

牧者話 06/04/2023 梁德舜牧師

在這時代，多數人都習慣於「發表」，未瞭解一樣事情就有一堆話想說，很少會先耐心聆聽別人的說話。除此之外，我們很多時候，都會對人有先入為主的想法和判斷；對方還未說話，就已多多少少認定對方想說什麼、將會說什麼，又會以為自己對方的觀點去回應講話的人。

其實，聆聽不是這回事。聆聽的重點是「聽」，這個「聽」不是自我聯想，不是判斷和判決講話的人。因此聆聽對方說自己的故事、經歷、感受，不要先判斷、不要亂詮釋，我們必須學習細心聆聽對方的說話。

Eric Allenbaugh 提供以下聆聽的金律：

- 1/ 以心腦相連的態度聆聽。
- 2/ 以願意了解對方的態度聆聽。
- 3/ 以同理心和接納的態度聆聽。
- 4/ 聆聽對方害怕和受傷的地方。
- 5/ 以眼睛聆聽，你的聽力會增強。
- 6/ 聆聽信息本身與信息背後的涵意。
- 7/ 同時聆聽說話內容和對方的感受。
- 8/ 以希望別人如何聆聽自己的態度聆聽。
- 9/ 聆聽對方說出來的話與沒有說出來的話。
- 10/ 聆聽對方的興趣、而不只是聆聽對方的主張。

願我們好好地、謙卑地學習聆聽，促進更好的了解和溝通。