

第一週 摯友筆記：傾聽

■ 經文：雅各書1：19

■ Begin at the End

為了與朋友建立深厚的友誼，要明白並實踐以傾聽為基礎的愛的對話。

■ 背經

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒（雅1：19）

■ God Thinks

*主日講道時，請參考。

戰勝世界的信仰：三月的SayNote主題是「摯友筆記」。在青少年時期，建立健康的信仰至關重要，而我們將探討這十項核心價值中的「友誼」。隨著新學年的開始，我們將面對新的課業，面對新的挑戰。在興奮與緊張交織的時刻，我們也將開始建立新的關係。特別是在青春期的時候，認識什麼樣的朋友、與他們建立何種關係，對學生而言都是極為重要的議題。如果能遇到志同道合的朋友，這一年將充滿溫暖與美好的回憶；反之，若與朋友的關係惡化，這段校園時光可能成為一段不願回首的記憶。

每個人都渴望擁有美好的友誼，但真正的友誼並不會憑空出現，而是需要努力經營。在整個三月份，每週我們將根據聖經的教導，一同學習如何建立健康且深厚的友誼。當我們理解聖經的原則，並遵循實踐指引時，學生將能夠與他人建立美好的友情。同時，我們的學生也能在朋友之間成為「鹽與光」，展現基督的信心與香氣，發揮影響力。

在四週（四種方法）中，我們首先要探討的主題是「傾聽」。什麼是傾聽？「傾聽」的意思是以尊重的態度聆聽他人說話。若用英語來理解，這個概念會更加清楚。在英語中，「聽」可以分為三種類型：
Hearing：指透過聲波接收聲音，也就是單純地聽到聲音。

Listening：比Hearing更進一步，指的是專注地聽。

Auding：通常翻譯為「聽解」，也就是透過思考來理解所聽到的內容。

傾聽包含了這三個層面，不僅用耳朵接收聲音，更要專注聆聽並努力理解說話者的處境、立場和情感。這個過程會產生共鳴（同理心），而這種共鳴能夠建立深厚的友誼。因此，傾聽是建立健康人際關係的第一步。然而，大多數人並不習慣真正的傾聽，不擅長傾聽的人通常會有以下幾種特徵：

- *說話時會看著對方的眼睛，但聆聽時卻將視線移開。
- *無法等待對方把話說完，經常打斷對方。
- *在聽對方說話時，更多是在思考自己應該給予什麼建議或回應。

相反地，擅長傾聽的人會展現出不同的行為模式：

- *在聆聽時專注地看著對方。
- *耐心聽完對方說話，不打斷。
- *在理解後再給予適當的回應。

學會真正的傾聽，將會幫助我們建立更深厚、更有意義的關係。

在今天的經文中，使徒雅各勸勉我們要「快快地聽，慢慢地說」。當雅各寫這封信給教會時，基督徒正因信仰遭受嚴重的迫害與逼迫，面臨極大的考驗。在這種困難的環境下，人們往往會說更多的話，因為他們渴望向他人訴說自己的困境，希望被理解、被安慰。我們會有強烈的欲望想為自己辯護、表達自己的感受。然而，當我們急於表達時，往往會不自覺地埋怨他人，甚至論斷別人。因此，使徒雅各特別強調：當處於困難的環境時，更應該謹慎發言，不要急著說話。「快快地聽，慢慢地說」這個教導對我們的本性發出挑戰，因為人往往比較習慣說話，而不是聆聽。但雅各提醒我們，要克服這種本能，選擇反其道而行，學會先聆聽，再謹慎發言。

事實上，使徒雅各在本文中的重點是「言語」。在雅各書的許多章節中，我們可以看到關於舌頭與言語的教導。例如，在雅各書1：26節，雅各說：「若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。」在雅各書3章，他進一步說明舌頭的力量，並在3章6節強調：「舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。」由此可見，舌頭的權勢極其強大，因此雅各勸勉我們要節制言語，以免因說話而遮蔽神的榮耀，或傷害他人。這正是他為何教導我們要「慢慢地說」的原因。那麼，為什麼要「快快地聽」呢？因為人無法同時說話與聆聽。當耳朵張開，嘴巴就會閉上；而當嘴巴打開，耳朵就會關閉。因此，學會傾聽，正是控制舌頭的關鍵方法。當我們專注於聆聽時，我們的言語就會更加謹慎、受節制。

如何具體地實踐「傾聽」？

接下來，我們要分享五個實踐「傾聽」的行動指南，幫助我們在日常生活中真正做到「快快地聽，慢慢地說」。

1) 預備好「共鳴（同理心）」的心

在開始對話前，先清空心中的偏見、成見與想要給予忠告的念頭。單純地聆聽，讓對方的話語自然地進入你的心。就像共鳴箱只有在內部空無一物時，才能發出美妙的共鳴一樣，當我們擁有一顆空靈而開放的心時，才能真正與對方產生共鳴。

2) 認同並尊重對方

專注於對方的言語和行為，認同對方是一個珍貴而獨特的存在。唯有當我們將對方視為一個完整的人格體，才能真正聽見對方內心的聲音。無論是子女、部屬、上司，都應該將對方視為「完整的個體」，尊重對方，並展開對話。

3) 節制言語

學會說話只需兩年，但學會沉默可能需要六十年。我們之所以喜歡說話多於聆聽，是因為我們渴望先被理解，而非先去理解別人。然而，若想被理解，必須先學會傾聽。先理解對方，再尋求被理解。節制自己的言語，讓對方先表達，這是建立良好溝通的關鍵。

4) 以謙卑的態度理解對方

謙卑的人才能真正聽見對方的聲音，驕傲的人則做不到這一點。即使對方的觀點與我們不同，我們仍然應該耐心傾聽。真正的「傾聽」並非只是被動地聽，而是帶著謙卑的心去感受對方的情緒，並與之產生共鳴。每個人都希望自己的話被人認真聆聽、被尊重、被理解。因此，以謙遜的態度去接納對方的話語，是傾聽的核心精神。

5) 用全身去回應

傾聽不只是用耳朵，還要用眼神、表情、嘴巴和身體動作來回應。在對話中，要持續向對方表達自己正在專注聆聽，用肢體語言和眼神來傳遞關注。讓對方從你的動作、神情與回應中感受到：「我在聆聽你，你說的話對我而言很重要。」

此外，聖經所教導的「傾聽」不僅適用於人際關係，也同樣適用於我們與神的關係。在約翰福音15：15節中，耶穌對門徒說：「以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事；我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」耶穌之所以稱門徒為「朋友」，是因為祂已將天父的話語全然告訴他們。耶穌自己也專心聆聽天父的聲音。因此，若我們想要作耶穌的朋友，也必須專注聆聽祂的話語。

在聖經中，神曾責備不聆聽祂聲音的人（賽42：18，耶29：19，迦7：13）。即使神不斷向百姓說話，他們仍然不肯聆聽，這讓神憤怒並憂傷，因為這樣的態度阻礙祂與百姓建立親密的關係。因此，我們需要一雙能聆聽神聲音的耳朵，學習傾聽神的話語，也傾聽人的言語與心聲。願我們都能成為善於傾聽的人，在與神與人的關係中，建立更深厚的友誼與親密的連結。也願《清晨國度》的讀者們，能透過「傾聽」，與神與朋友建立深厚的友誼，蒙受祝福！

■ We Talk

1. 請按照輔導的指示，來玩簡單的遊戲吧！

輔導、傳道

Game1. 傳話遊戲

傳話遊戲：遊戲規則

- 1)只讓一個人看到句子，句子的內容不限，越長越好。
- 2)看到句子的人用耳語的方式，將內容傳給身旁的人。
- 3)聽到耳語的人，再用耳語傳給下一位，如此繼續傳遞，直到傳給最後一位參與者。
- 4)最後一位參與者大聲地將聽到的內容說出來給大家聽。
- 5)最後比較最初的句子與最終傳遞的內容，看看句子在過程中發生了哪些變化。

Game2. 異口同聲遊戲

團隊字母喊叫挑戰：遊戲規則

- 1)將參與者分成兩組。
- 2)每個隊伍選擇一個詞彙，該詞的字數需與隊員人數相同。
例：若隊伍有4人，則可以選擇「清、晨、國、度」。
- 3)決定由哪個隊伍先發，由隊員同時喊出分配到的單字（每人負責一個字）。
- 4)另一隊負責聆聽，並猜出對方喊出的單字（詞彙）。

***使用擴音機機會**

每場遊戲可使用一次「擴音機機會」。

只能由「傾聽隊伍」選擇是否使用。

當傾聽隊伍決定使用時，他們可以指定對方隊伍的一名成員，讓該成員以比其他人大聲（兩倍音量）的方式喊出單字，其餘隊員則需要降低音量。

2. Sharing_一起分享

請分享你人生中曾經傾聽他人說話的經驗，或者別人用心傾聽你說話的經歷。

■ I Tune

任務：摯友筆記

—傾聽，真心側耳聆聽！

將以下的原則應用在與朋友或家人的對話中。然後，把對話的過程，以及自己的感受寫在《摯友筆記》中。

*請參考《清晨國度》P111的圖來完成。