมในการฟังไม่ดี เช่น มีเสียงรบกวน อากาศร้อน หรือหนาวเกินไป
- สถานที่ในการฟังไม่เหมาะสม เช่น แออัด นั่งเบียดเสียดกันเกินไป
- ไม่มีอากาศถ่ายเท
- เวลาในการฟังไม่เหมาะสม เช่น ใช้เวลานานไป หรือใกล้เวลารับประทานอาหาร





ลักษณะการฟังที่ดี

1. เตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้การฟังได้ประโยชน์เต็มที่
2. ปรับปรุงทัศนคติของตนเอง โดยสำรวจว่าตนเองมีปัญหาการฟังด้านใดบ้าง
นักฟังที่ดีจะต้องตั้งใจฟัง ขจัดอุปสรรคที่เป็นเครื่องกีดขวางของการรับฟัง
3. เลือกตำแหน่งนั่งให้เหมาะสม ได้ยินเสียงพูดและหน้าผู้พูดชัดเจน

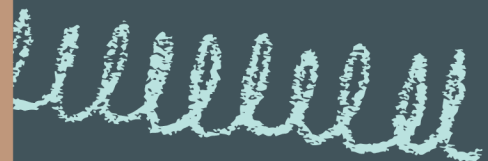


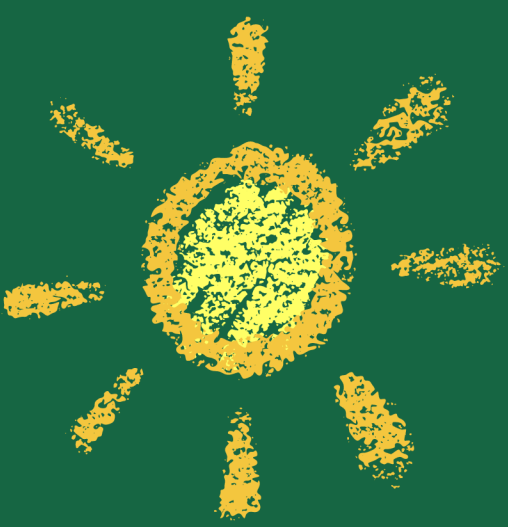


ลักษณะการฟังที่ดี

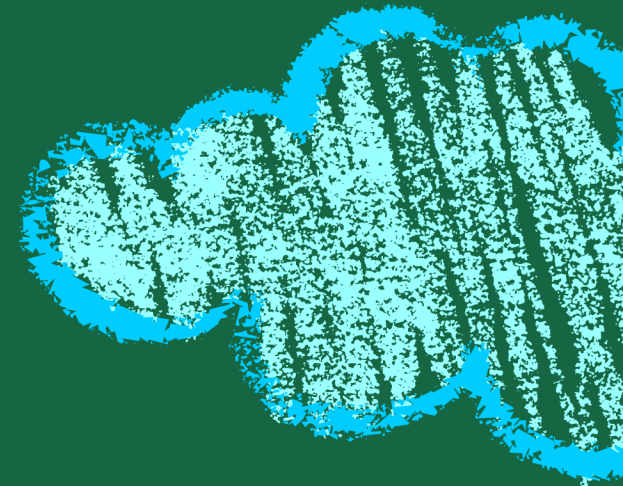
4. ฟังด้วยความอดทนและมีวิจารณญาณในการฟัง

5. ฟังด้วยความตั้งใจ การฟังที่ดีผู้ฟังจะต้องมีสมาธิ ตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป ตั้งใจรับฟังเพื่อจับประเด็นและสาระสำคัญของเรื่อง

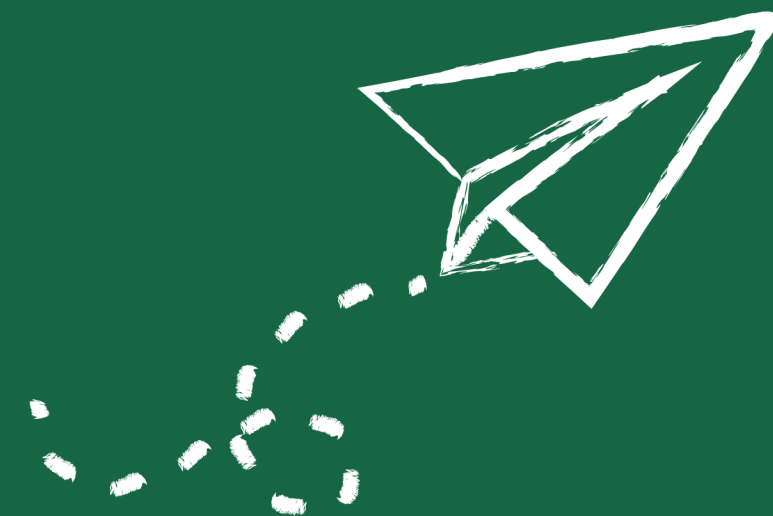
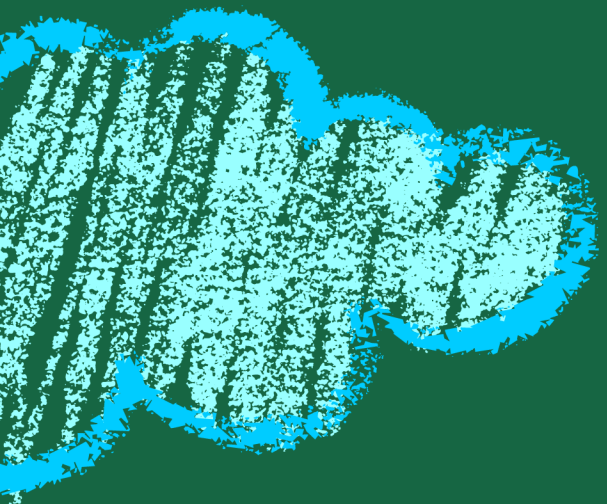


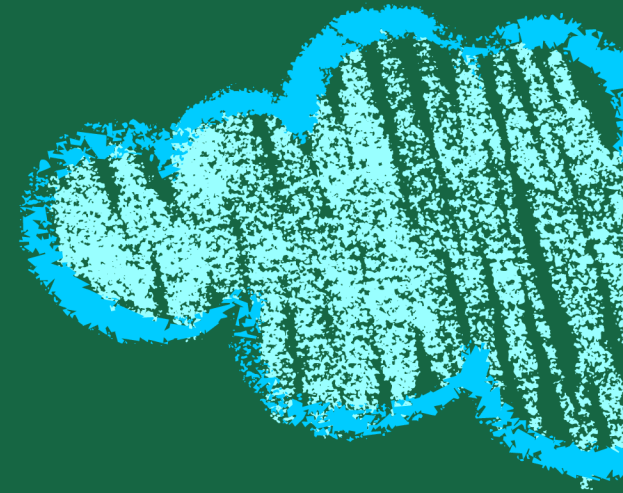
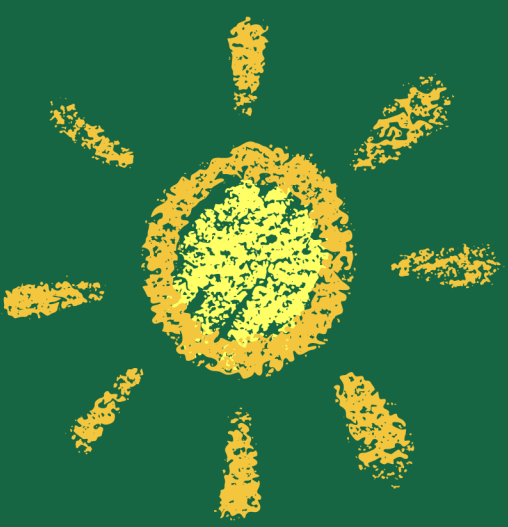


วิธีฝึกทักษะการฟัง



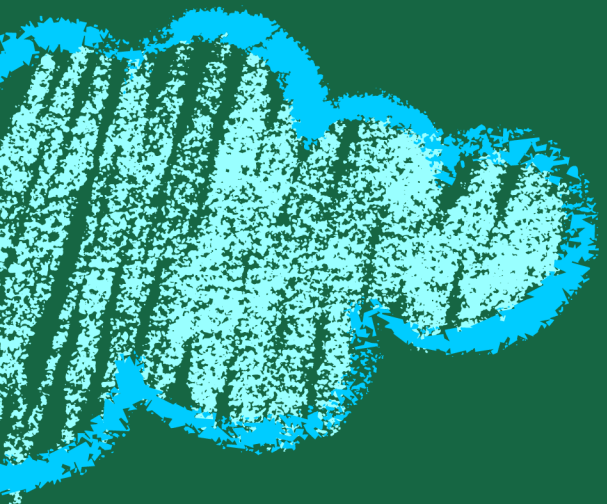
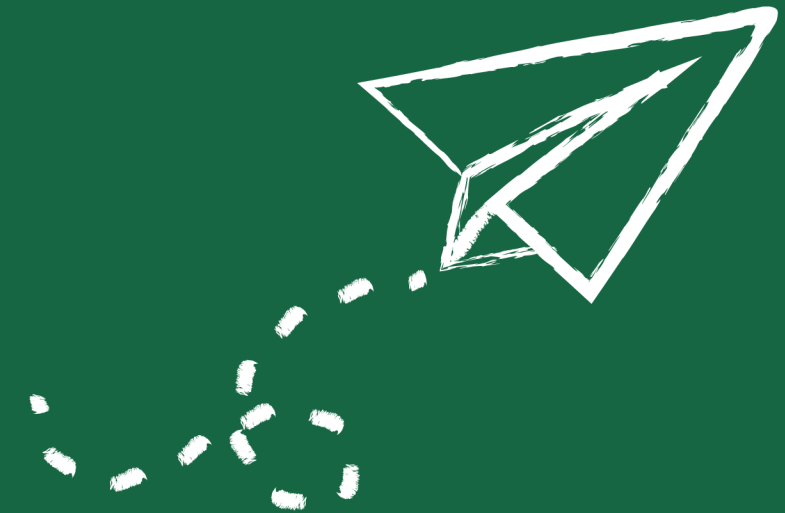
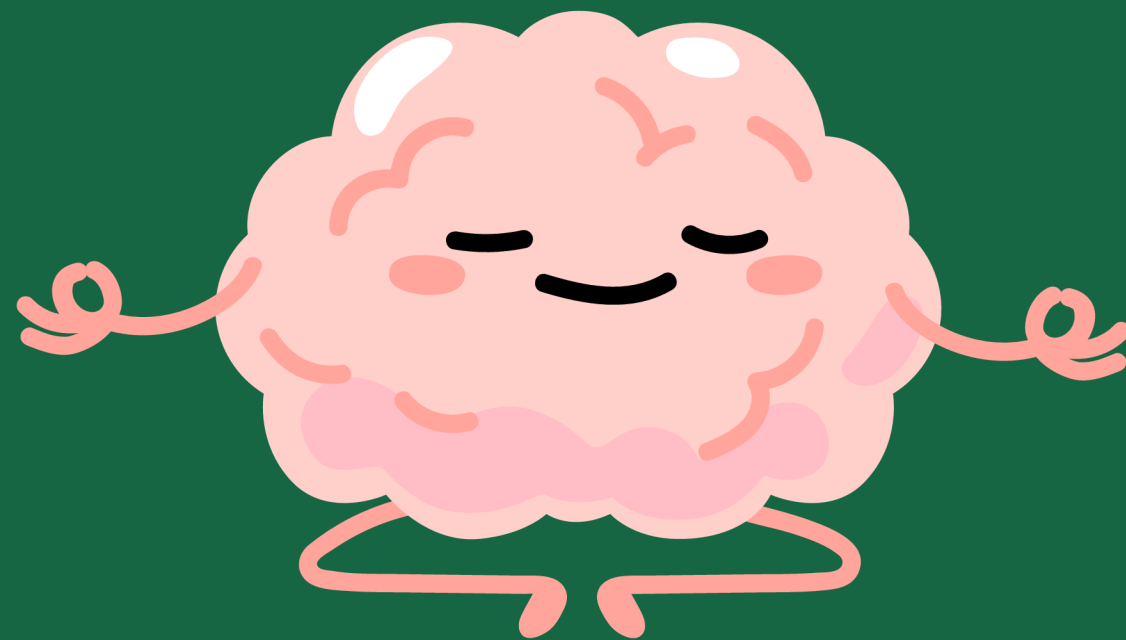
1. เตรียมพร้อมในการฟัง โดยการศึกษาหาความรู้ในหัวข้อเรื่องที่จะฟัง เพื่อจะได้มีความรู้เบื้องต้นซึ่งจะทำให้เข้าใจเรื่องที่ฟังได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

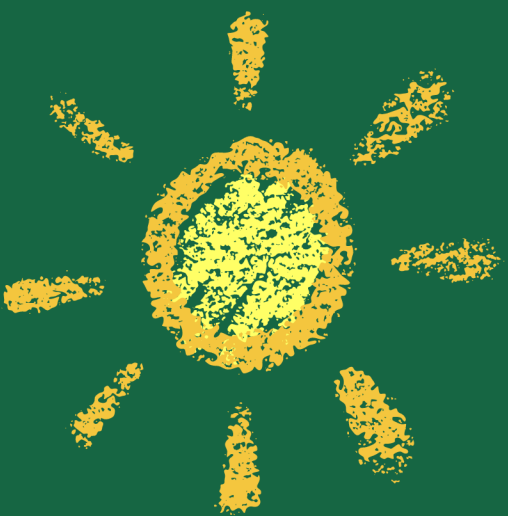




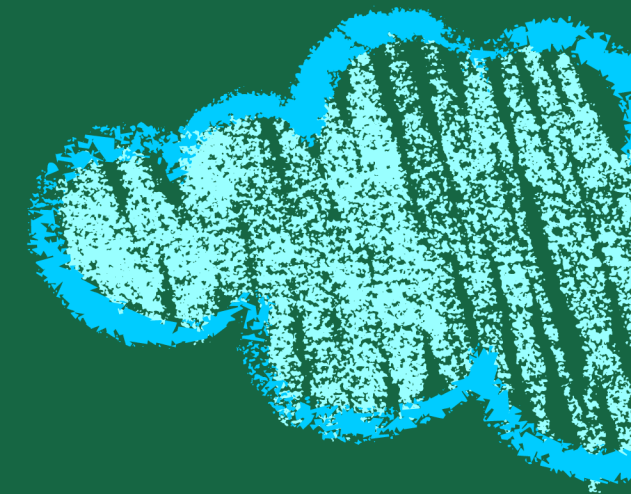
วิธีฝึกทักษะการฟัง

2. ฟังด้วยความตั้งใจและมีสมาธิ โดยตัดความวิตกกังวลใจต่าง ๆ ออกจากจิตใจให้หมด ในขณะที่ฟังพยายามจับใจความสำคัญ คิดวิเคราะห์สารที่ผู้พูดต้องการสื่อ

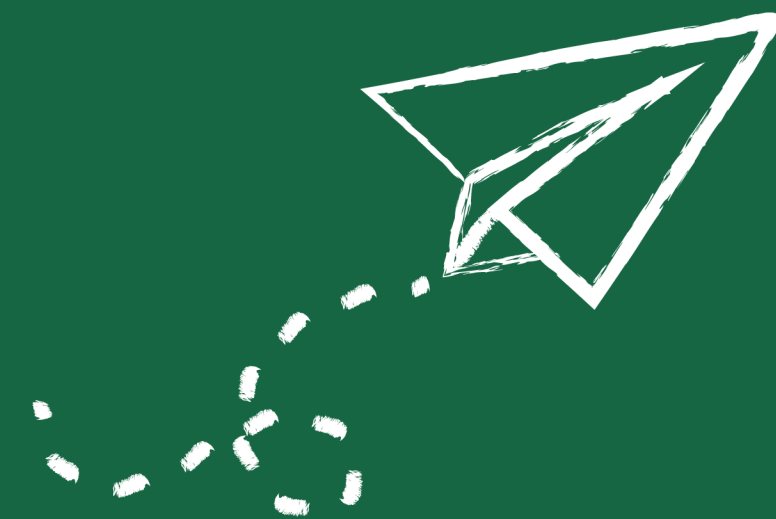
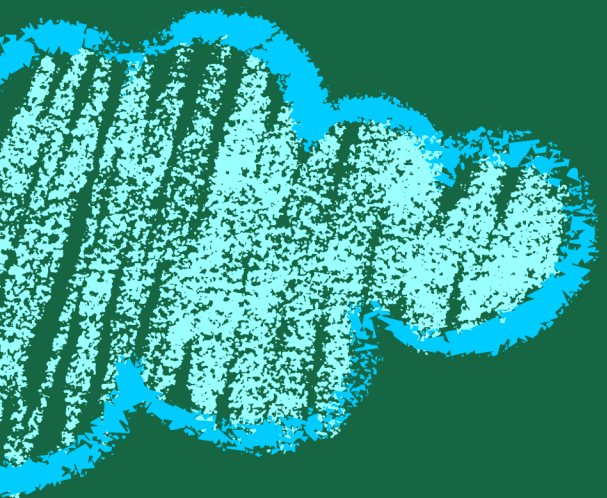




วิธีฝึกทักษะการฟัง



3. สังเกตอวัจนภาษา (non-verbal language) ของผู้พูด เพราะการสื่อสารนั้นไม่ได้มีแค่วัจนภาษา (verbal language) เท่านั้น ในชีวิตประจำวัน การสื่อสารด้วยอวัจนภาษามีมาก หากรู้จักสังเกต จะทำให้เข้าใจสารและจุดประสงค์ของผู้ส่งสารยิ่งขึ้น

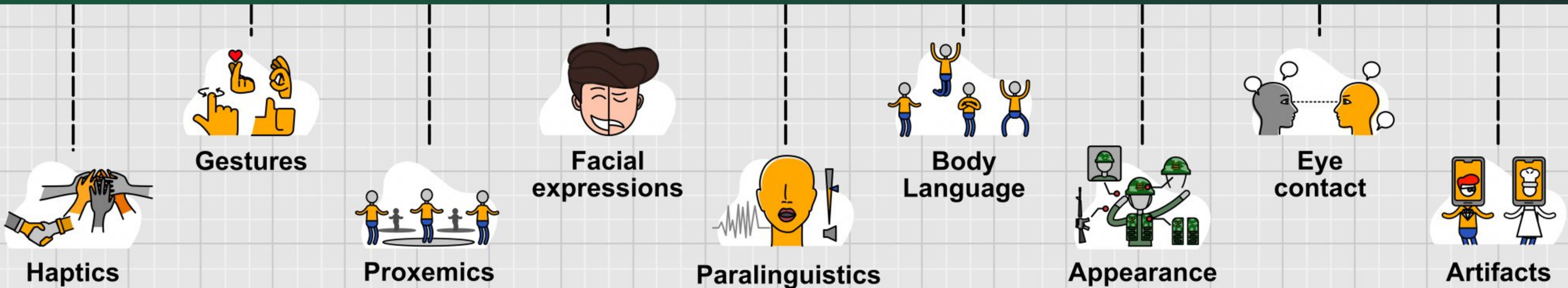


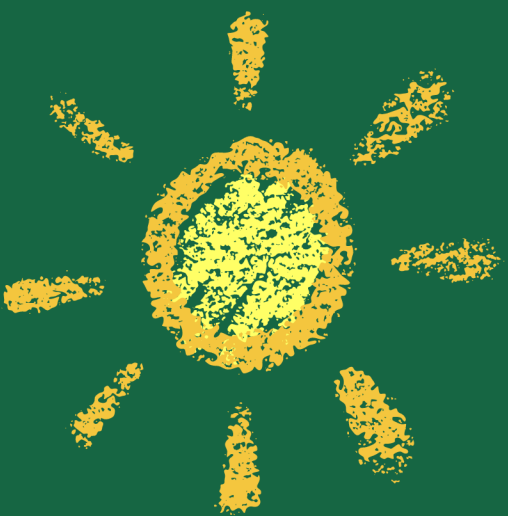
อวัจนภาษา = การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด

NONVERBAL COMMUNICATION

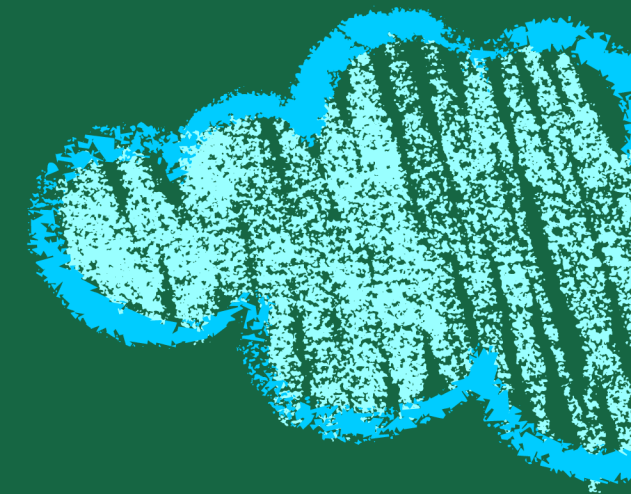
การสัมผัส (Haptics)
ท่าทาง (Gestures)
การเว้นระยะห่าง (Proxemics)
การแสดงออกทางใบหน้าที่
(Facial expressions)
ภาษาแวดล้อม (Paralinguistics)

ภาษากาย (Body Language)
ลักษณะภายนอก (Appearance)
การสบตา (Eye contact)
วัตถุที่ใช้สื่อความหมาย (Artifacts)

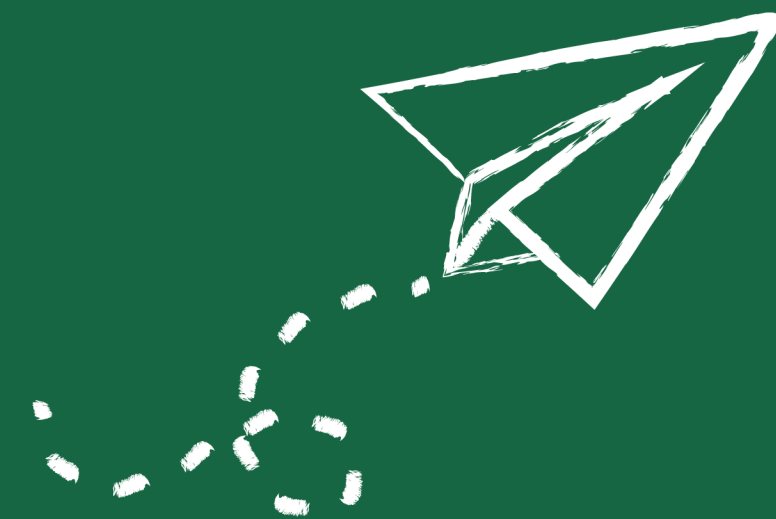
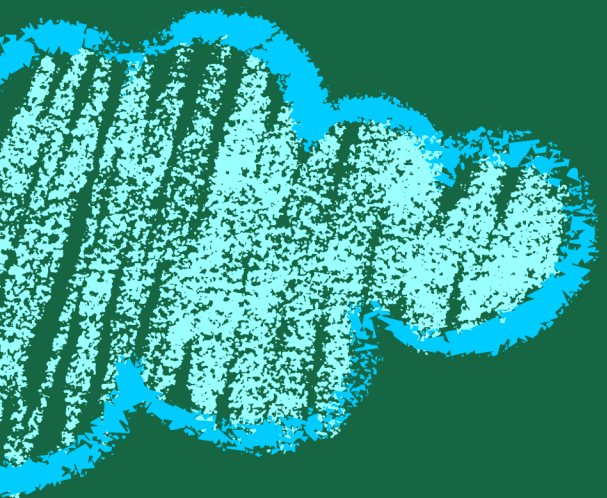


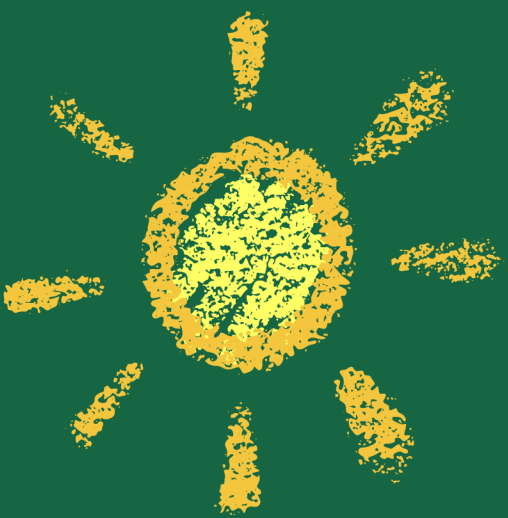


วิธีฝึกทักษะการฟัง

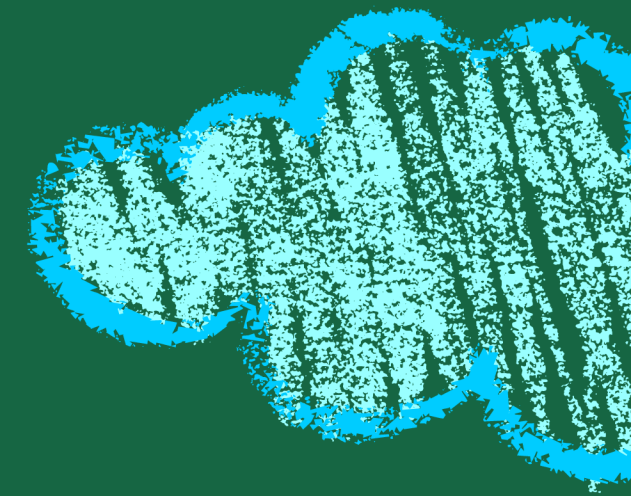


4. ในขณะที่ฟัง ต้องหมั่นฝึกฝนและปฏิบัติให้ได้ตามขั้นตอนของการฟัง โดยพยายามทำความเข้าใจเรื่องที่ฟัง ประมวลความคิดขณะที่ฟัง รู้จักปฏิเสธ ข้อมูลที่คาดเคลื่อน ใช้วิจารณญาณในการตัดสินคุณค่า จดจำข้อมูล สรุปสาระได้

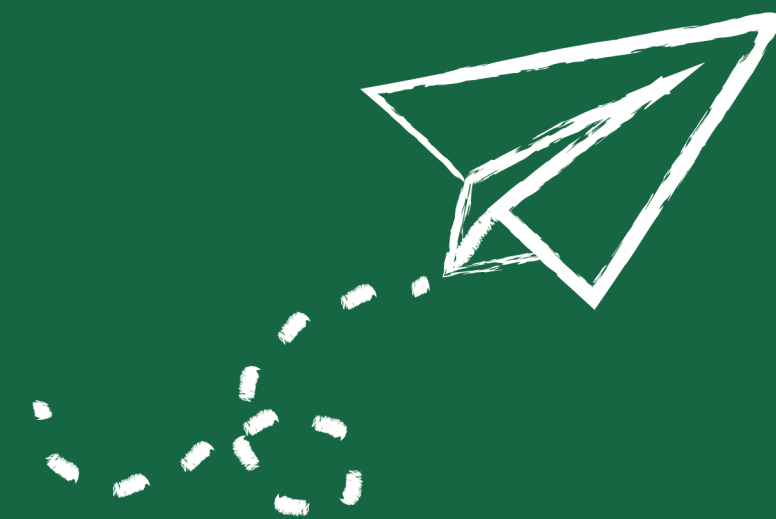
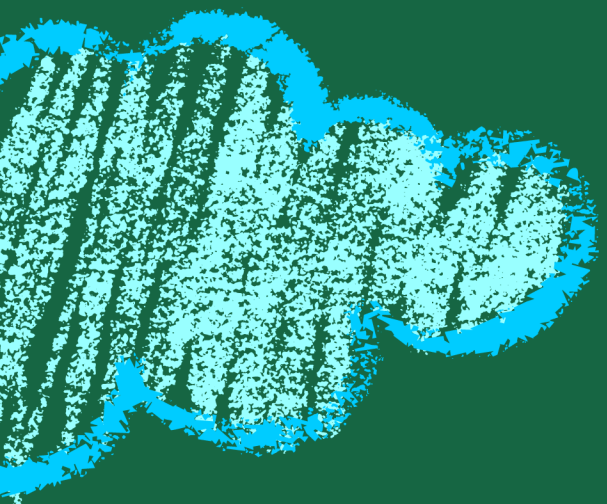


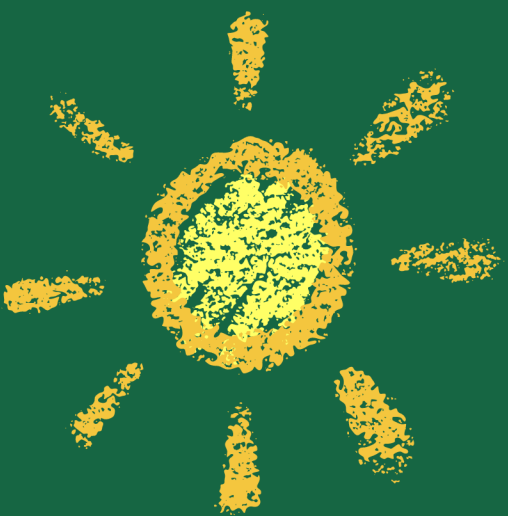


วิธีฝึกทักษะการฟัง

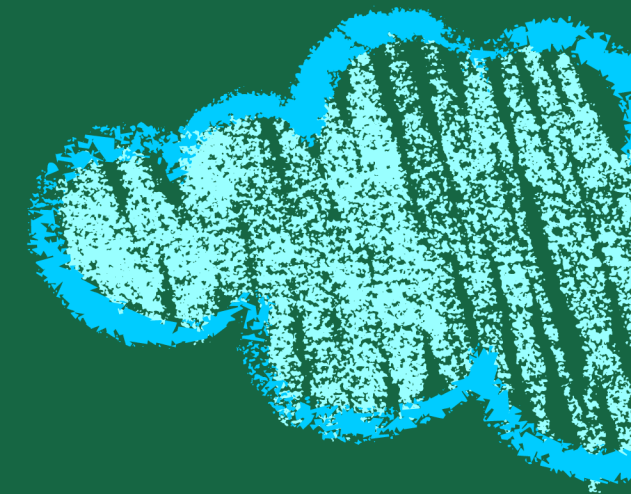


4. ในขณะที่ฟัง ต้องหมั่นฝึกฝนและปฏิบัติให้ได้ตามขั้นตอนของการฟัง โดยพยายามทำความเข้าใจเรื่องที่ฟัง ประมวลความคิดขณะที่ฟัง รู้จักปฏิเสธ ข้อมูลที่คาดเคลื่อน ใช้วิจารณญาณในการตัดสินคุณค่า จัดจำข้อมูล สรุปสาระได้

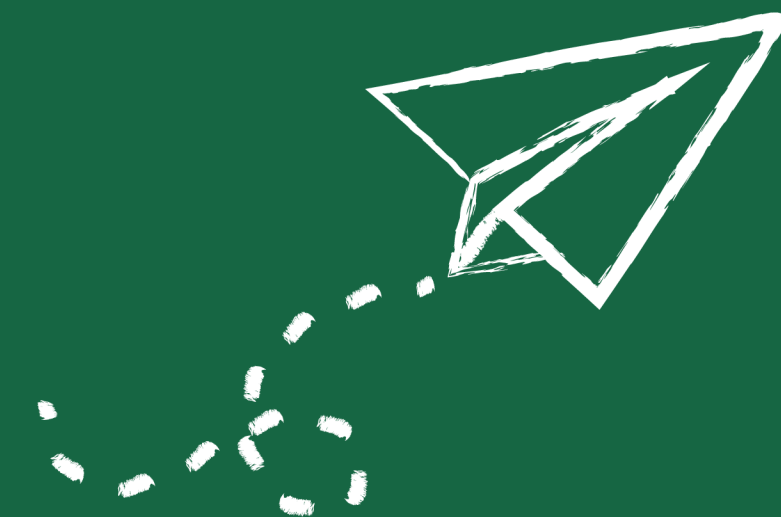
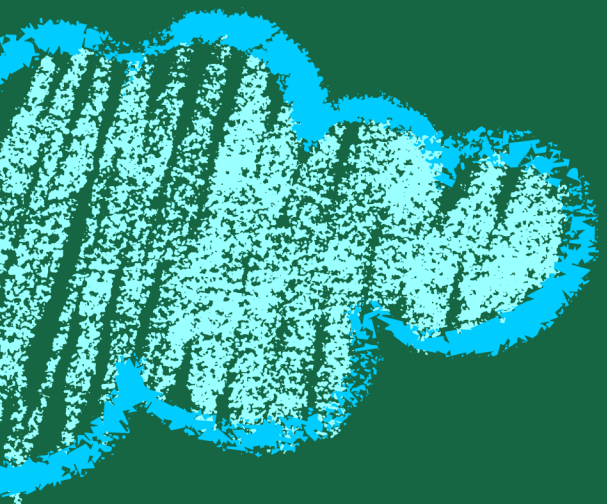


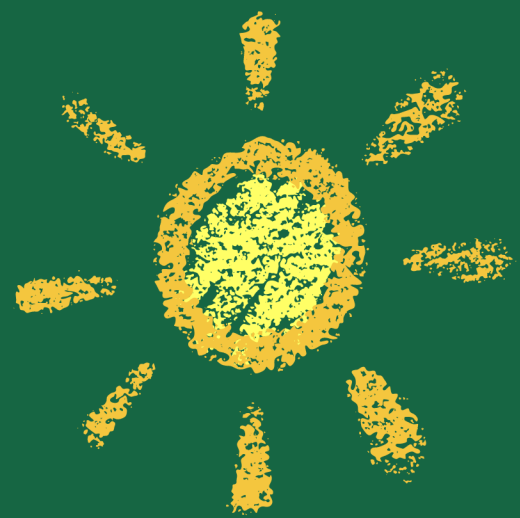


วิธีฝึกทักษะการฟัง

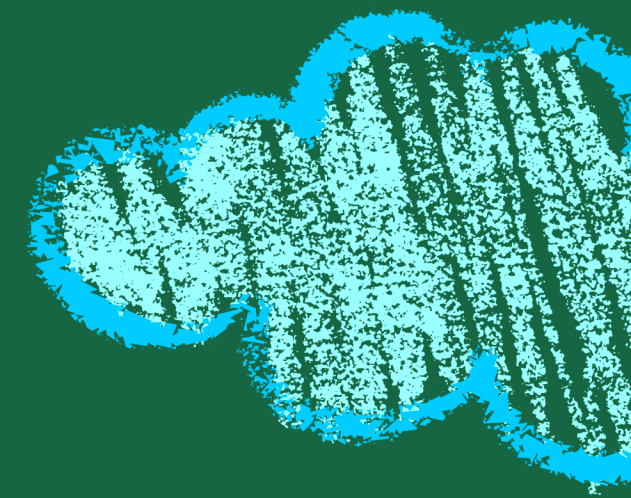


5. พยายามหาประโยชน์จากการฟัง นำประโยชน์จากการฟังมาใช้
6. จดบันทึกเรื่องที่ฟัง เพื่อเตือนความจำ โดยบันทึกประเด็นสำคัญ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อนำไปใช้อ้างอิงได้ แต่อย่าพะวงจดจนลืมฟังเรื่อง
7. รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ผู้ฟังที่ดีต้องใจกว้าง ยอมรับความคิดเห็นผู้พูด
8. รักษามารยาทในการฟัง โดยมาก่อนเวลา ตั้งใจฟังอย่างสงบเรียบร้อย

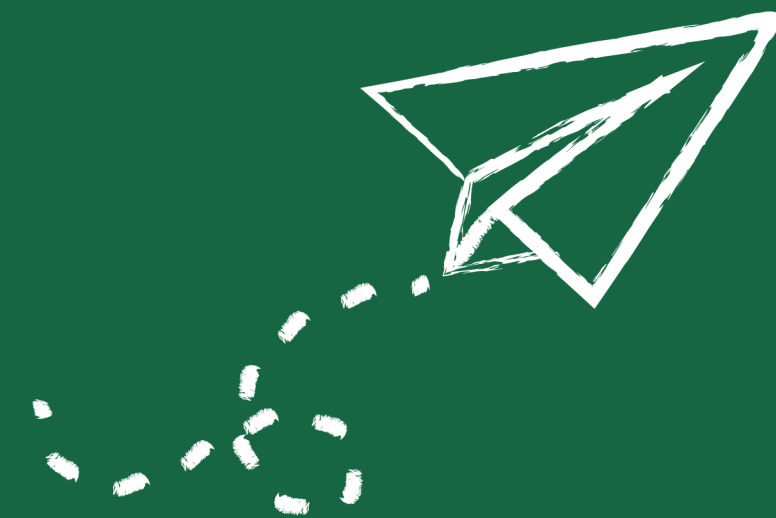
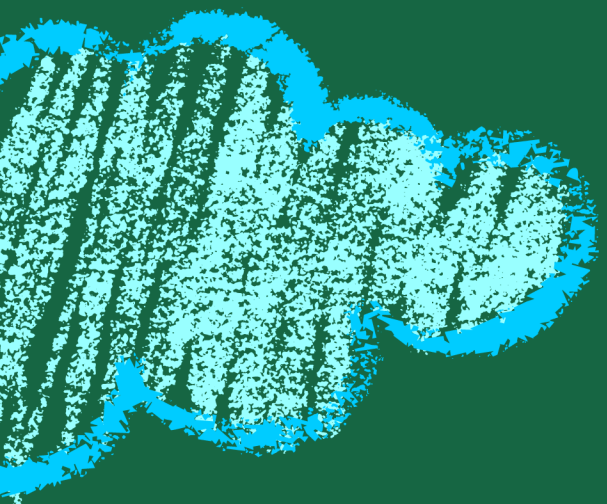


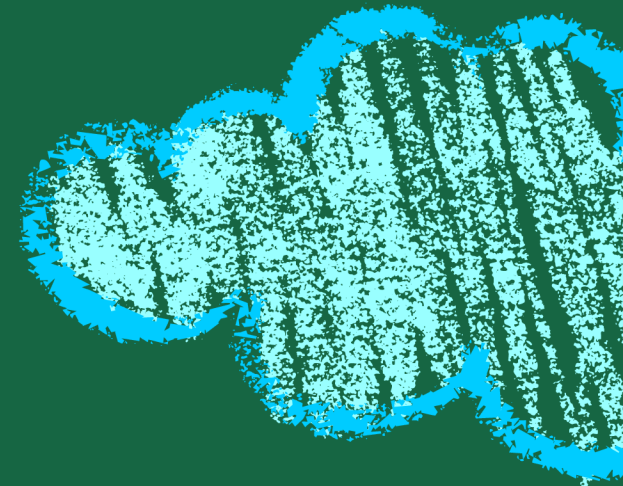
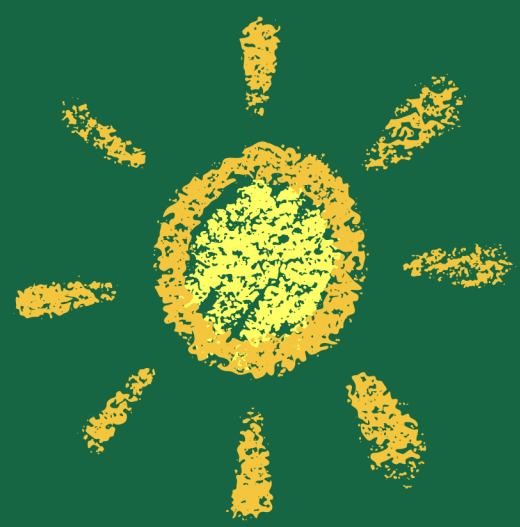


กิจกรรมทำยบบทเรียน



ให้นักศึกษาจับคู่ รับฟังเรื่องราวจากเพื่อน
แล้วออกมาเล่าเนื้อหาคร่าว ๆ พร้อมบอก
อุปสรรคในการรับฟัง





บรรณานุกรม

รุ่งภัสสรณ์ ศรีทธานพัฒน์. (2566). ความรู้ทั่วไปในการพูดและการฟัง. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก.

สหโรจน์ กิตติมหาเจริญ วีระพันธ์ วิชัยดิษฐ์ และ สรตี ปรีชาปัญญากุล. (2565). ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารในการทำงาน. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก.

