

## 5. 减低噪音，避免回音

谈话时应减低四周的噪音（例如调低电视音量、关掉嘈吵的机器）或远离噪音的来源。声量较弱的语音会被噪音盖去，就算良好听力的人在嘈吵的地方也只能听到八成半的说话。若在噪音下聆听外国语言，就更困难了。在阔大而墙壁光滑的房间，回音比较明显，语音与回音重叠，显得模糊。避免在回音较多的地方谈话，若无法避免，可以坐近讲者或扩音器。



## 6. 留意时事，增进常识

多吸收新闻时事及流行资讯，可帮助你掌握别人说话的话题和内容，就算听不清楚，也可猜到谈话的大概意思。若你想增进某种语文的聆听能力，要多收看／收听该种语言的时事及资讯节目以加强你对常用词汇和句法的认识。拼音训练可加强串字和默写的能力，对聆听和语文学习都有帮助。



# 你也可以跨越 聆听障碍



如果你听不清楚别人的说话，你可以参考以下的方法，克服聆听上的困难，增进沟通的表现。

### 1. 保持冷静，轻松面对

没有人可以在所有情况下都完全清楚地听到别人所说的每一个字。在嘈吵的地方，或当你十分疲累时，听得有错漏也十分平常。紧张和急躁会降低你的聆听和理解能力，尝试让自己停一停，冷静地应付。



### 2. 眼耳并用，边听边猜

当别人说话中有很多听得模糊的词语，尝试从别人的口形、表情、动作以及说话时的语气、处境，和说话的上文下理猜到所用的字眼，「填补」那些漏听了的词语。所以谈话时应直接面向对方，让你可清楚看到对方的面部表情和口形。



### 3. 缩短距离，减少障碍

尽量走近与你交谈的人，而在课室／礼堂应坐在前排或扩音器的附近，以确保你可听到音量较高和较清晰的说话。距离声音来源愈远，声量就愈小，说话中的语音减弱，甚至被噪音和回音掩盖，说话变得模糊不清。避免隔着障碍物（如门、墙、厚的挂帘）谈话，因为说话的声量与清晰度都会大大减低。



### 4. 主动发问，澄清误解

不要假装明白别人的说话，若你不肯定有否误听或猜错，应该主动澄清，把你听到的说话复述一次：「刚才你是不是说……？」。若真的听漏了，可以问：「刚才说到……（你尚可听到的语句），之后你还说了什么？是不是……（你按处境和讲者的口形所猜的）？」，不要常说「什么？你说什么？」，别人会误会你不留心。亦可主动告知人们你有听力损失，并告诉他们可以如何令你更易听明白。例如建议他们尝试用另一种说法。当人们了解到你的需要时，大多数人都会愿意提供协助。

