

傾訴與傾聽

我想每個人都曾經成為「傾訴」和「傾聽」的角色吧？我總是害怕著自己向別人訴說心事時，會得不到別人的回應，或是別人打從心底根本就不樂意聆聽我的訴說話，又或是訴說過後反被批評。種種原因令我不願意向別人傾訴。但這次的「傾訴」與「傾聽」的經歷中，令我對「傾訴」和「傾聽」有了新的體會和感受。

「鈴…鈴…鈴…」，上課的鐘聲響起，同學們都紛紛坐下。班上還是以往的同班同學，大家都是如此的熟悉。但是，表面熟悉，卻沒有一位是我願意向他傾訴的對象。相反，我卻是他們願意傾訴的人。今天是開學的第一天，一位身穿正裝襯衫和皮鞋的新面孔走進了班房。這是我的新班主任——王老師。他身姿挺拔，隱約能看見他手臂上的「肌肉線條」，十分健碩，從他那外表便可以看得出他是一位工作年資不高的年輕老師。第一天到新學校工作，他對這裡的一切都不熟悉，常出岔子，他被校工叔叔催促著他交出點名簿，這時他才驚覺原來還未點名，也許是既緊張又趕急，他讀錯了同學的名字，連忙向那位同學道歉。他懵懵懂懂而鬧出的笑話，弄得同學們哄堂大笑。但，我總覺得這位老師與別的老師不同，他給我一種「莫名的親切感」。

果然，這位新班主任的風格跟以往的班主任不同。「同學們，我希望你們可以寫週記給我……」。我心想「不是吧？！多大了，還要寫週記嗎？我很忙的。」不經不覺已經上了一段日子的課了，我思來想去還是不知道週記要寫甚麼。剛好這段時間我十分萎靡不振，專心上課完功課對我來說已是一個挑戰，更別說去完成那無從入手的週記。但王老師似乎已經留意到這一切。他在課時單獨地把我叫到樓層走廊，想了解清楚。「你最近是發生甚麼事了嗎？看你總是悶悶不樂的，你可以跟我傾訴的。」「當然沒有，快上課了，我先回班房了」。我隨便找了一個理由唐塞過去，然後頭也不回地回了班房。

回家後我回想起這件事，心裏萌生了一個念頭。既然王老師已經主動提出願意傾聽我的事情，希望我可以跟他傾訴，那我不如就嘗試一次，反正以文字方式表達，又沒有甚麼尷尬的情況。我拿起筆，在那週記中訴說著我的壓力、我的情緒、我的感受和「一句對不起」。我寫了兩個多小時，一共五頁紙。不知為何，我突然間有種「鬆一口氣」的舒暢感。令我意想不到的，王老師很有耐性地看完我那「傾訴」，亦寫了許多的回覆。

「謝謝你願意信任我，跟我訴說著你的事情，我真的很樂意去傾聽。」

從王老師的回覆中，我感受到他對我的鼓勵和理解。他知道我那句「對不起」是在為那天「頭也不回」的行為而道歉。他還表示他理解我為何會有此反應，叫我不必為此而自責。在他分享他的經歷中，我發現原來我跟他有幾分相似，所以他特別明白我的感受。同樣，我亦對他分享的經歷十分有共鳴。從他身上我看到了一項值得向他學習的地方。他會先認同我的感受，再表達他自己想說的東西，令我在與他的交流中感到舒服和自在。要做到這一點真的不容易。就這樣，我與王老師進行了一次有意義的傾訴與傾聽。

「傾訴」與「傾聽」，傾訴者需要有足夠的勇氣去向一個人訴說著自己：傾聽者需要有足夠的耐性和理解去聆聽別人。要做到一次自在、舒暢的傾訴與傾聽可以說是困難的。在這次的「傾訴」與「傾聽」中，我感受到傾訴的舒暢感，亦感受到原來有人是願意去傾聽自己，這種感覺是難以言傳。我亦明白到不應害怕得不到回應，要大膽地訴說自己，因為世上總有人願意傾聽自己，希望我在做傾聽者的時候也可以像王老師一樣——一位很好的傾聽者。

「謝謝您願意成為我的傾聽者聆聽我訴說的一切，謝謝您對我的包容和理解，我真的很樂意向您去傾訴。」