

C3 打書釘

聆聽看似簡單，但在近日社會氣氛低迷的香港中，就出現不同持分者不願聆聽對方的情況，關注心理健康組織「StoryTaler 說書人」近日推出新書《成為彼此的聆聽者》，分享有關聆聽的故事和技巧，希望讀者可以聆聽自己及他人的情緒，舒緩紛爭，化解負能量。

創辦人李昭明指，受活動的參加者放發而決定書本以聆聽為題：「不少人會問我們：『如果你身邊有情緒病患者，應該如何與他們相處？如何與他們說話？』」



《成為彼此的聆聽者》
作者：說書人 StoryTaler
出版：天窗，2019年07月
定價：118港幣



「說書人」執行委員會成員傅靖汶（左）及創辦人李昭明（右）為大學時期的莊員，二人作為說書人的核心成員，都十分重視溝通和聆聽。

互相聆聽 學會接納

《成為彼此的聆聽者》集合9位義工的真人真事，總結出共18個關於聆聽的課題，包括照顧自己、摒棄前設、尊重情感等等，大多章節有導言、義工親身經歷的故事，以及一則相關練習。作者還細心地在書末輯錄了14條常見困難的問答，確保讀者確切了解如何聆聽。創辦人李昭明強調聆聽着重實踐，忌紙上談兵，因此章節除了參考臨床心理學的知識之外，主要是以義工的故事帶出聆聽的感悟和技巧。

書中將聆聽技巧以4個階段分類——在「準備」溝通之前，要照顧好自己、放下心中的優越感；在「過程」中，要帶耐性靜候、帶好奇心去了解對方；而在情緒「播種」時，要留意自己的情緒盛載力、放下批判的心；最後在「反思」之際，對生命多點感恩、理解人性，可以令生活更加美好。成員傅靖汶強調書中所寫並非絕對的真理，因為每個人、每次溝通均有其獨特性：「因此每一次的聆聽都是要學習，如何以最貼近自己和對方的方式相處。」

方也十分重要。「例如你知道對方不接受某個看法，那會不會溫柔點、輕輕帶過，或者先不要討論呢？溝通就是要試不同的方法，找一個大家都覺得舒服的方式，不需要一直圍繞着討論同一件事，可以開一個新的方向、空間讓彼此稍後再談。」

迴避敏感話題以免吵架是大多數人的做法，但其實紛爭也未必是壞事。「衝突有時可以是昇華關係的機會，因為你會更加認識自己、認識對方，而且與對方一同克服這些衝突，其實是更加大的成長。而且，即使你不認同他，但也可以接納他有此刻的想法。」李昭明補充，假如其中一方的情緒尚未預備，其實不說話、不講某些話題也是一種選擇，因為溝通之中最重要的，是要尊重不同人的步伐，找到雙方的平衡點。

當情緒來臨時

身處氣氛低迷的社會之中，面對情緒問題，又該如何自處？而傅靖汶說自己分散注意力去平復情緒。「我會放下手機，轉為做其他事，因為當我很專心時，就沒空間去思考那些令我情緒反應強烈的事物。而當那件事已強烈到我無法分心，我就會找朋友傾訴，疏理一下、重新理解自己的情緒。所以照顧自己的第一件事就是要明白自己，到底你是一個怎樣的人？你這一刻有甚麼感受、你的盛載力是否足夠承受，還是你要尋求幫助？」

李昭明則覺得數顏色最有用。「我自己會數顏色，數完紅色就數橙色，直到覺得腦袋不再被壓力事件佔據。說書人裏有個成員，會隨身帶着一些很酸的糖果，覺得不開心就會吃，令注意力放在味蕾上。」除此之外，李昭明指計算數學題、感受五感、與朋友彼此支持等方法也有用，不過效果還是因人而異。至於情況嚴重者，或覺得自己有需要的人士，也可以尋求專業人士的幫助。她認為家人和朋友的聆聽，陪伴也很重要。「就算有一千、一萬個心理學家，都無法取代他們的角色。」

珍惜每次聆聽的機會

成立4年的「StoryTaler 說書人」，由臨床心理學家李昭明及中大心理學系教授麥穎思創立，至今已招募十多名義工成員，舉辦不少分享會、聆聽站等活動，也有在Facebook成立專頁分享情緒健康資訊。希望可消除大眾對病患者的歧視，並推廣精神健康。成員深明聆聽的可貴，亦珍視聆聽他人的故事，因此舉辦過許多互動性質的活動，反應如何？李昭明解釋：「許多人看到終於有平台講精神健康而覺得高興，對他們而言，我們持續對話已是一份禮物，可能因為他們平時無法跟同事、家人傾訴，例如參加者會講自己或身邊人在精神健康上的掙扎，在社會上受到的歧視標籤等。有時常聽到『看不出你有病』，背後表達的就是一種對病患者的誤解、歧視。」

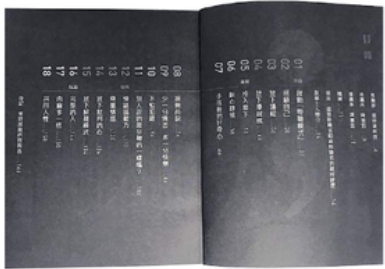
而不少參加者也會在活動中分享自己的個人經驗，令傅靖汶很動容。「他們願意分享自己的故事不是必然，你不一定要公開分享，大可以聽完就走，甚至不參與，所以我們都很珍惜每一次與參加者的對話。」她補充，現時活動有雙人傳譯，接觸對象的行業也不斷擴闊，希望可以將精神健康推廣予更多不同群體的受眾。



《肉麻多一些》一節講述感恩和稱讚可令相處變得坦率、和諧，而該課的練習便是讓讀者向一個重視的人做一件肉麻的事，令對方感到窩心。



好好照顧自己，要明白自己是一個怎樣的人，了解自己的感受和情緒盛載力。



書本共有18個課題，以故事形式分享溝通時的聆聽之道。當中又分為4個類別，分別為準備、過程、播種、反思。

每次聆聽都是學習

芸芸課題當中，作者對何者感受最深呢？李昭明指，自己對於溝通時要保留好奇心、摒棄前設感受最深。「許多人跟我一樣，討論時覺得對方一定會如何反應，失去好奇心去發掘他的想法會否有所改變。我很被這些前設影響我的語氣、反應，可能很快就會覺得不耐煩。但其實即使是同一立場的朋友，都會有不同的想法。例如面對最近的社會局勢，我有朋友覺得無法冷靜下來，但我卻覺得可以冷靜討論。」她強調，溝通時要尊重各人不同的情緒，而非判定對方就是執非。

至於傅靖汶就因與家人的政治立場不同，有時也會避談敏感話題，她覺得除了聆聽之外，認識對



說書人定期舉辦工作坊、展覽、講座等活動，李昭明笑言每次都有頗多人報名，而且總有一些熟悉的面孔經常出席。