



## 傾聽， 心靈深處的共鳴

黃忠臣

溝通是門藝術，很多時候我們會關注於「說」的技巧，或是如何傳遞正確訊息，但想與人建立深層互動，如何聽入耳、聽見心聲，這也同等重要。

在德國漢堡近郊的小車站，有個名為「聽故事攤位—這個耳朵」的空間，這裡沒有販賣任何食物或報紙，僅掛著一面旗子寫著「我傾聽您，現在或是下一次」；櫥窗裡展示著照片、圖畫和雕刻……每一樣物件都代表著某個人的生命片段與專屬回憶。

店主布許是位劇作家，他把寫作室搬到這裡。客人坐下後，布許會先送上一杯咖啡，接著就是專注凝視對方，時而輕輕點頭，有時溫柔探詢，或在對方情緒激動處遞上面紙，心情低落時給予一個擁抱。有些客人原先難以啟齒的過往，總是在布許面前化作源源不絕的述說，他們也同意讓布許記錄下來寫成書，但最動人的並非文字，而是那些深藏的聲音被聽見，且心靈受到好好地款待。

心理學家卡爾說：「傾聽，是人際關係裡最重要的能力。」善於聆聽者，能放下自我，真誠承接他人生命長河的片段，將話語權遞給對方，當說話者感受到被理解、情緒被接納，心底真正想說的話就更容易洩洩而出。

「傾聽」這個日常的小動作，聽起來容易，做起來卻不簡單。在匆忙節奏中，有時我們常常未能將話「聽完」，就急於拋出建議或主觀評論，也難免讓對方選擇噤聲，收回原欲傾訴的心事。又或者雙方溝通時都在「說」，只在乎表達自己的需要，卻很少能「聽見」他人的渴盼，各說各話成了兩條平行線，難有交集可言。

那我們要如何學會「傾聽」呢？可以從「身」的陪伴開始，放下手中雜務，專注聆聽，與對方同在，讓對方感到受尊重與被重視；加上體貼的關懷與真誠柔和的回應，多些情緒的同理與接納，那麼情感的交流將會更加順暢與融洽。

行天宮平安心語：「開啟心門，專注傾聽，關係更貼近。」當我們願意為他人打開心靈之耳，用耐心與包容去聆聽身邊的聲音，信任與親密感便會隨之而生。而當說與聽之間達到優質的平衡，我們便能聽見內心深處真實的想法感受，說出更有意義的回應，真正發揮鼓勵及安慰的力量，而這股溫馨和諧的氛圍，將會產生更多純善共鳴，讓人際間洋溢祥和美好。

