**想跟孩子、伴侶建立親密關係，傾聽比表達更重要。以下方法，幫助你成為好的傾聽者。**

家庭會議上，爸媽拉著孩子討論暑假何處去：「可以盡量提出想法！不論什麼都可以溝通喔！」但兩個兒子顯然意興闌珊，私下抱怨：「反正最後一定聽他們的。」

這種「假溝通之名，行說服之實」的情況不只發生在大人與小孩身上，夫妻間、職場上也屢見不顯。難道「溝通」等於說服嗎？「聽」的目的，就只是為了反駁別人？

長期擔任生命線義工，也教授溝通相關課程的講師范明弘表示，「聽到」不等於「傾聽」，很多人聽到一半，就急著組織答案反駁別人。而真正的傾聽，應該是先放下成見，把別人的話聽完、聽進去，甚至聽出弦外之音。

傾聽包括「有聽」跟「聽懂」，所謂「有聽」，就是當對方在說的時候，適度點頭。「聽懂」就是抓住對方想要表達的「關鍵字」跟「情緒」。

舉例來說，兒子哭著回家，抱怨因為同學跟他講話，害他一起被老師罰站。媽媽點頭，表示「有聽」，並且回應兒子：「我了解，因為你回答同學卻被老師罰站，所以覺得很委屈。」媽媽的回應，扣緊了孩子想表達的「關鍵字」：被罰站，以及「情緒」：覺得委屈。

一個好的傾聽者，是可以培養的。「教育理想國」(Edutoppia)網站中〈當一個願意傾聽的教育者〉(Becoming a Listening Educator)的文章提出了四種方式，可以培養自己成為好的傾聽者：

**1. 放慢腳步**

願意傾聽的人，懂得放慢腳步，留意周圍的人事變化，說不定有學生愁眉苦臉的學生瑟縮在角落。這時，可以適時放下手邊工作，聽完孩子想說的話。

**2. 對孩子保持真誠的好奇**

以下的三個開放式詢問，都開啟了你與孩子溝通的橋梁。  
(1) 對於你自己/家人/學校，你的期盼與夢想是什麼？  
(2) 是什麼力量，驅動你過每一天？  
(3) 你希望看到我們團體有什麼樣的進步與改變？

**3. 關注非語言的線索**

非語言訊息，像是表情、聲調、手勢、身體動作、是否結巴等等，都透露了更多孩子想表達的訊息。

**4. 高度自覺**

面對「挑戰度」比較高的學生或孩子，師長們必須保持高度自覺。當自己稍微快被激怒或覺得沮喪時，要問自己：「為什麼我會被這樣的行為/人激怒？」稍做消化後在「回應」，而不要馬上做情緒性的反應。