



THE
MENTORING
PROJECT

倾听技能：掌握 聆听他人的艺术



TYLER ARDILLES

善于倾听：聆听他人的艺术

倾听技能：掌握 聆听他人的艺术



TYLER ARDILLES

（泰勒·阿迪勒斯）

目录

引言	4
第一部分：何谓善于倾听?	6
第二部分：为什么善于倾听如此重要	10
第三部分：为何倾听如此困难?	13
第四部分：我们如何才能成为更好的倾听者?	16
第五部分：接下来我们该往哪里去?	20
第六部分：不同类型的倾听	22
结论	28



引言

我的哥哥习惯把想法说出口，也常常熬到很晚。这当然不是什么罕见的性格组合。而我恰好是个内向型思考者，还是个早起的人。这就让事情变得很有意思了。

我们小时候，在阿迪勒斯（Ardiles）家，许多夜晚都是这样结束的：扎克（Zach）会给我讲那些奇异的梦，或是聊起我们最近看过的电影。随着他滔滔不绝地讲下去，我越来越难以集中注意力。我在半梦半醒间偶尔抓住几个词，却很少真正明白他到底在说什么。我又不是那种轻易认输的人，于是只好用各种折磨人的办法让自己保持清醒，还不时递出几声“嗯嗯”，像递橄榄枝一样安抚我那越来越起疑的哥哥。（他早就不是第一次见识这套了。）

最终，我还是会撑不住。我会像被敌人箭矢击倒的战士一样，沉入甜蜜的梦乡——为自己奋力抵抗过而自豪，却终究敌不过对手。

不幸的是，我的哥哥并不认为我是个好的倾听者——至少晚上不是。或许我的心意是好的，但眼皮一合，那片黑暗总比扎克的故事更诱人。回想起来，我显然远谈不上有效倾听，也没有表现出那种能建立信任的同理倾听。那些时刻显明，一旦贪图安逸或疲惫占了上风，我们的倾听技巧多么容易垮掉。

在这本简短的生活技能指南中，我们将探讨什么样的倾听才算好。我们会看到，善于倾听包括安静地领受对方所说的话，体会他们所表达的意思，然后给出周到的回应。良好的倾听技巧源于同理倾听：能够设身处地地感受他人的世界，不仅是聆听他们的言语而是去体会他们的感受。当这些技巧结合在一起时，就会形成有效倾听；这样的倾听会建立关系，而不是耗尽关系。

实践指南

我们还会以活出讨神喜悦的生命为目标来探讨这一主题。因此，这本生活技能指南会力求比大多数关于倾听的资源走得更远。从戴尔·卡耐基到艾尔莫，关于倾听，人们已经说了很多。但其中大多数论述都默认，我们对倾听的态度应以实用性为主导。毕竟，倾听是一项有益的社交技能：它能建立关系，帮助你在职场上晋升，也能重建信任。然而，我撰写这本指南的目的并非仅仅是帮助你“结交朋友并影响他人”。若能做到，那很好。但我的目标更大。我希望帮助你把倾听当作一种爱人如己、荣耀神的方式——这样的异象需要深刻的同理倾听、真诚的倾听技巧，并最终需要有效倾听所塑造的生命。

1

何谓善于倾听？

如果你和我有点像，你大概一眼就能认出谁是好的倾听者。可在现实生活中，要找到这样的人，差不多像在撒哈拉沙漠里找白鲸一样难。更重要的是，你知道自己和一位好的倾听者交谈之后是什么感受：你会被建立、受鼓励，也更有力量面对生活中的挑战。好的倾听者似乎真的对你和你的生活深感兴趣，而他们的目标是鼓励你。借用一个有点沉重的词来说，当你和一位好的倾听者在一起时，你会感到自己“被听见”——这种感受与倾听技巧、同理倾听，以及那种让人感到被珍视的有效倾听密切相关。

作为耶稣的跟随者，我们应当渴望成为好的倾听者。毕竟，神的话语吩咐我们“要同心，彼此体恤，相爱如弟兄，存慈怜谦卑的心”（彼前 3:8）。这至少意味着要认真倾听他人。圣经更明确地告诉我们：“要快地听，慢慢地说”（雅 1:19）。这样的命令远远不只是技巧问题；它呼召我们培养一种源于以基督的心为心，流露出来的倾听技巧。

这正是我们想要达到的目标。那么，我们怎样才能成为这样的倾听者呢？在回答这个问题之前，我们需要先就什么是善于倾听达成共识。就本指南而言，我们可以这样定义善于倾听：安静地领受对方所说的话，同理对方所表达的内容，然后给出周到的回应。这个定义很简单，却能帮助我们思考有效倾听的所有关键要素，也帮助我们看清那些很容易挡住我们倾听的障碍。

我们逐一来看。

安静地领受对方所说的话

这是倾听中最直观的部分，却也恰恰是最难的部分。*安静地领受*，意味着你的嘴和心都必须安静下来。要想好好倾听，你的思绪就不能飘到下一顿饭、口袋里的嗡嗡声，或是咖啡店窗外那只样子滑稽的小狗身上。好的倾听也要求你真的保持安静——当然，偶尔发出一些声音，表示你在跟着对方的思路。这并不是说完全不能插话或打断；但好的倾听的特点是*安静地领受对方所说的话*。

实践指南

安静地领受，往往正是许多倾听障碍最容易显露出来的地方——疲惫、不耐烦、预先想好的回应、防御心理，或单纯的分心。把这些障碍点出来，有助于我们看见如何克服它们，尤其当我们真的想学习如何成为一名好的倾听者时，更是如此。

更进一步来说，这意味着安静地领受对方所说的话。我们常常在对方还没说完之前就妄下结论。一旦我们得出结论，实际上就只是在等对方说完，以便做出回应。好的倾听意味着全程吸收并思考对方所说的话，直到他们说完。这意味着在回应之前要稍作停顿。你得先把球接住，才能把它传回去。这种专注是同理倾听的基础，因为它让我们不仅能听见对方的话，也能体会他们的情绪。

最后，这意味着以这种方式倾听一个人所说的话。这至少包含两层含义。

首先，与你交谈的每个人都是承载全能神形象的人。他们值得我们付出时间和注意力。正如 C.S.路易斯精辟地指出：“你从未与区区凡人交谈过。”这使你与人交谈这件事本身有了尊严，即便那些人原本可能被你视为浪费时间。这也有助于压下那股不断涌上来的忙碌感；正是这种忙碌感常常拦阻我们与人长时间交谈。你的谈话对象是按神的形象所造的。神是我们的创造主，我们理当聆听他；引申而言，神形象的承载者也值得我们侧耳倾听，即便他们的话语对我们而言并不具有同样的权柄。这样尊崇主，正是有效倾听的核心。

关于我们正在倾听的人，第二点需要注意的是：对方的话对你有多重要，要放在你与对方的关系，以及你对对方的了解中来判断。牧师对你说的话，分量应该不同于你那不信主的同事的话。教会里一位年长圣徒的警告，应该比你的同伴轻描淡写你可疑行为的话更有分量。好的倾听并不意味着盲目照着每个人的话去做。事实上，优秀的倾听者可能会认真思考某人的话，然后仍然选择不采纳。在某些情况下，好的倾听者若认为打断对方是为对方好，也可能会打断对方。这需要智慧和祷告。思考你正在听的是 *谁*，对于好好倾听和好好爱对方至关重要——这也是一个拥有成熟倾听技巧并懂得如何成为一名好倾听者的标志之一。

同理对方正在表达的意思

好的倾听也需要你同理与你交谈的人所说的话。毕竟，如果只是安静地听、领受和回应，就太过机械，无法支撑一段健康的对话。很多对话之所以会偏离方向，是因为说话者意识到听者并不真正关心他们分享的内容。同理

善于倾听：聆听他人的艺术

意味着设身处地地为对方着想。这正是“与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭”（罗 12:15）的延伸。在很多方面，这正是倾听技巧，尤其是同理倾听变得可见、也变得有意义的地方。

说实话，这很累人。这是一个很高的标准，而我们都常常达不到。很多时候，我们的心冰冷，或被自己的忧虑和烦恼压得喘不过气。有时，我们真心关心他人，却很难明白他们的感受。这些都是有效倾听的日常障碍，也向我们显明，哪些倾听障碍需要我们借着祷告去面对。

然而，同理对于好的倾听至关重要。换个角度想——虽然从倾听者的角度来看，同理倾听听起来似乎既不可能又令人疲惫，但请暂时站到说话者的位置上思考片刻，你就会明白它为什么如此关键。我们都渴望自己说话时，有具备同理心的倾听者来听我们。我们渴望有人听见我们的重担与喜乐，并真正与我们一同感受。或许更确切地说，我们并不想要别人只是听我们说话，停一下，冷冰冰地评估我们的说法和意见，然后再给出一个经过斟酌的回应。这对任何真实关系来说都是毒药。

“人们只有在感受到你的关心时才会关心你懂什么。”如果这句格言成立，那就意味着同理心对于良好的倾听至关重要。如果倾听者无法同理说话者，对话在某种程度上就会受到影响。当说话者分享的内容越私人，这一点就越明显。每天都有许多闲聊并没有任何同理倾听。这是因为人们根本没有谈到深处，也不真的指望别人在乎。他们和那些人并没有真正的关系。我们所看重的人，会期待我们在倾听他们时同理他们。当我们重视某人时，自然会渴望为他们的缘故学习如何成为一个好的倾听者。

提供周到的回应

最后，好的倾听要求我们对所听见的话做出周到的回应。这里最重要的词是“周到”。这并不是说每个回应都需要精心设计或深思熟虑。我的意思其实很直接：我们的回应应该尽可能周到。智慧要求我们在开口之前仔细斟酌。有些情况下，这可能意味着在开口之前要花些时间思考。在比较轻松的情境中，这可能意味着先只说出脑海中立刻浮现的一部分想法，等你有片刻时间权衡完整的想法在当下是否友善、真实、有益，再继续说下去。

想想耶稣遇见悲伤的姐妹马利亚和馬大的例子。她们的兄弟拉撒路刚刚死去，这死亡既悲惨，又似乎本可避免。马利亚和馬大分别来到耶稣面前，对他说了同样的话：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。”（约翰福音 11:32）然而，耶稣对二人的回应却截然不同。他挑战馬大，说：

实践指南

“复活在我，生命也在我。信我的人，虽然死了，也必复活；凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗？”（约翰福音 11:25-26）他大胆而坚定。毕竟，他是她的牧者，知道她需要什么。而对于马利亚，耶稣“心里悲叹”（约翰福音 11:33），与她一同哭泣。看哪，这里有一位比所罗门一切智慧更大的！当我们周到地回应身边的人时，这正是我们应当祈求的智慧。

关于这个话题还有很多可以讨论的，但这三个要素结合起来，足以让我们较为全面地理解善于倾听意味着什么。不过话说回来，我们大多数人可能都写过类似前面几段的内容。真正的难点不在于确定什么是善于倾听，而在于如何成为一名好的倾听者。我们很快会探讨这个问题。但首先，让我们进一步思考为什么善于倾听如此重要。

问题反思：

1. 你的倾听是“安静”的吗？还是你在谈话中倾向于说得更多、听得少？
2. 为什么同理你正在倾听的对象如此重要？
3. 在你听完之后，什么样的回应才算周到？

2

为什么善于倾听如此重要

它对沟通至关重要

沟通或许是人生中最重要的一项技能。畅销书《高效能人士的七个习惯》的作者史蒂芬·柯维（Stephen Covey）这么说。如果你想和孩子建立良好的关系，你需要善于沟通。如果你想进入婚姻，你需要善于沟通。如果你想建立一番事业，你需要善于沟通。问题在于，我们许多人都认为沟通归根结底就是清晰而准确地表达。虽然这确实是沟通的关键要素，但倾听同样重要，甚至更重要。正如我们刚才所讨论的，如果我们不认真倾听别人说话，他们就不会在意我们要说什么。或者，即使他们在听，我们也可能冒着说错话的风险。无论哪种情况，倾听的能力对于建立任何关系，甚至最终活好这一生都至关重要。这就是为什么提升倾听技巧不仅在社交上，而且在属灵上也不可少，尤其当我们想起圣经中何等频繁地呼召我们要“听”、“侧耳”和明白。

这是一种尚未得到充分培养的能力

善于倾听也是一项重要且需要培养的技能，因为尽管它对沟通至关重要，我们却相对很少关注它。想想看——我们接收信息主要有两种方式：阅读和倾听。同样，我们输出信息也主要有两种方式：说话和写作。在这四者中，我们为让自己善于倾听所花的准备时间少得多。我们花费数年时间培养其他三种能力，却几乎不思想倾听。就像一块被忽略的肌肉，我们许多人善于倾听的能力都已萎缩。这并非意味着倾听比说话或文字更重要，而是说我们对它关注太少，因此在这方面严重欠缺操练。然而，圣经借着许多关于倾听的经文反复提醒我们：倾听并非可有可无，而是智慧生活的核心。

神对此的教导

最重要的是，我们知道倾听很重要，是因为神的话语如此说。事实上，圣经对倾听有许多教导。这些关于倾听的经文帮助我们明白，神是何等看重一颗愿意领受的心。

实践指南

聆听神

首先，圣经对聆听神着墨最多。虽然这并非本指南的重点，但在谈到倾听时，这是圣经提供的主要类别。受造物应当留意创造主的话语。这一点在关于顺服的经文中也有所体现。

在约翰福音 14:15，耶稣教导说：

“你们若爱我，就必遵守我的命令。”

如果我们不聆听，又怎能顺服呢？

申命记 6:4-5 明确命令神的子民要听：

“以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。”

约翰福音 10:27 也说：

“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。”

这些经文为我们如何聆听神奠定基础：谦卑、顺服、专注。它们也提醒我们，聆听神并非靠神秘感觉猜测，而是持续留心他的话语。

聆听他人

其次，圣经为我们应当如何聆听他人提供框架。这种聆听来自我们聆听神的责任，因为所有人都带有他的形象。圣经中一些经文间接地提到这点，例如命令我们“看别人比自己强”或“要谦卑、有怜悯”。

雅各书 1:19 也直接谈到聆听，它告诉我们人人都应当“快地听，慢慢地动怒”。箴言 18:13 也说：

“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”

圣经关于聆听的教导很明确：聆听他人，是我们在神和邻舍面前应尽的责任。

第三，圣经清楚地表明，我们应当格外认真地聆听某一群人——智慧人。神的话语明确地告诉我们，聆听智慧人的话对我们的兴盛至关重要。请看以下三句箴言：

善于倾听：聆听他人的艺术

“你须侧耳听受智慧人的言语，留心领会我的知识。”
(箴 22:17)

“你要听劝教，受训诲，使你终久有智慧。”(箴 19:20)

“听从生命责备的，必常在智慧人中。”(箴 15:31)

显然，听对的人说话，对我们的兴盛至关重要。我们已经探讨过这是有效倾听的一部分：了解说话者是谁。然而，箴言的智慧更进一步。没有中间地带——要么你听从智慧人的劝告，要么你就是愚昧人。而愚昧人正走向毁灭。他们的婚姻、家庭、事业和教会都会面临崩溃的危险——甚至他们的灵魂也岌岌可危。

圣经也为我们描绘一幅积极的图景。如果我们善于倾听，那生活中结识智慧人就如同得到一件精美的珠宝：它是财富和兴盛的象征。

“智慧人的劝诫在顺从的人耳中，好像金耳环和精金的装饰。”
(箴 25:12)

最后，我们不能忘记圣经中那些提醒我们神垂听祷告的经文——例如诗篇 116:1，“我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求”——使我们确信，神是完美的倾听者；他的专注，也激发我们渴望好好倾听。

显然，圣经关于善于倾听有许多教导。即使不只看圣经，我们也能看到许多重要的倾听理由。这就引出一个问题：既然倾听如此重要，为什么我们却这么难做到？其他事情，例如锻炼和发展事业，也同样重要，而我们花费无数小时来计划如何做。为什么我们却忽略倾听？

问题反思：

1. 与一个糟糕的倾听者交谈，你曾有什么感受？
2. 倾听在良好的沟通中扮演着怎样的角色？
3. 一般而言，人们是好的倾听者吗？为什么是，或为什么不是？
4. 我们如何知道神是否在意我们的倾听？

3

为何倾听如此困难？

我认为我们之所以难以倾听，原因至少有三点。

首先，我们对自己比对他人的更感兴趣。我们每个人内心深处都有一种很深的自我中心倾向——无论我们把它掩饰得多好。神创造我们是为了让我们敬拜，然而，由于我们有罪，我们常常更想敬拜自己，而非神。即使对基督徒而言，这种以自我为中心的倾向也是一场持续的争战。归根结底，倾听意味着重视他人并表现出对他人的关心。很多时候，我们其实对一个人正在对我们说的话不感兴趣。我们的思绪不断飘向自身的挣扎、重担和焦虑之中，因为我们实在太关注自己。

正是由于这种内在的牵引，我们的*倾听能力*会削弱。它们变差，并不是因为我们缺乏能力，而是因为我们缺乏能使内心安静下来、真正倾听他人的属灵姿态。圣经反复表明，良好的倾听始于谦卑。

第二个常见的问题是，在听完别人之前，我们就自信地认为自己知道该如何回应。不妨想想据称由美国海军作战部长于 1995 年发布的“林肯”号事件。在纽芬兰海岸附近，“林肯”号与一组加拿大船员进行了无线电通话。

美国人：“请向北改变航向 15 度，以避免碰撞。”

加拿大人：“建议你们向南改变航向 15 度，以避免碰撞。”

美国人：“我是美国海军舰艇的舰长。我再说一遍，请你们改变航向。”

加拿大人：“不，我再说一遍，是你们改变航向！”

美国人：“这里是‘亚伯拉罕·林肯’号航空母舰，美国大西洋舰队第二大舰艇。我们由三艘驱逐舰、三艘巡洋舰和众多支援舰艇护航。我命令你们向北改变 15 度航向。也就是向北 15 度，否则我们将采取反制措施，以确保本舰安全。”

加拿大人：“这里是灯塔。你们自己看着办吧。”

善于倾听：聆听他人的艺术

虽然这听起来很滑稽，却传达出一个重要信息。即使我们对交谈对象相当感兴趣，也可能因为很快从对方最初几个词或几句话中就得出结论，而渐渐听不下去。这使得他们接下来说的话显得多余。我们急于帮忙，却因为急躁抵消了那些话原本可能带来的许多益处。他们的话语不再提供信息，反而激起我们的反感。在这个过程中，我们停止倾听，也错过了可能塑造我们建议或回应的重要信息。正如我们之前提到的，我们倾听他人并非仅仅为了获取信息，但把话听完无疑是善于倾听的重要组成部分。

这也是为什么 *聆听圣经* 如此重要：圣经教导我们放慢脚步，把话听完整，并抵挡那种自以为已经明白的冲动。学习聆听神的话语，会养成可以延伸到倾听他人身上的习惯。

最后，我们常常因为情感上的局限而无法有效倾听。这种挣扎是所有人都会有的。除了耶稣，我们所交谈的每一个人对说话者的同理能力都有限。我们或许真的在倾听、专注并关心这个人，但就是缺乏足够的情感余力去同理他们。

然而，当疲惫不堪时，我们便会想起耶稣的 *聆听* 完美无瑕。在整部福音书中，他从不匆忙，从不敷衍，从不回避那些受伤的人，而是俯身转向他们。他的专注既成为我们的安慰，也成为我们的榜样。我们紧紧抓住每一节“*神垂听我们的祷告*”的经文——例如诗篇 34:17，它提醒我们“义人呼求，耶和華听见了”——因为神完美的聆听让我们确信，我们自己软弱的倾听不会定我们为有罪，反而邀请我们成长。

当你深入思考“好好聆听”的真正含义时这点便会变得显而易见。有时倾听似乎可以做到，但大多数时候这却是一项令人望而生畏的任务——尤其还要看你人际关系的深度和广度。然而，面对这种情况，我们不应降低对“好的倾听”的理解，而应意识到罪已经多么深地玷污了我们的生命。更重要的是，我们应当认识到，我们有一位何等伟大、何等怜悯的救主，他没有这类情感局限。赞美诗作者塞西尔·亚历山大（Cecil Alexander）曾这样描述耶稣：

他的心感应我们所有的喜乐，

他也体恤我们一切的悲伤。

他永不“悦神”，他的社交能量永不枯竭。赞美神！然而，我们却不断经历自己的情感局限。这正是善于倾听如此困难的原因之一。

实践指南

问题反思：

1. 我们敬拜什么，会如何影响我们的倾听方式？
2. 为什么对你来说倾听是困难的？
3. 你觉得在什么情况下倾听最困难？

4

我们如何才能成为更好的倾听者？

数十本书籍、播客和博客中都提供了许多提升倾听技巧的实用建议和有益想法。事实上，一些最有用的建议其实来自世俗作家。我想到的是凯蒂·墨菲（Katie Murphy）和史蒂芬·柯维这类作家，他们对倾听文献做出了重要贡献。（你若想更深入地了解这一主题，可以考虑墨菲的《你没有在听》（*You're Not Listening*）。尽管她是从世俗角度出发，但她的见解非常深刻。）

这些更广泛的作品提醒我们，良好的倾听技巧从来不会自动形成——它需要通过操练、谦卑和祷告来培养。

在读过其中的一些作品后，我想提出两种操练和四个原则，以帮助我们成为更好的倾听者。

操练 #1：熟练运用支持性回应

在关于倾听的大众文献中，一个有用的区分是支持性回应和转移性回应。支持性回应是在先前话语的基础上，通过同理（“哦！哇！”）或深入追问（“所以，你让她发邮件了吗？”）来推进对话。这意味着你参与对话的同时也要让对方成为被关注的焦点。支持性回应可与转移性回应形成对比。不难想象，转移性回应就是将话题从一件事转向另一件事。或者，即使话题保持不变，也可以通过分享你对该话题的看法和经验巧妙地将焦点明显从对方身上转移开来。

转移性回应并非总是错误的。事实上，不难想象，一个只会使用支持性回应的人会是一个让人疲惫的谈话对象。建立关系的一部分在于分享自己的经历和想法。然而，如果经常把谈话的焦点重新转回自己身上，就称不上好的倾听。

实践指南

支持性回应还能培养*同理与倾听*，因为它要求我们放慢脚步，留在当下，并肯定对方的经历具有意义。当我们如此操练时，我们就在*倾听与理解*能力就会提升，而不仅仅是做出反应。

操练 #2: 在进行严肃谈话前，祷告并放下手机

我的一位教授曾告诉我：“言语创造世界。”这虽然是一个宽泛的说法，但确实恰当地概括了一种现实：我们的言语传递意义，而意义能够塑造我们周遭世界的事实。也就是说，我们的言语很有力量。有鉴于此，我们所有的谈话都应该以祷告调味。在进行重要谈话前，如果我们不先祷告预备自己，就很愚昧；我们言简意赅，言辞谨慎；能使听者正确理解我们；并能使这段对话结出美好的福音果子。祷告甚至可以延伸到对话本身，在当下以简短的内心呼求来寻求主的帮助。祷告容易被忽视，却至关重要，它展现谦卑并承认我们无力独自应对艰难的对话。

此外，祷告还应与一个简单的行动相结合——把你的设备收起来。我们都曾身处这样的对话：对方不断低头瞥手机。事实上，我们大多数人自己也曾是那个低头看手机的人。把设备收起来是在向对方表明：我们认为与他们的对话比网上正在发生的任何事都更有价值。我们不再让数百万（甚至数十亿）人随时够得着自己，而是将面前的人缩小到一个人。所以，把手机翻过来，放在那里；把它放进包里；打开“勿扰模式”。这会立刻让你成为更好的倾听者。

排除干扰是强化*倾听技巧*最简单的方法之一，因为它让我们能把自己也常常渴望得到的专注，给到他人。

原则 #1: 每个人都值得被倾听，至少一开始如此。

在开始对话前，请在心里反复思想腓立比书 2:3 的命令：“要存心谦卑，各人看别人比自己强。”这是健康对话的基本原则，也是基石之一。在新的关系中，你必须相信你在交谈的人有值得分享的内容。这并非矫揉造作的感伤，而是直接从圣经临到你的命令。然而，也可能有些人经过一段时间后，证明自己并不值得你继续听下去。圣经明确指出，应该避免或忽略某些人，或不再听他们（参箴 13:20；14:7）。但这并不意味着他们作为个体的价值被贬低。然而，这也告诉我们，我们有可能辜负最初被给予的信任。

善于倾听：聆听他人的艺术

将每个人都视为神形象的承载者，自然会加深我们的*同理与倾听*，促使我们以尊严、耐心和怜悯对待每一次对话。

原则 #2：除非听完对方的话，否则你无法真正理解他的意思。

在一个只读标题的社会里（对其中的人来说，如今连 280 个字符都显得拖沓），我们往往真的很难把一个人的话听到最后。据说美国人的平均注意力持续时间不到十秒。然而，我们必须养成把人听完的习惯。这听起来很简单——你几乎能听见妈妈在你出门上学前这样叮嘱你。即便如此，我们仍然需要记得：等我们正在倾听的人说完，再开始回应。

这种操练训练我们知道，未听完就回话的，就是他的愚昧和羞辱（箴 18:13）。

原则 #3：倾听比说话更应成为我们的品格。

雅各书 3 章鼓励我们勒住舌头。我们常常认为雅各的意思是我们要谨言慎行。当然，他也是在说我们有时应该保持沉默。作为基督徒，我们常常甚至还没有倾听，就想提出自己的建议，像一些急于求成的医生，只匆匆看一眼病人就开始开药。

学会克制是掌握*倾听技巧*的关键，因为沉默若带着爱去操练，便能为同理、清楚和智慧开门。

原则 #4：倾听是你传福音最强大的工具之一

对基督徒来说，今天真正愿意倾听的人并不多，这反而对我们有益。只要我们愿意侧耳倾听，许多关系之门就会向我们打开。哈佛大学教授在 2012 年进行的一项脑成像研究发现，人们分享自己的个人信息时，感受到的愉悦与享用美食时相同（King, 12）。在这个以孤独为特征的数字时代，人们渴望交谈也就不足为奇。当然，为了让我们的不信主的朋友得救，我们必须向他们传福音。可是，仅仅倾听他们，就能让你与他们建立更稳固的关系，好在这样的关系中传讲福音。你善于倾听的能力或许是你传福音工具箱中最强大的工具。

此外，在实际分享福音的过程中，传福音的一个关键方面在于了解我们的传福音对象，并以有益的方式鼓励或劝勉他们。例如，如果我面对的是一位名义上的基督徒，他正与女友同居，那我的传福音方式就应该不同于面对我的印度教理发师时的方式。他们都是失丧的人。然而，当我倾听他们时，我的目标是辨明他们所相信的谎言，并用福音真理驳斥他们。这并非

实践指南

要给我们这些分享福音的人施加不必要的压力。丧失者的得救从来不是我们的作为。然而，善于倾听是神出于他的恩慈，用来吸引丧失者归向自己的工具之一。

以*同理与倾听*为基础的传福音，向人们显明基督的温柔；而以*倾听与理解*为根基的传福音，则帮助我们辨别如何准确、怜悯、真实地运用福音。

问题反思：

1. 什么会使你分心，以致无法好好倾听？
2. 你为什么应当聆听他人？
3. 倾听时，为什么很容易插话？这说明了你的什么问题？
4. 倾听与传福音有什么关系？

5

接下来我们该往哪里去？

如果这篇生活技能指南就此结束，那就没什么价值了。诚然，我们已经探讨了一些智慧的点滴。但如果我们不借着好好倾听把整幅图景拼合起来，这些点滴就会像冷披萨上的配料，放在没有加热的黑暗烤箱里。这就是为什么我们需要深入探讨使倾听活起来的原理。是什么给我们所考察的这副骨架带来生命？作为基督徒，我们如何才能提供比关于倾听的自助书籍更好的东西？

这就是世上所有关于倾听建议的问题所在。其中有很多很棒的想法或技巧。我建议你读一读凯特·墨菲（**Kate Murphy**）的《你没有在听》（*You're Not Listening*），或读一读史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》（*Seven Habits of Highly Effective People*）中关于倾听的章节。但说到底，这些作者都只是给我们提供自私的倾听动机。倾听能让你结交那些让你“内心”感觉良好的朋友。倾听能帮你拓展人脉。倾听能让你影响他人并助你攀登新的事业高峰。然而这些作者，尽管见解深刻，却都源于一种情感上的匮乏。他们建议你用倾听来填满自己。更多朋友。更大影响力。正如卡耐基所说。

真正优秀的倾听者是那些真心关爱他人的人。（真正地）爱一个人就意味着倾听对方。如果我们缺乏这种关爱那仅仅应用我们之前讨论过的原则和方法，就好比给一辆没有引擎的车重新喷漆。在随意旁观者看来，这或许算得上是好的倾听，但任何靠近的人都会发现——这东西哪儿也去不了。事实上，无论我们自以为多擅长表现得对他人感兴趣，我们同样也擅长识破虚假的倾听。我们会注意到瞥向手机的眼神、不断插话，以及持续不断的转移性回应。除非我们的心真正被改变去爱他人，否则这一切都毫无意义。

那我们该如何学习关爱他人？问题的根源在于——好的倾听者是由内而外塑造出来的。只要你的主要目的只是为了给别人或自己留下好印象，你就永远无法真正好好倾听。表面上或许像是好的倾听，但只要有人靠近就会

实践指南

发现真相。我们都需要一颗被福音改变的心。福音的信息使我们的爱慕从自己转向基督。

福音是什么？它告诉我们，“当我们死在罪和过犯之中”时，基督来为我们舍命。尽管我们在神面前道德败坏，但他仍然以爱眷顾我们，并付出最大的代价将我们带到他自己面前。除非你花时间仰望那位怜悯垂听他子民的神，否则你永远无法成为一个好的倾听者。这一点在诗篇中再清楚不过。神一次又一次地侧耳倾听诗人的呼求（例如：诗 6:9；18:6；34:17；120:1）。除非你意识到，在你最不配的时候，神却垂听你的祷告并以极大的同理、恩典和爱回应你，否则你根本无法给予别人他们极为渴望的倾听。

所以，将自己沉浸在诗篇之中。花一个小时读诗篇，并留意其中有多少次让我们看见神垂听他子民的祷告。也想想基督的生平。在前往耶利哥的路上，基督听到一个瞎眼的乞丐恳求怜悯，便停下来。他听着门徒们争论谁是他们当中最伟大的；尽管他责备他们，却也耐心地教导他们，神的国度里真正的伟大是什么样子。要知道，你就是那瞎眼的乞丐，也是那自私的门徒。要喜乐，因为那一天展现出惊人恩慈和耐心的耶稣，昨日、今日、直到永远都是一样的。

也请注意，这实际上能如何帮助你成为一个好的倾听者。如果你心中没有充满福音的燃料，你就无法持续作出好的回应。如果你只是为了让自己感觉良好而认真倾听，那你对别人的关心只会持续到你觉得自己在道德上更优越，或觉得自己是个好人的时候。同样，你也永远无法提出那种界定健康关系的批评。这会危及你行为所依据的根本前提。然而，这也正是导致关系逐渐消逝的原因。

想成为一个更好的倾听者吗？那就每天沉浸在恩典的福音里。让神的话语丰富富地住在你里面。那会发生什么事？神自己会借着信心住在我们心里。我们的心会慢慢而坚定地被转化成充满关爱和、温暖的心。不要看自己过于所当是的或少于所当是的，而是少想自己。要知道，在你最不配的时候，神也垂听了你的祷告——让这塑造你，使你成为好的倾听者。

问题反思：

1. 福音与我们的倾听有何关系？
2. 神垂听我们。这如何影响我们倾听他人的方式？

6

不同类型的倾听

在更广泛地探讨倾听这一主题之后，我想就几种具体的倾听类型做一些简要的思考。

聆听讲道

基督徒每周的生活节奏在主日聚会中达到高潮。当教会所设立的长老之一为神的子民教导神的话语时，这场聚会本身也达到高潮。

关于讲道的正确原则，人们已经著述颇丰，然而与之对应的另一项任务却很少得到关注：聆听讲道！我们大多数人可能永远不会在教会里讲道，但我们会聆听成百上千次的讲道。那我们该如何好好地聆听这些讲道？

1. 在一周中做好准备。

对我们大多数人来说，预备自己在主日聆听神的话语，就相当于赛前拉伸。在前往教会的匆忙车程中，我们或许会求神开启我们的耳朵，并使我们谦卑己心。或者，如果你的教会在聚会中安排了这样的时间，这祷告甚至可能连车程都等不到。但就像拉伸一样，这种操练远远不足以让你为比赛日做好准备。

预备在周日聆听神的话语，也需要你每天操练为周日更高强度的敬拜做好准备。每天让自己置于神话语的权柄之下，与我们在主日所做的是同一种操练，只是更加私下，也可能更短。就像赛跑者一样，如果你忽略这些操练，你就会状态不佳，在起跑线上毫无准备。又像赛跑者若不训练，身体状态就会不断下滑一样，如果我们不花时间在神的话语中，我们的心就会变得沉闷并以自我为中心。我们的意志会钙化、变得脆弱，使我们顽梗不化，对天父的话语冷淡。

值得庆幸的是，解决办法很简单——拿起你的圣经，让你的心倾向神的话语（诗 119:36），然后绕着街区跑上几圈。主日清晨，当你的脚踏上起跑器时，跑道已经熟悉，你的心也已准备好奔跑。

实践指南

（简而言之：许多教会鼓励会友在一周中阅读接下来主日讲道的经文。虽然并非必须，但这确实是一个有益的操练，我鼓励你采纳。）

2. 专注。

实际上，认真聆听讲道的最大障碍之一就是分心。工作。疲惫。关系中的困扰（其中一些人可能就在你的视线范围内）。这些事情不断争抢我们的注意力，而（有时）讲道者的声音似乎越来越远。

虽然这需要付出一些牺牲，但这些问题确实有解决办法。你可以提前告知单位，周日上午有两个小时你无法联系。这可能因你所处的阶段，或单纯因为你的职业而无法做到。然而，我们大多数人都能做到这一点。如果你的同事或老板问起原因——还有什么比这更好的机会，来见证我们对与基督关系的重视？如果你发现自己难以从工作中抽离，就求神帮助。关掉手机或开启“勿扰模式”。多年以后，即便这对你的事业有一点影响（如果有的话），也无法与聆听神话语被宣讲所带来的永恒益处相比。

周六晚上要优先保证睡眠。这又是一个向你周围的人见证你看重什么的机会。不是睡眠本身，而是对神话语的专注。休息好了再去教会。如果你需要的话，也不要属灵到不肯借助一杯咖啡。这些都是帮助你好好聆听的简单步骤。

3. 尊重神的话语。

讲道开始了。哎。这家伙的声音真让人讨厌。他的要点根本说不通。他的释经倒是清晰明了，但听他讲道就像吃一根毫无味道的蛋白棒。这样的思绪在主日早上很常见。这些观察往往不是完全错误；如果讲道者的讲道方式确实枯燥乏味他也并非无辜。

然而，当讲道者走上讲台时，我们心里最先浮现的不应是这些批评。神为基督徒设立、使他们定期受教的主要方式，就是在教会聚会中聆听他的话语被宣讲。的确，神把向他的子民解释他话语的权柄和挑战赐给了人。这是一项令人敬畏又美好的任务。然而，他赐给他子民的任务同样要求很高：接受教会中作副牧者的人的权柄，并借着他们的教导听见神话语的权柄。

4. 做底哩亚人。

另一方面，基督徒也肩负极大的责任，要评估并判断他们从教会讲台上听到的教导是否真实。在我童年教会的主查经室里，一面主墙上贴满了乙烯基字贴，上面写着：“……甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是

善于倾听：聆听他人的艺术

与不是”（使徒行传 17:11）。我们许久以前的庇哩亚兄弟姐妹，为我们树立了何等美好的榜样！他们尊重神的话语，以善意看待教导他们的人，但随后也亲自反复细查神的话语，看保罗的话是否真实。这是我们在神的新约下祭司责任的一部分：我们必须学会自己理解神的话语，以保护教会，并最终守护福音（彼前 2:9）。

5. 讨论、祷告、记住。

在 C. S. 路易斯（C. S. Lewis）的经典小说《银椅》（*The Silver Chair*）中，尤斯塔斯（Eustace）和吉尔（Jill）踏上寻找失踪王子的征程。出发前，他们在高山之巅遇到尊贵的阿斯兰（Aslan），阿斯兰给了他们一些记号，帮助他们完成这趟征程。他仔细地嘱咐他们每晚都要温习这些记号，以免忘记而迷失方向。他警告说，一旦他们离开，空气就会变得更加沉重、雾气更浓。临行前，他劝勉他们：“记住这些记号！”

作为基督徒，我们需要一些方法来记住这些记号。通常，主日早晨是一周中最清晰的时刻。地方教会是天国的前哨，也是神将临国度未来现实的前瞻。当我们身处其中，我们能得到一些虽小却真实的瞥见，看见什么才是真实的，也看见我们真正的未来将会如何。然而，一旦踏出那扇门，迷雾便会降下。记住这些记号实在艰难。

因此，我们应该养成固定习惯，提醒自己主日早上听到的内容。除了常规查经外，我们还应该养成固定习惯，教会结束后，在午餐时讨论主日的讲道。在手机上设置提醒，根据讲道内容为某一种圣灵果子祷告。问问教会里年长的基督徒，他们是如何在一周中默想讲道的。有很多习惯可以帮助我们记住这些记号。或者，用神的话说，帮助我们不忘记自己在镜子里的样子（雅 1:22-25）。

倾听健谈者和胆怯者

我们都认识一些话痨。我们也认识一些每说一句话都像分娩一样艰难的人。正如我们已经看到的，为了好好倾听这两种人，我们必须意识到我们正在倾听的是谁。

1. 评估。

了解你正在交谈的人。与胆怯的人交谈时，这需要下功夫。你需要弄清楚，他们安静是因为感到不安，还是他们天生如此。同样，如果你在和一个健

实践指南

谈的人交谈，你需要弄清楚，他们爱说话是因为在你身边感到紧张，还是天生性格开朗。这是了解他们过程的一部分。

2. 适应。

如果对方很健谈，要愿意打断他们。你可能会意识到，为了参与对话（或者使它成为真正的对话），你必须以一些原本可能显得强势的方式插入进去。另一方面，如果对方非常安静，也要愿意忍受尴尬的沉默。花些时间思考合适的问题。安静的人很擅长回避问题，但合适的问题可以突破他们的盔甲。要愿意陪着沉默坐一会儿，看看他们是否愿意敞开心扉。

3. 接纳。

在某种程度上，爱上一个安静或健谈的人，可能意味着单纯接纳他们本来的样子，并且要么 1) 比平常更多地倾听，要么 2) 比平常更多地说话。正如上文所述，我们督促人并鼓励他们成长，这样做是好的。然而，有时候也需要接受一个人的为人方式，并愿意自己承担一些代价。

倾听批评

正如我们之前所讨论的，善于倾听也包括辨别你正在听谁。在这种情况下，把人分成几个不同类别来思考会有帮助。在当今的数字时代，有大量的人并不认识你，却能接触到你，并且（取决于你的生活有多公开）可以公开评论他们对你的评价。然后是那些亲自认识你的人。最后，还有那些最了解你的人。

首先，陌生人的批评往往建立在并不真实的动机或行为之上。同样，根据你生活的公开程度，可能有几十甚至几百人对你的生活评头论足。这些评论对我们的分量本应最轻——尽管它们往往产生相反的效果。面对这些不实的批评，我们很容易难受。我们觉得自己像个受害者或殉道者。但即便我们努力不去理会这些噪音，也必须记得，我们自己很可能也曾像愚昧人一样，论断过那些我们并不认识的人。

当你面对真正认识你的人的批评时，情况就不同了。从我们认识的人而来的批评往往带有一点真实成分。我们必须愿意接受自身会犯错，并审视自己的想法、行为和动机。有时，这会帮助我们成长；有时，我们可能会发现这些批评确实毫无根据。无论如何，我们都必须有谦卑去倾听并自我省察。

善于倾听：聆听他人的艺术

当我们面对来自最亲密朋友（尤其是信仰中的长辈）的批评时，我们应该认真听。如果有人善意地批评你，这应该引起你的注意。事实上，如果他们能够成功地指出你的问题，又不苛刻，你应该特别留意。靠近这个人。把他们带进你的核心圈子。愿意足够诚实、也足够有爱心，一边努力不伤害你，一边说出真相的人并不多。

如果你经常受到挚友或配偶的批评，该怎么办？苦毒会成为一种巨大的诱惑。尤其是在教会中，这种处理分歧的方式更是毒害极深。约翰·牛顿（John Newton）在一封信中谈到这种情况，他说：

如果你认为 是一位信徒，尽管他在你们之间所辩论的主题上大错特错，大卫论到押沙龙时对约押所说的话就非常适用：“你们要为我缘故善待那少年人”。主爱他，也忍耐他；因此，你不可轻视他或严厉待他。主同样忍耐你，并期望你想到自己也多么需要饶恕，就向他人显出怜恤。不久之后，你们将在天国相见；那时，他对你而言会比你现在世上最亲近的朋友还要亲近。在思想中预先看见那一刻，即便你觉得有必要反驳他的错误，也要就他这个人而言，把他看作与你灵里相亲的人，你们将在基督里永远同享喜乐。

批评总是难以接受。但是，只要我们牢记神的爱，并辨别提出批评的是谁，这些批评就不一定要击垮我们。相反，它们可以成为促使我们成长的工具，也提醒我们思想神的爱。

聆听赞美

聆听批评固然艰难，但赞美要危险得多。原因有几点。首先，骄傲深深扎根在我们大多数人的心里，我们几乎不需要鼓励，就会高看自己。此外，我们通常很容易接受任何赞美。我们或许会把批评分析到细枝末节，却照单全收赞美。我们接受批评时会带着细致分辨，却会欣然接受赞美，仿佛它完全有根据。最后，我们大多数人都极其渴望赞美和肯定。很少有什么比一连串不该得的赞美更能蒙蔽我们的判断。

赞美的力量不容小觑。我们该如何好好聆听赞美？

请允许我提出以下几点建议：

1. **留意说话的人是谁。**我们一次又一次回到这个主题。这句赞美来自一位成熟的信徒吗？一位新信徒吗？一位你拥有权柄管辖的人吗？一位

实践指南

你想要效法其生命的人吗?了解说话者的身份,有助于你权衡他们的话。

2. **在适当的时候婉拒赞美。**神永远配得我们生命和行动的最终赞美。除此之外,我们总要对其他人心怀感激。为什么运动员、演员和音乐家在领奖时总是感谢父母?因为在那一刻,他们才真正明白没有父母他们不可能取得今天的成就。所以,该婉拒赞美的时候就婉拒。
3. **接受赞美,然后继续前行。**有时,我们确实配得有分寸的赞美。出于神的良善,他有时会帮助我们为他的国度成就大事。虽然最终的功劳归于主,但接受这样的赞美有时也是合宜的。在这种情况下,我们应该避免因公开否认任何可称赞之处,反而把更多注意力引到自己身上。为神所成就的事感谢他,然后继续前行。正如我们倾向于一概否定批评一样,我们也有相反的倾向,会在赞美上停留太久。要记得,赞美永远不会让你感到满足。感谢主,然后继续前行。
4. **提醒自己,神的赞美才是最持久和最响亮的。**作为基督徒,你最应当渴望的赞美是来自神的赞美。在基督里,我们与神和好,并确信他的爱。我们作为基督徒的每日责任之一,就是不断提醒自己这一点。当你知道自己如今已蒙神认可时,赞美便会失去它诱人的力量。总有一天,只要你坚忍到底,你就会听到:“好,你这又良善又忠心的仆人。”

我们刚花了一些时间探讨各种不同的倾听类型,希望你能看见,要把这些聆听需要的技巧大体相同:安静地倾听、同理、周到地回应。这些仍然是构成好的倾听者的技能。

问题反思:

1. 你觉得聆听讲道困难吗?如果是,为什么?
2. 你更容易与健谈的人还是胆怯的人产生共鸣?你觉得哪一种人更难倾听?
3. 你过去如何回应批评?
4. 为什么赞美有时比批评更难领受?



结论

让我带你回到亚利桑那州阿帕奇章克申的那间老卧室，本指南就是从那里开始的。假设你能穿越时空，去旁听扎克某个讲故事的夜晚。我希望我们现在会认同几件事。

首先，我希望你会同意，我当时是个糟糕的倾听者。我确实很安静。但是……我通常并不同理他所讲的那些故事，我的回应也并不周到。此外，我有时甚至没有想到要打断他，插入自己的想法，或解释我的感受。

其次，我希望我们能认同，那一刻好好倾听可能是什么样子——享受他的故事，进入他的热情，并努力参与其中。这不会是出于恐惧或沮丧的沉默，而是充满热情地聆听并积极回应从而丰富和深化故事内容。

最后，我希望我们能认同，我当时没有好好倾听是有重要原因的。这也是我（可能也包括你）每天仍然挣扎着要好好倾听的原因。我们还没有把自己在基督里是谁这一现实，以及我们所侍奉之神的品格，充分内化到心里。只有深深默想这些事，我们才能成为好的倾听者。要知道，神垂听你。他真的如此。每一天——无论晴天雨天，无论顺境逆境。让这份聆听在你倾听他人时塑造你成为好的倾听者。



泰勒·阿迪勒斯（Tyler Ardilles）是九标志事工（9Marks）的市场经理。他住在华盛顿特区，是国会山浸信会的会友。

