

关于倾听的十个核心概念 由 Mick 和 Magnus Lidbeck 编

1. 欢迎并且尊重 向你求助的人

在罗马书 15:7 里，希腊语 “接纳” 的意思也是 “欢迎” 和 “接受”。
要对来向你求助的人表示尊重，如同耶稣在井口旁边表示的态度那样（约翰福音的第四章）。
记得来求助的人，是上帝的肖像。+ 下次你可能就是那个需要帮助的人

2. 你有两只耳朵，但是只有一张嘴

仔细地听求助的人所说的故事，最重要的不是要你说话，而是让你倾听
提问 = 用嘴当作倾听的“工具”

3. 与来求助的人”同行”

变成一个同路人，如同耶稣跟往以马忤斯的路上的门徒一样（路加福音 24 节）。
在求助的人诉说时，不要勉强他。
不要赶紧走在前面也不要落在后面，跟来找你的人同路，意味着跟着他的节奏走。

4. 了解求助的人的特别的问题

不要用一般的推理谈论他的问题，不要说“我们都是罪人”或者“嗯，我们都经历过这样的事情”。
对求助的人的问题表示关注，他是一个独特的人，有他自己独特的故事

5. 不要讲道

你可以在教堂的讲道坛讲道，但作为一个辅导人，这不是讲道的时刻。
用求助的人的故事做 “讲道”，仔细地听他所说的话。
”凡事都有定期“ （传道书第三章）包括倾听和静默也有定期

6. 不要说你自己的问题或困难

用你的经历来倾听，不要把你所经历过的都说出来，不要把你的经历当作“讲道”。

不要用你自己的问题或困难来增加求助的人的负担。

注意，虽然你可能经历过类似的困难，但是你的解决办法不一定适合来找你帮助的人。

7. 不要轻易地或者太快地给予建议

如果你很快就给人提出建议他的故事可能在中途被打断了，他可能会觉得你不理解他或者误会了。

只有你充分地理解求助的人的问题，你才能提出建议，要不然结果可能不好。

在跟你讲他的故事的过程中，求助的人可能自己会清醒，会找到问题的来源和问题的答案或解决办法

8. 争取理解和找出问题的根源。不要指责或教训，也不要质疑

支持来找你帮助的人，让他能够更好地了解自己和自己的处境。

求助的人可能已经对自己充满自责（罗马书 2: 15）或者可能别人在责怪他们（约翰福音 8: 1）

不要增加求助的人的负担，避免那些虚假的法利塞人的行为（马太福音 23:4）

认真对待今天的问题，但是也应该考虑到那个人的早期生活也许是产生问题的根源。

9. 如果适当，如果会有帮助，一起看圣经或者一起祷告

先仔细地听来找你帮助的人的故事，再介绍圣经或者祷告。

先确定圣经或者祷告不是问题或者不是问题的一部分。

或许你可以让求助的人提到圣经里合适的文章或者故事？

如果可以一起祷告，谁应该祷告，你，他，还是两个人？

有时候可以祝福，包括求助的人的名字，是一个很好的结束的方式

10. 保密是要保护的一种共同协议

允许求助的人自由地表达自己的感受；包括愤怒，伤感，流泪（简单的一个暗示：在茶几上放着纸巾）。

提供一个让人感觉安全的地方，没有人能听到你们所说的话。

确定你们对这次的谈话有完全一致的看法（你是不是不要我跟任何人说你今天所告诉我的事？）

让求助的人感觉自由自在，像路加福音第十九章的撒该。