



「聆聽」是重要的溝通技巧，只是，我們越來越不懂得聆聽了！

某天，一位年輕人與朋友分享失戀的經歷，沒想到最終他的朋友用了近一小時分享自己的看法，年輕人沒趣，但又不知如何是好，只感受到自己的心情更為低落……

不知何時開始，「聆聽」在友儕的溝通之間彷彿失去了「功能」一樣（筆者所指的，並非只是簡單地「聽」、卻是用心地「聆聽」對方的困難、其中的感受，並深層的需要和渴求）。朋友之間的溝通看來越來越表面、也越來越缺乏耐性，我們彷彿失去了對別人經歷和感受的興趣一樣。

「聆聽」——其實是友儕之間非常強大的力量……

它為一切在困難之中的軟弱者，提供一個安全的空間讓人盡情分享；

它為一切在冰冷之中的顫抖者，提供一份溫暖的情懷讓人感受暖和；

它為一切在無助之中的孤苦者，提供一個同行同坐的同伴者讓人知道有人相伴。

只是，如何成為一位「聆聽者」？

### 第一步：意識彼此之間的障礙

當你面對一位情緒低落的朋友時，有否想過，即使我們表達一份同情，其實也許會成為一個彼此溝通的障礙？當我們試圖回應：「我確實知道你的意思」、「我也經歷過類似的事情」……，這正好是我們在談論「自己」的感受，卻沒有給予空間容讓對方傾心吐意。事實上，當你的朋友正在表達自己的苦楚時，「我」的經歷其實與他無關的。

### 第二步：那令人討厭的「積極」

這是甚麼意思？假如我們的朋友正處於黑暗的地方時，我們最可以做的，也許是努力地走到那個黑暗的地方、並與他坐在一起。換句話說，各種「積極性」的回應，就好像要將對方封鎖起來，又或是要對其感受的一種修正、輕視、甚至是駁斥一樣。何不容讓他們留在黑暗之中，徹底地分享自己有多麼糟糕呢？

### 第三步：平平靜靜地坐在旁邊

有時候，我們可以容讓彼此處於「安靜」和「沉默」的——即使沒有甚麼說話，就讓我們安靜地坐在對方的身旁，這樣除了給予空間、又使對方體會同在的安全外，背後也表達了一份對對方感受的接納。事實上，要注意我們的身體語言，因為它可以是一個極具同理力量的表達。這樣地「陪伴」，其實已經令人安心和溫暖。雖然有時候「沉默」可能會令我們感到不安，但毋須害怕的，因為這正是我們在經過痛苦的一個過程，所以，我們確實不用急於離開這種狀態的。只要我們容許「沉默」片刻、並且好好地等待的話，人們就會慢慢地再次進入自我揭露之中的。