

傾訴與傾聽

伍曉晴 6A

若吸收陽光與水分是植物的輸入，那開花結果便是它們的輸出；若閱讀是輸入，那寫作時運用其寫作方法便是輸出。人生來便擁有一雙耳朵與一張嘴，也許正是上帝想讓我們透過傾聽與傾訴去輸入這世間的千言萬語及輸出自己內心的心聲。

何謂傾訴？在我看來，傾訴即是將自己內心深處的想法表達出來。

傾訴是積壓情緒的輸出口。漫漫人生不是總是佈滿玫瑰的，總會有些荊刺壓得我們喘不過氣來，如面對親朋好友的離世，或是被他人冤枉倍感委屈等等。也許每個人解壓的方式都有所不同，有人保持沉默用時間去淡忘一切煩惱，有人放聲大哭，而找到一個傾訴物件訴說自己內心日積月累的壓力何嘗不是其中一種方法呢？現實生活中有太多人不懂表達自己的想法又不懂自我消化煩惱的人，將一切苦楚都深埋心裡，直到內心接受壓力的容量積滿時，有些人卻選擇了最極端的方式去逃避——輕生。雖說沉默面對生活的苦難時成熟的象徵，但適時的傾訴亦是必要的。

而傾訴的前提便是要有一個傾訴物件，也便是一個好的聽眾。正如魯迅先生所說：「人的悲歡並不相通。」可見能尋得一個懂自己的傾訴物件何嘗不是一件困難重重的事情。談及傾訴物件，也許很多人第一刻想到的便是知己，相互信任，能夠放下心來把自己悲傷難過的事情表達出來。可是如俗話所說「千金難求一知己」，能夠找到一個懂你接納你想法的人何其之難，而此時寫日記也是一種傾訴，一種與自我的傾訴，將自我難於用言語表達的事情用文字抒寫出來，其內心的悲傷也會隨著筆墨寄存於文字中。再者，內心亦可以是我們傾訴物件，靜下心來，用心去感受自己所想傾訴的事情，無需言語無需文字，它便在悄然無聲中深深地體會到我們的悲疼，悲疼繼而被淡化，消失於被理解中。

如前文多提及傾訴的前提便是要有一個聽眾，而作為一個傾聽者又該如何去回應他人所「掏心窩」的事情呢？那何又謂傾聽呢？

傾聽即是靜下心去認真地聆聽他人的聲音。

傾聽是一種智慧。作為一國之君，開張聖聽，去聽取忠臣的意見，才能使軍隊和睦團結得到適當的安排及施行德政去治理好國家；作為一個學生，傾聽老師的教導才能豐富自己的知識；作為一個剛步入社會的青年，傾聽長者的意見才能在步入社會時少走彎路，俗話說得好：「前人栽樹，後人乘涼。」傾聽有著豐富經驗的前人的意見無疑在幫助著我們事半功倍。當然傾聽的同時，我們亦要判斷其言語的好壞才可去實行。

傾聽亦是一種勇敢。我們每天都在接受著形形色色的聲音，往往我們總在不知不覺中迷失在了人群的喧鬧中，變得隨波逐流。在面對不公時，我們選擇了緘默，害怕流言蜚語，害怕著發聲後的後果，即使內心在發出反抗的聲音也不敢傾聽。而此時傾聽內心的聲音並站出來反抗何嘗不是一種勇敢呢？

可當有人向我們傾訴，怎樣才算是一個好的傾聽者呢？若有人願意向你傾訴，可見你在那人心中是值得信任的，是可以「掏心窩」將內心的想法說出來的。可若你在傾聽的時候帶著價值判斷，一味想要去提出質疑，傾訴者可想而知也不會再想繼續說下去，只會認為你非懂我接納我，亦無需再將內心的想法一步步說出來。誠然，作為一個好的傾聽者，首先便需要打開心扉去接納對方的言語，不批評，不插嘴，主動去聽出對方的

心底話，難以啟齒的需求，並適時地向對方“認證”一下自己的理解是否正確，然後再繼續聽下去，從而去幫助對方澄清內心的矛盾及困惑。

當我們身處的身份不同所要傾聽的方式亦有所不同。作為一個普通人，當面對他人的傾訴，也許會不知所措要如何給予幫助，此時只需我們靜下心來聆聽他們的聲音，適時地給予安慰。若作為一個家長，面對小孩的傾訴時，不要先急於批評，沉下心去聽出小孩內心的需求與想法，再以前人的經驗去開導與幫助他們。若作為一個世界公民，我們更應該靜下心去傾聽這世界的聲音——冰川因全球暖化融化時，北極熊企鵝錯失家園苦苦哀嚎的聲音；海洋污染，海洋生物們被垃圾纏繞身體以致死亡的聲音；地球母親所受到臭氧層耗損與破壞的聲音等等。這些看似無形的聲音，也許每天都在發生著，只是作為人類的我們選擇了閉目塞耳甚至還肆意去加深環境的破壞。固然，作為地球的一份子，更應該去傾聽這世界外物的聲音，去改變去愛護這個我們共同的家園。

讓我們去傾訴世界的千言萬語，去感受與體會每一種聲音的意義與價值吧！

——本文獲得 2022-2023 年度文學之星高中組優異獎