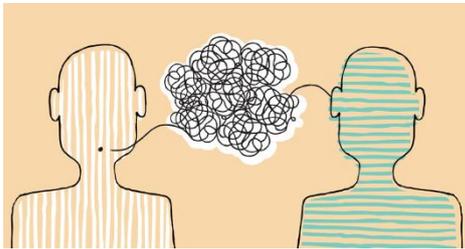
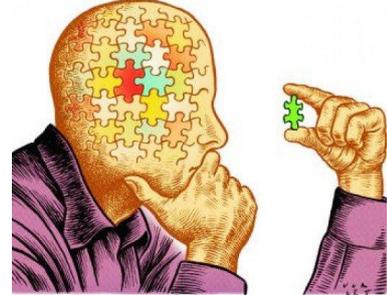


## 學會全面聆聽家庭成員的心聲

家庭作為一個整體，自有凝聚和維繫的作用。可是，每位家庭成員也是獨立的個體，也有各自要面對的狀況。如忽視了個別的訴求，往往會做成誤解，繼而產生隔閡。

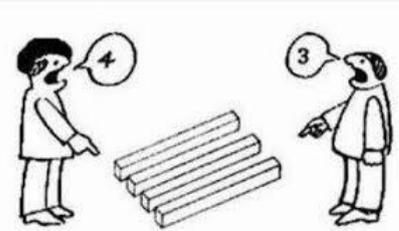
要知道一方的訴求，聆聽是不容忽略的。不過，礙於家人之間彼此都很熟絡，常會有意無意地忽略了彼此的心聲，只作表面的聆聽，接收到說話的字面意思就不作理會，甚至早已抱着既定立場，聽而不聞。然而，這些方式都會使問題一直惡化。



我們早已察覺，當表達情緒時，身體語言及表情與說話內容不一致，我們會傾向相信身體語言及表情所表達的意思。如是者，當聆聽關係親密的家人的心聲時，就更加需要專注而全面。

### 保持專注

如想切實地得知心底話，聆聽時，首要是保持專注。放下手頭上的工作，專注地看着對方，並抱持坦誠開放的態度，拋開批判的立場，整體而全面地聆聽對方所說的一字一句。



### 不可邊聽邊批判

聆聽時緊記不可邊聽邊批判。哪怕只是在腦海中進行批判，已在不經意間將聆聽變成詮釋了。

### 全面聆聽

所謂「全面聆聽」，除了字面的意思，還要注意聽出對方當下的狀況及事實、情緒、所遭遇到的障礙、想達到的效果、以及內容所涉及的信念及價值觀等。

透過全面聆聽得出種種資訊後，**首先要處理的是對方的情緒**，投以同理心，設身處地去理解並感受對方的處境，讓對方感受到親人的支持；若對方願意，更可以共同商討處理方法。這樣，定能增進家人間的感情，提升家庭的凝聚力，同時讓自己成為家人的後盾。

