

# 六个良好聆听的功课<sup>1</sup>

作家：David Mathis 翻译：杜霞

聆听是一件最容易的事，也是一件最难的事。

从某种意义上说，聆听是很容易的事，不用你采取主动，也不用花费你的精力。所以说，“信道是从听道来的，听道是从基督的话来的”（[罗马书 10:17](#)）。关键是，听道很容易，而且信心也不在于我们的行为，而在于接受另一个人的行为。基督的作为因为我们“听信福音”才突显出来，“听信福音”也是开启和维持基督徒生命的恩典的管道。

尽管听道这样简单，或者正是因为这种简单，我们才常常与之相抗。因为罪，我们宁愿依靠自己而不依靠别人，宁愿积累自己的义而不接受别人的义，宁愿说出我们的想法而不听取别人的想法。在团契中，不管是对我们自己还是对他人来说，真实的、持续的、积极的聆听都是信心的重要表现，也是[恩典的重要方式](#)。

## 良好聆听的功课

对于基督徒来说，关于聆听的圣经金句可能是[雅各书 1:19](#)：“你们各人要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”这句话理论上很简单，但实际做起来却几乎不可能。我们经常是“慢慢地听，快地说，快地动怒”。所以学会做一个良好聆听者不是一朝一夕的事，它需要自制、努力和意向性。人们常说，假以时日，你会做得越来越好。做一个更好的聆听者不是仅凭着下一次重大的决定、通过一次对话就能实现的，而是逐渐“养成”的，就是在特定的时刻关注特定的人，并形成这样的习惯。

最近我认识到这是我生命中需要成长的一个方面，也许对你来说也是如此。下面是有关良好聆听的六个功课，是我们参考他人的作品总结而来的，其中有朋霍费尔（[Dietrich Bonhoeffer](#)）所著的《团契生活》（*Life Together*）中“聆听的事工”中最重要的一段话，以及珍妮特·邓恩发表在《门徒期刊》（*Discipleship Journal*）上的经典文章《如何成为一个好的聆听者》（[How to Become a Good Listener](#)）。

### 1. 好的聆听需要耐心。

朋霍费尔告诉我们应该避免一种情况，即“听了一半便以为自己懂得别人所说的”。在他看来，“那是没有耐性、不留心的听……只等待给自己说话的

---

<sup>1</sup> 作家：David Mathis <http://www.desiringgod.org/blog/posts/six-lessons-in-good-listening> 2014年04月03日。本文经授权合法使用。

机会。”或许我们自以为知道对方要说什么，所以不等对方说完便开始做出回应。或许当别人跟我们说话时我们正在做某事，或有其他事等着我们做，所以我们希望对方已经说完了。

我们在聆听时心不在焉，也可能是我们的注意力被外部环境或内心世界分散了。正如邓恩所悲叹的：“不幸的是，我们中有许多人在聆听时太关注自我了。我们不关注所说的内容，而是忙着思考如何回答，或者从心里抵制对方的观点。”

所以，好的聆听需要我们专注，留心，并且要等对方说完。很少有人一上来就把最重要、最深刻的话说出来。在转换话题之前，我们要听对方从头到尾把话说完。

好的聆听者会关闭手机，不中断对方，专心、耐心地听，外表随和放松，内心积极活跃。我们需要花费精力来“屏蔽”会使我们分心的事物，会进入我们意识中的外部事物，以及会使我们打断对方的许多事物。我们如果是心直口快的人，就需要圣灵所赐的耐心来“快地听”，而且坚持听下去。

## **2.好的聆听是爱的表现。**

朋霍费尔认为心不在焉的听“不过是对弟兄表示轻蔑，只等待给自己说话的机会，以便撇下弟兄罢了”。不好的聆听使人远离，好的聆听使人亲近。不好的聆听贬低人，好的聆听使人活着，并且有意义地活着。朋霍费尔这样写道：“正如我们爱神是从听道开始一样，我们开始爱弟兄，也是首先要学习听他说话。”好的聆听要以基督的心为心（腓立比书 2:5），存心谦卑，看别人比自己强（腓立比书 2:3），不单顾自己的事，也要顾别人的事（腓立比书 2:4），恒久忍耐，又有恩慈（哥林多前书 13:4）。

## **3.好的聆听问问题问到点子上。**

这一点在《箴言》中是显而易见的。愚昧人“不喜爱明哲，只喜爱显露心意”（箴言 18:2），所以“未曾听完先回答”（箴言 18:13）。箴言 20:5说：“人心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。”

好的聆听者问会问敏锐的、开放式的问题，不让对方仅仅回答“是”或“不是”，而是如同剥洋葱一般轻轻剥开表面，走进人的内心。好的聆听者会仔细观察说话人的非语言沟通方式，但并不追问、窥探对方不愿分享的细节，而是用谨慎、真诚的问题将对方的心思汲引出来，并且引导对方从新鲜的视角看待问题。

## **4.好的聆听是服事人。**

朋霍费尔认为，很多时候，“聆听比讲话更能服事别人。”神希望基督徒是好的聆听者。有时候，我们最重要的服事就是走到一个伤心的人身边，把你

抱着的胳膊放下来，探过身去，注视对方，听他们将内心的痛苦完全向你倾吐。邓恩说：

好的聆听会帮助对方释放情绪，而情绪也是所讨论的问题的一部分。与偶时候，将情绪释放出去便能解决问题。说话者可能不需要也不想我们说什么。邓恩对培养良好的聆听技巧的一个建议是：“肯定多于回答……很多时候，神只是希望我怀着同情和理解去聆听，作他确切之爱的一条渠道，”朋霍费尔也说：“只要认真去倾听某一个人，往往就能给他带来帮助。”有时候我们的邻舍最需要的是有人明白他。

### **5.好的聆听预备我们好好地说。**

有时候保持沉默地听最能服事人，但是通常好的聆听会预备我们在正需要的时候说出恩典的话来。正如朋霍费尔所说：“我们都当用神的耳朵倾听，好叫我们可以说出神的话语来。”

愚昧人“未曾听完先回答”（[箴言 18:13](#)），而明哲人会努力放下防御，怀着不评判的态度，不到听完整个故事不表达意见或做出回应。

### **6.好的聆听反映出我们与神的关系。**

我们不能好好地听可能表明我们说话太多，将神的声音也淹没了。朋霍费尔警告说：

谁不愿意听弟兄的话，很快也就不再会听上帝的声音，因为就是在上帝面前他也要喋喋不休。到了这个地步，属灵的生命便开始死亡了……谁以为自己的时间太过宝贵，不应花在聆听的事上，他对上帝和弟兄其实也没有时间，因为他的时间只是为了自己和他自己的计划。

在真实的基督徒团契生活中，好的聆听是恩典的重要方式。神不但以聆听为渠道，将他的恩典源源不断地浇灌在我们的生命里；也藉着这种方式使用我们，叫别人也得着他的恩典。聆听或许是我们觉得最难学习的一个功课，但我们会发现，我们所付出的每一分努力都是值得的。