



班級：餐二甲

姓名：梅寬祈

書名—傾聽：幸福的心聲

我的觀點

在我們生活的這個社會裏大家的步調都非常快，許多人不願意停下來慢慢聽別人想訴說的心事。因此有人甚至花大錢去找輔導師只為了能夠讓自己的心事能夠有被傾聽的機會，有些人選擇用自殘甚至結束自己的生命撫平令他難過悲傷的情緒。我有一位老師，他的姊姊因為無法控制好自己的情緒，也認為自己的心事沒有人懂因此選擇結束生命。如果當初他的親朋好友有好好的傾聽她想說的好好的理解並讓她知道；我們懂你的感覺，這樣結局是否會不同？

讀完這本書之後，我認為傾聽不是安靜聽對方說話，並且附和對方的想法，這才做叫「傾聽」。所羅門王曾說：「智者傾聽，愚者多話！」我認為當你在傾聽對方說話時不要一味地給建議甚至批評，我們沒有人希望自己在告訴別人心事的時候，還要一邊被罵個狗血淋頭或被批評得一文不值。我很喜歡書裡的一段話：「傾聽，真是一門有趣的學問，也是微妙的藝術。就像「聽」這個字的字形，包含：耳、目、心。就是要提醒我們：除了耳聽八方、還要眼觀四面，最重要的，還是要用心體會對方真正想表達的意思！」給予對方應有的尊重是很重要的，專注的眼神、身體稍微向對方前傾能夠讓對方有種親切感，讓他能夠毫無壓力的繼續講下去。

現在許多家長都認為自己小孩不聽話很叛逆，經常頂嘴。但換個角度想，家長有好好聽過小孩的想法嗎？有好奇過為甚麼小孩為甚麼犯了一些錯誤嗎？家長一味地給予他們認為對的事情或是正確的觀念，強行灌輸的結果就是造成小孩的叛逆以及回嘴。聽聽為甚麼不想讀書；聽聽看為甚麼鬧脾氣；聽聽看為甚麼課業變差。父母的責罵跟規定，父母可能認為我這樣是在幫助小孩，「我罵他因為我希望他更好」、「打在兒身上，痛在娘心裡」，這種觀念是不對的，在小孩的眼裡那就是處罰，傾聽的力量一定比處罰的力量還來的大，硬碰硬是不會有好結果的。父母如果總是對小孩說：你年紀還小，甚麼都不懂，所以你應該聽我的方法去怎麼做怎麼做...。或許這種方法在孩子還小的時候還有成效，但一旦孩子到了有自己的想法跟意見的年齡時，父母會覺得孩子越來越不受控，越來越不聽話甚至是頂嘴，造成親子之間的衝突。但如果父母好好地坐下來跟孩子好好地聊個天將孩子的想法聽進去這樣是否能夠將親子關係改善許多呢？

法國啟蒙時代著名思想家、哲學家、文學家伏爾泰曾說過：「耳朵是通向心靈的路。」這句話說得很好，唯有傾聽才能走進對方的心裡，讓對方知道你是願意聽他講心事的，願意對他伸出援手的，如此一來對方便會繼續講下去甚至講得更多，因為你已經讓他放心知道你是認真在聽她說話而不是像個稻草人呆坐在那彷彿他在自言自語一般。