

戴秀儒

學習傾聽之旅

說得清楚·聽得明白

「聽」與「說」是日常基礎的溝通互動模式，說得清楚，聽得明白，看得了解，能達到彼此的溝通理解，便能減少衝突發生。

然而，在教學現場及人際關係的互動中，我發現自己有聽不懂、看不懂或搞不清楚行為模式的困擾，社群老師在教學現場也有著相同的困擾。

有些孩子說的少，但偶爾說出來的「隻字片語」卻有豐富的個人故事「隱含著」想法和企圖。

有些孩子說的多，委委道來說很多，字字句句是重點，卻讓我抓不到重點。

有些孩子用「行為」在表達，豐富的個人故事想法和企圖都「隱含」在行為中。

無數時刻，未能在其陳述中聽出「隱含意義」，以及未表達的情緒，彼此之間感覺是平行時空的狀態，需要時間，需要引導梳理，才能增進彼此理解。

不論，哪一種情況都會叫人挫折和沮喪！

因此，在教學現場，面對需要幫助的孩子，除了表面行為的錯誤行為目標之外，還需要仔細「聽其言、觀其行」才能找出適合引導的方向。在工作現場，同事之間的工作互動關係、親師之間的互動關係，也是需要仔細「聽其言、觀其行」，才能找出彼此合作的默契。

音樂之耳

《傾聽生命故事與敘說的療癒力》這本書是重要資源與工具，在序言(P11)中，端真老師提到：

阿德勒曾用「音樂之耳」來比喻缺乏敏銳力就無法聽出案主的生命風格。這個「音樂之耳」是阿德勒深層心理學的優勢，除了聽懂也要幫助孩子自己對此樂音有所知覺並聽出故事中的「主題旋律」。

課程中，端真老師示範治療是一門「傾聽的藝術」，傾聽案主的故事同時也引導案主傾聽自己的故事，助人者並不是案主人生的操盤手，而是透過傾聽，猜測故事裡的隱喻，產生帶領案主的方向，引導他去敘說自己的故事。

印象深刻的是，端真老師以「迷路」作為示範例子，一個生活中很簡單、常常發生，卻容易被自己「忽略」的經驗。從迷路的故事裡可以探究出自我生命風格的隱喻和行事風格，讓我很驚訝也驚艷不已！對照自己，發現自己的「忽略」，因為迷路的經驗，我也有，但卻被我忽略.....習以為常不以為意，卻蘊含「生命風格」在裡頭。

透過這個小小的回憶，聽懂並接納自己的故事，探照出生命故事中的意義和復原力，產生療癒力。

傾聽者的內在衝擊

在人際溝通互動過程中，我發現自己做為「傾聽者的內在衝擊」：

是非對錯好壞的評價

助人者在傾聽時，有時候是案主的困境同時帶給助人者困擾；看見自己出現「是非對錯好壞」的評價，當助人者與案主彼此關係是相互交疊，雙方都是當事人，更需要助人者內在的自我覺察。

或者，雙方都是當事人，有著共同的問題，為了解決彼此的困擾，在問題解決導向模式之下，助人者不自覺直接給分析或建議；只看見「問題」，對「人彼此的理解」就會消融在「問題」底下。

無法將心比心，用他的眼睛去看、用他的耳朵去聽、用他的心去感受、去揣摩案主的主觀世界，同時也容易會激起助人者自己給予評價而產生助人者內心的擾動和衝擊。

關於傾聽，這段時間給自己的練習功課（還在修練中.....尚未成功）：

- 如實聽進對方、全心全意的同在：

傾聽是指用全心全身，身心同在的與孩子在一起，讓孩子感受到被尊重和信任。

傾聽傳遞出來的訊息是對孩子「這個人」本身的關懷，純粹感興趣的故事傾聽，而不只是關注事件與內容。

練習「非評價」的聽進案主的故事：

在聆聽對方講話時，自己需要刻意練習「專注」與「內在安靜」，在聆聽的過程中，很多時候我會想要「回應」自己類似的經驗、給建議、插入提問可能的解決方法.....，這麼一來，自己分心了便容易「錯過」案主的故事線索，重心轉移到助人者自己身上。

需要練習「專注在案主」身上的傾聽，打住自己急著想要回應的行為。

- 百聞一試「一張照片說一個故事」的方法與新發現：

端真老師用「照片說故事」的方法，來練習「純粹感興趣的傾聽故事」，過程中發現自己愛聽生命故事，投入發現自己能專注能放下評價，比單純「情緒」同理的層次更能全面認識一個人，更深入認識、理解其內在狀態。每個人挑選的照片是獨特的，表達方式與切入自己故事的起點不同，說故事的過程細節與素材，都豐富我對另一個人的了解與認識。驗證端真老師說的。

- 精確的鼓勵，來自於「貼近生命經驗」的欣賞與珍惜。

此外，這個方法由於是聽對方說故事，十分吸引人，讓人專注且意猶未盡，能有效降低我自己想要「回應」對方類似的經驗、給忠告和建議、插入提問想著解決方法.....的岔題狀態。

如實看/聽見自己內在衝擊

【語言的魔力——聲音語言能載舟也能覆舟，重述、改寫自己的故事。】

有時候，互動溝通中，對方回應的內容、聲音、語調、表情，如魔音般繞樑不絕，造成自

己的困擾；練習問問自己、覺察自己，威脅到自己潛意識自卑、不足、不舒服的地方是（什麼）（ ）和（ ）.....，一直讓自己維持的優越目標是（什麼）；可以回到自己早年經驗，自我覺察一番。

發現：

若自我狀態得到照顧，自我的身心狀態較為穩定，比較能「縮短魔音繞樑不絕」的時間，較容易提醒自己「去覺察自我」的狀態。因此，照顧好自我的身心狀態，也是必要的練習功課。覺察自我如同電影「似曾相識」因著吸引和好奇，開啟自我探索的旅程。

社群中的共成長

「傾聽練習」在帶領社群的運用

社群規畫剛開始的設定是「問題解決」導向，聽進老師們的表面事件造成的困擾，社群目標設立在先解決教學過程中的問題與困擾，增進師生關係，幫助教學過程的順暢。因此，準備 Adler 基礎原理原則來分享。感覺工具與方法在手，需用的時候，垂手可得，雖然方便，卻也生硬不好消化。

後來，觀察到教學工作現場有很多因素，會造成老師狀態心力不足...包含我自己在內。彼此需要支持與鼓勵，社群的經營開始轉向談彼此的困境，讓累積的情緒得以抒發，適逢疫情關係，暫停原社群聚會，卻意外產生另外「次社群」的效應，傾倒心理垃圾、傾聽抱怨、取暖、彼此舒壓社群，看似比主社群熱絡。但累積負向能量久了也會不舒服，又是另外一個層面的問題.....，少了些阿德勒的正向眼光；比重需要拿捏與調整。

「早期回憶」在帶領社群的運用

因著端真老師用「照片說故事」的方法，來練習「純粹感興趣的傾聽故事」這個方法與過程，讓我有新的理解與發現。有次聚會搭著新冠肺炎疫情的軸線，從「早期回憶」來理解、討論和因應「因疫情而焦慮、恐慌買物資的行為」。

阿德勒了解人性一個很重要的技術「早期回憶」，類似的防災如「防颱準備」，大約是發生在 10 歲以前，能被回憶出來，就好像親眼目睹似的「畫面」故事，藉由早期回憶這樣的技巧來猜測個體的行為動向與生命風格。每家人做的準備與因應不同，都市區與鄉下區颱風的影響層面大不同。家庭成員在颱風期間有沒有同時在家一起度過颱風或是家人不在身邊時.....心情、記憶和意義大異其趣。

在那次帶領社群中新發現：

- 搭著疫情物資的軸線，貼近彼此的生活，成員容易分享因應策略與措施，拉近彼此最近生活共同面對的問題與話題。比較容易聊開並且可以團購防疫物資，增進彼此關係的同在感。
- 每個人回憶自己小時候早年的防颱準備經驗，畫面生動豐富容易有故事性和趣味性。

在帶領社群中困難與需要在增進的能力：

- 關於「生命風格」就是一種「我是.....」、「別人是.....」、「世界是.....」、「所以我要.....」，初

次接觸的成員不好理解要放入那些詞句，因為是猜測，所以感覺像是填字遊戲，填入之後的理解，好像又不是「貼近生命經驗」的理解。只好鼓勵彼此，這是個認識自己的開始。

- 故事的隱喻與猜測，覺得不容易入門，目前還沒找到適當方式向成員說明，需要增進自己的能力。

早年經驗

「早年經驗」在班級經營的運用：

不用照片，也可以運用成語故事或故事文本，「隱喻」這是一個關於什麼的故事。小孩很單純，揀選出來的片段，常常是跟自己很類似的經驗。

班級運用從閱讀故事中，讀他人也讀自己，理解故事中的他人並對應了解自己。表達自己讓他人理解，學習理解生活中彼此互動的「真實他人」。

也想試試看用在家長的身上，了解家長的優越目標與行為動向，了解其親子教養的理念，也有助於家庭經驗的溝通與理解。