

## 傾聽與傾聽

傾訴，是緩解壓抑情緒的重要方法。當一個人被心理的負擔和壓力壓得喘不過氣的時候，如果有一個人耐心和真心地願意傾聽他的想法，對方必然會如釋重負。

有些人不善於傾訴，但他們可能極善於傾聽，就像我的好朋友——一心，她是一個非常內向的人，在我們的相處時間之中，大部分都是由我主動找話題，雖然這樣，但是我並沒有感到不高興或無趣，因為我非常喜歡傾訴，而一心是一個極度擅長傾聽的人。

每一次與一心外出逛街時，我都會與他分享自己生活的趣事，我認為她也很願意傾聽，我們促膝夜談，通宵達旦。有時候一心會嘗試分享自己的生活趣事，但我總覺得他的生活趣事頗為乏味，所以每次當他分享到一半時，我總會打斷她，然後繼續分享自己的事，她也沒有表現出不高興，所以我一直以為沒有什麼不妥。

有一天，一心找我聊天，我忘記了他說了什麼，但是她看起來很傷心，可能是因為我並沒有耐心聽他說什麼，我一直在分享自己的事情。

這些天，一心都沒有找我聊天，我有點兒擔心她怎樣了，我也很想跟他分享我最近經歷的事情，因為我一直都認為他是一個非常好的傾聽者，但是當找到她後，她卻跟我說想要跟我斷絕友誼關係。我感到非常驚訝，因為一直以來，她都非常包容我，絕對不會輕易地說出想要斷絕友誼關係，但事實就是這樣，我連忙問她到底為什麼？但她卻冷淡地說：「我只是認為我們並不是那麼適合成為好朋友。」「我不明白，我們不是一直很要好嗎？」我疑惑地說，但他卻一言不發走開了。之後的日子，我一直都在追問他到底為什麼要和我斷絕友誼關係，但是她也是輕描淡寫地說：「只是不適合罷了。」我開始苦惱起來，我並不想失去這個朋友。

有一天，我繼續追問一心為什麼要和我斷絕友誼關係，但她仍然不理會我，我憤怒地跟他說：「你為什麼都不說出來，你是不懂得表達自己嗎？」她突然激動地說：「你不明白是因為你根本沒有傾聽過我的感受！」「在我們聊天的時候，你不斷地分享自己的事情，我一開始也感覺到很高興能傾聽你的感受，但是當我想要傾訴自己的事情時，你卻一直打斷我，不讓我說出自己的感受，只顧一直傾訴自己的事情，我一開始只是認為你比較喜歡說自己的事情，但是後來我發現你根本不在乎我的感受，在我傷心的時候，不但沒有安慰、關心我，還一直在分享那些無趣的瑣事。」我恍然大悟，「原來這才是你的真實感受。對不起！我一直認為你是一個喜歡傾聽的人，但原來你也希望能有人傾聽你的感受，作為朋友的我，感到非常慚愧。」我低下頭，愧疚地說。一心聽完我的道歉後，原諒了我。

傾訴能紓解壓力，把內心的想法全部訴說出來。做到傾訴容易，做到傾聽卻較難，不僅需要愛心、誠心和耐心，還需要懂得一些傾聽的技巧——傾聽者需要設身處地站在對方的立場為對方著想，說對方想聽的話。但是，傾訴者不能把傾聽者當作一個「情緒排放區」，自身也應學會傾訴，這樣人與人之間的交流才會變得良好。