



好的倾听者会做的五件事

真正的倾听能帮助你像救主那样，知道该如何协助满足他人属灵和属世上的需要。

十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老说：「或许比说话更重要的是倾听。……如果我们以爱心来聆听，我们就不需要担心该说什么，圣灵会赐给我们该说的话。」¹

倾听是我们可以学习的一项技巧。倾听表现出我们对他人的爱，有助于建立稳固的关系，并能邀请圣灵赐予我们辨别的恩赐，帮助我们了解他人的需要。²这里有五个方法能改进我们的倾听技巧。

1. 给他人时间

许多人在说话之前需要时间汇整他们的想法。在他们谈论事情之前和之后，都给他们时间思考（见圣经雅各书1：19）。只凭他们说完话这一点，不足以表示他们需要说的事都说完了。不要害怕静默（见约伯记2：11～3：1和阿尔玛书18：14-16）。

2. 集中注意力

我们思考的速度比别人说话的速度快。要沉住气，不要冒然下结论，也不要在他人在说话时就先想着自己该说什么（见箴言18：13），而是怀着真心想了解的态度去倾听。你会作出更好的回答，因为这样的回应能让人感受到更多的体恤和谅解。

3. 厘清对方的意思

不要害怕提出问题来厘清你不了解的事（见马可福音9：32）。厘清事情不但能减少误解，也表示你关心他人所说的事。

4. 反映所听到的

用自己的话讲述你所听到的事，以及你对他人的内心感受有何了解。这会帮助他们知道你是否了解他们的意思，也让他们有机会澄清。

5. 寻求共通点

你未必全然赞同他人所说的事，然而在你觉得可以对某些事表示赞同时，不要让人误解你的感受。与人有所共识，有助于消除焦虑和防卫心（见马太福音5：25）。

罗素·纳尔逊会长教导，我们应该「学习倾听，从倾听中彼此学习。」³你若怀着想了解他人的动机去倾听，就会更容易了解他们的需求，并听到圣灵的提示，知道该怎么做，才能像救主那样照顾周遭的人。

倾听是爱的表现

贺伦长老所说的一个故事展现了这种倾听的力量：

我的朋友特洛伊·罗素，慢慢把货车开出车库……。他感觉后轮胎压过一个突起物，……下车察看，发现他九岁大的宝贝儿子奥斯丁面部朝下，趴在人行道上。……奥斯丁走了。

「伤心欲绝的特洛伊无法入眠，也得不到平安。……就在这个痛苦的当口，〔约翰·曼宁〕出现了……。」

「坦白说，我不知道约翰及他的小同伴，安排什么时间去拜访罗素家庭，……我知道的是，那个春天，曼宁弟兄弯下身，把特洛伊·罗素从车道上发生的那件悲剧中抱了出来，就好像他亲自把小奥斯丁抱起来一样。约翰这个……福音中的弟兄，做了该做的事，接管了对特洛伊·罗素的圣职看顾与守护的工作。他一开始就说：『特洛伊，奥斯丁要你振作起来，要回到篮球场，所以每天早上5：15，我都会来接你，你要准备好。……』」

「特洛伊后来告诉我：『我起先并不想去，因为以前我每天早上都带奥斯丁去，……可是约翰很坚持，所以我就去了。打从第一天起，我们就一直讲话，其实是我讲，约翰听。……刚开始的时候，真的很痛苦，但是过了一段时间，我发现之所以找回了我的力量，是因为〔约翰·曼宁〕，他关心我，听我讲话，直到太阳终于再次照亮我的生命。』」⁴

注：

1. 杰佛瑞·贺伦，「为我作见证」，2001年7月，利阿贺拿，第16页。
2. 见大卫·贝纳，「专题小组座谈会」（全球领导人训练会议，2010年11月），broadcasts.lds.org。
3. 罗素·纳尔逊，「从倾听中学习」，1991年7月，圣徒之声，第20页。
4. 杰佛瑞·贺伦，「教会的特使」，2016年11月，利阿贺拿，第62页。

像救主那样施助

耶稣离开耶利哥的路上，两个瞎子呼求他说：「主啊，……可怜我们吧！」

「耶稣就站住，叫他们来，说：『要我为你们做甚么？』」

「他们说：『主啊，要我们的眼睛能看见！』」

「耶稣就动了慈心，把他们的眼睛一摸，他们立刻看见，就跟从了耶稣」（马太福音20：30，32-34）。

我们可以从救主倾听的方式学到什么？

采取行动的邀请

想一想你在施助时会如何应用这些原则。问你的施助对象有哪些需要。倾听他们的回答和圣灵的提示。根据你所听到的内容采取行动。

施助原则的用意在于帮助我们学习彼此关怀——不是当作一篇信息来分享。我们一旦得知我们的指派对象是谁，圣灵就会提醒我们，让我们知道除了我们的关怀和爱心之外，他们可能需要什么信息。