

## 更新我心 - 關懷篇「結伴同行」

### 第三篇

#### 同理 - 讓對方感到被明白

##### 如何能

- 建立同行安全感、信任
- 讓對方感受到被明白、被接納
- 讓對方對事情有更清楚的覺知
- 讓對方更明白自己的感受

##### 挑戰 ~ 聆聽時

- 不要判斷
- 不要建議
- 常存好奇心 (know nothing)
- 全神貫注地聆聽，並以接納的、開放的，以及積極的態度去聆聽，去了解正在說話者的感受
- 不要假裝了解
- 避免講得太長
- 避免問題代替同理心
- 配合對方背景

##### 同理心 (內容+感覺)

1. 內容：以自己的話，簡要覆述內容/想法
2. 感覺：恰當的反映/感受

##### 小秘訣：

1. 「這是對方的時間，專心聽完對方講先！」
2. 「尊重對方，要按對方的步伐！上帝自有祂的時間。」
3. 「少一些意見，讓對方處理自己的問題；至少，要有選擇。」
4. 「冷靜！越心急，越要慢！」

##### 明白人內在的掙扎

保羅也曾掙扎，說：

「事實上，我知道在我裡面，就是在我肉體中，沒有良善；因為行善的意願在我裡面，卻行不出來。」(羅七 18)

##### 明白人的軟弱/罪性-靠主得勝

「但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦阿！誰能救我脫離這取死的身體呢？感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。」(羅七 23-25 上)

##### 關懷的目的是 ...

1. 讓對方被看見、被明白
2. 回歸上帝看為「好」的天國價值/秩序