

## 更新我心 - 關懷篇「結伴同行」

17/11/2023

### 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
- 不要追問
- 全神貫注地彼此聆聽，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

#### 初層次同理心

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

#### 初層次同理心

1. 收聽自己感覺，與自己的感覺共鳴
2. 表達出自己的感覺
3. 聆聽別人的感覺，即與他人的感覺起共鳴
4. 以了解的心情回應別人的感覺

#### 小秘訣：

1. 要調整、發掘自己的感受、體會這些感受
2. 才能開始練習體會別人的感覺

#### 明白人內在的爭扎

保羅也曾爭扎，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)