



中文主日學
PAC Chinese Sunday School

為什麼我的傾聽沒有果效？

我們聽見了對方的話，但有沒有聽見對方的心？

1

張坦岳

8/23/2026

「我的牙好痛…」

1. 你是不是吃了什麼硬的東西？
2. 趕快去看牙醫！
3. 我以前也有過…

這些回答有錯嗎？

他真正的需要是什麼？

箴言20:5 人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。

第一層：看見情緒

「你現在一定很難受」

第二層：承接情緒

「牙痛真的很折磨人」

先處理心情，再處理事情

第三層 探索需要

「你希望我怎麼陪你？」

「需不需要我幫你找牙醫？」

有效傾聽的四個元素

接納 40%

先讓對方感到安全

同理 30%

接納 看見情緒背後的需要

提問 20%

幫助對方說出心裡的話

技巧 10%

眼神、點頭、回應、重述……

技巧很重要，但態度
比技巧更重要

*比例為幫助掌握優先次序，並非實證統計。

耶穌如何接納一個犯錯的人？

一個行淫的婦人被宗教領袖帶到耶穌面前，眾人要用律法定她的罪。（約翰福音 8:1-11）

1. 不加入控告

耶穌沒有加入群眾的控告。

2. 保護她的尊嚴

你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。

3. 個別面對她

婦人，那些人在哪裡？沒有人定你的罪嗎？

4. 給她新的方向

我也不定你的罪；去吧，從此不要再犯罪了。

傾聽最大的障礙：
不是我不會聽，
而是我心裡不接納他。

若是我不接納對方，我的傾聽將沒有果效！

接納對方的自我防衛



防衛不是問題本身，而是人在受傷時保護自己的方式。



受傷 → 不想面對 → 啟動防衛 → 保護自我 → 問題沒有真正解決

耶穌沒有責備馬大的情緒

(約11:17-23)

¹⁷耶穌到了，就知道拉撒路在墳墓裡已經四天了。²⁰馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裡。

²¹馬大對耶穌說：主阿，你若早在這裡，我兄弟必不死。

²³耶穌說：你兄弟必然復活。

馬大可能有哪些情緒？

- 悲傷：「我的兄弟死了。」
- 埋怨：「你為什麼沒有早一點來？」
- 信心：「就是現在，我也知道……」

一個人可以同時有很多種情緒。

不要急著糾正情緒，先聽懂情緒。

耶穌接納人的個性差異 (路10: 38-42)

不同，不等於錯

馬大有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽他的道。

⁴⁰馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：主阿，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意麼？請吩咐他來幫助我。

⁴¹耶穌回答說：馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，⁴²但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。

- 馬大比較像行動、服務、解決問題型
- 馬利亞則比較像安靜、思想、關係型

耶穌看見馬大的服事、熱心和行動力，並且提醒她不要讓自己的性格優勢變成焦慮。

個性差異的例子

社交	外向、熱情	內向、安靜
金錢	享受、願意花	節省、願意存
秩序	有組織、計劃	彈性、隨機應變
做事	主動、追求成效	配合、願意成全

同理：看見情緒背後的需要

每一個情緒背後，都隱含著一個需要。
情緒是表面，需要是深層。



他有什麼需要？



他就是不聽話

情境	情緒	需要
孩子晚歸，父母生氣	生氣，憤怒	關心孩子安全
丈夫忘記結婚紀念日	生氣，失望	被愛，被肯定
丈夫下班回家，沒有問妻子今天過得如何	委屈，難過	被關心，被重視 被理解

情緒的背後，有未被滿足的需要

情境	情緒性的表達	情緒背後的需要
妻子忙了一天家務，看見丈夫在滑手機	我嫁給你是來當傭人的嗎？	被尊重，被支持
女兒剛剛分手，情緒低落，母親試圖安慰，卻用了解決問題的方式	女兒：我不需要你的擔心，你根本不懂我的感受	情感上的支持
失去親人，住院，沮喪，失業，靈性低潮，經歷災變	耶和華阿、你為何丟棄我．為何掩面不顧我（詩篇88:14）	傾聽、陪伴 先陪伴人的情緒，再帶來盼望 與哀哭的人要同哭

練習討論

同事向你抱怨：

「為什麼客戶總是挑我的錯？」

這位同事可能有哪些情緒？

他真正希望得到的是什麼？

你會怎麼回應？

耶穌如何面對一個失敗的人？

失敗前（太26）

彼得：「我就是必須和你同死，也總不能不認你。」

失敗時

彼得：「我不認得那個人。」

失敗後（約21）

耶穌：「你愛我麼？」

耶穌：「你餵養我的羊。」

今天，我要學習接納誰？

- 一個長久的習慣
- 一種說話方式
- 一個讓你失望的決定
- 一個始終沒有改變的個性

也許最難接納的，不是陌生人，而是最親近的人。

在他改變以前，我願不願意仍然把他當作一個值得尊重、值得聆聽的人？

結論

① 先接納
不要急著改變他

② 看見防衛
他是在保護自己什麼？

③ 接納差異
不同，不等於錯

④ 聽見情緒
他現在有什麼感受？

⑤ 找到需要
他真正需要的是什麼？

⑥ 再回應
先處理心情，再處理事情

真正的傾聽，是看見他為什麼這樣說。

練習：如果只回一句話，你會怎麼接？

1. 兒女：請尊重我的選擇，而不是替我做決定
2. 小霞：你覺得我需要改變？我覺得我的配偶才需要改變！
3. 配偶：你怎麼又亂花錢？
4. 父母：我一個人很孤單，你們都不在家。
5. 親友：如果被裁員怎麼辦？我真的很焦慮，覺得自己可能是下一個。
6. 自由分享：最近有沒有一句話讓你不知道怎麼接？