

## 朋友＝感受＝朋友

心靈花園

人是活在群居的社會中，所以人與人之間的橋梁-溝通便成了不可輕忽的要事。好的人際溝通或人際關係，不僅會帶來友誼與助力，更能提高自我的感受與評價，所以是工作職場與校園生活中不可或缺的能力。但好的人際溝通能力不是平白得來的，是在磨鍊與受挫中，自我心態的調整，而不斷精進自己的溝通能力。

人際溝通中最有效的利器－「同理心」。什麼是「同理心」？就是把持「人同此心，心同此理」的心態，設身處地去了解對方的感受與想法，進而產生共鳴。我相信每個人都有與他人產生共鳴的時刻，在那個被了解的剎那，彷彿共同演奏出一段和諧的樂曲，內心是歡喜、雀躍與神妙的。恨不得掏心掏肺地把內心所有的想法、感受告訴對方並共享，進而結成好朋友。

但是要如何做到？首先要同理別人之前，要先學會同理自己；也就是先要學會辨識此時此刻自己的感覺與想法。每天在與人接觸的生活或事情的交流中，總是不斷地有新的想法與感覺湧現，只是不加注意，所以這些感覺與想法，常常是靈光閃現，稍縱即逝。例如，原本與同學約好要討論功課，卻被放鴿子，心裡浮現生氣的感覺；吃完宵夜後，覺得心滿意足；在觀看日落餘暉時，心情的平靜與祥和等等，這都是我們日常生活的感覺。學會覺察自己的感受是學習同理心的第一步，當我們會去感受自己時，才會去設想別人遇到類似事件時的感受。

我們有時會感到自己的同理心有障礙，沒辦法去聽對方的感受與想法、會生氣、會討厭對方，這是為什麼？大部分的原因可能是對方的語氣、聲調、個性、與你對話的方式等，勾起了過去相似的感受。也可能他太像你過去所熟知的某某人，潛意識裡的我們便把現在的人跟過去的人混淆了，而對對方有些不耐煩的情緒或反應，會有這樣的反應是正常的，我們確實沒辦法跟每個人都成為知心的好友，但不要因此而限制了自己，這也可能是更深入了解自己的機會；讓我們了解到什麼類型的人會引起我們這樣的感受，把人混淆了。當對自己有更多的領悟與了解時，也是解脫過去束縛，告別舊日陰影的時候。

當我們學會同理別人的感受後，把自己所感受到、理解到對方的感覺與想法，在日常生活中透過語言回饋給對方，也透過聲音、語調、表情、動作，讓對方知道我們的專注與尊重。當對方能夠打開心胸，溝通之門也打開了一大半，也是我們把自己的想法表達給對方的最佳時機。原本分隔兩人的「溝」便因此暢通無阻了。

溝通拉近了人與人的距離，也讓我們享有共同的記憶與溫馨的友誼。願你我都樂在融洽的「溝通」氣氛之中。

2012/02/29