

## 《傾訴與傾聽》

人類是一種群居動物。為了更好地溝通、更清晰地了解他人的想法，我們的祖先創造了語言和文字。在說話和聆聽的過程中，可以讓我們更深入了解彼此的想法和情感。當我們面對難以忍受的事情時，傾訴是很好的方法，讓我們尋求他人的理解和慰藉。

可是，到了現代社會。人們好像忘了話語的重要性，我們開始變得沈默寡言，不再與別人交流，把自己封在一個角落。

當然，我們不可能永遠擔當傾訴者，亦不能不斷抱怨。有些時候，我們也應成為傾聽者，去聆聽他人的傾訴，花些時間陪伴身邊人以滿足他們的情感需求。

有的人會說，傾訴是抱怨的一種，不過是換了一個名目去對他人抱怨世態炎涼、人走茶涼。我認為這個見解有點片面。的確，有時候，我們會透過傾訴表達不滿。可是更多的時候，傾訴更像是一種分享，讓我們訴說著自己的經歷，表達自己的看法。在分享的過程中，我們總希望得到傾聽者的理解與支持。曾有人說過，在情侶之間最好的陪伴就是傾聽對方的意見，而當中最讓人感動的一句話是：「你說吧，我在聽。」。

小時候的傾訴，總是充滿著童趣與純真；少年的傾訴，總是帶著輕狂與夢想；成人的傾訴，總是有著碎銀幾兩與人間煙火氣；而老人的傾訴，每一次都帶著對年輕的期許和死亡的淡然。或許每個階段所傾訴的內容大不相同，但聽著聽著，也是一種趣味。

小時候，每天放學回家後，我總喜歡跟祖母訴說著在學校一整天的大事小事，而祖母總是細心聆聽，再根據她的想法，給予我回應。正因為這樣，從小開始，每當我遇到不確定的問題時，我總會第一時間告訴她，尋求她的意見。

作為傾訴的人，我在祖母的傾聽下得到無盡的鼓勵和勇氣。可是隨著年齡的增長，我和祖母的角色好像調換了。她變得愛「話當年」，在我每次回去探望她的時候，像小時候一樣，她坐在那藤搖椅上搵著扇子跟我說她年輕時的經歷。我和朋友們聊天時說到這件趣事，他們都不能理解我為什麼可以這樣聽著一個老人家嘮叨幾個小時。可是在我看來，不過是對老人的一種陪伴罷了！

小時候總是愛說「祖母，今天在學校我——」，現今換成了是祖母的「想當年我——」。老人總愛跟年輕人訴說著自己的年少經歷，不過是希望年輕人汲

取教訓，畢竟俗語說「不聽老人言，吃虧在眼前」。時代的改變讓我們容易忽略長輩們的提點。若我們願意打開心扉，以開放的態度傾聽，相信更能學到如何在處事上成熟應對，避免走上歪路。

長大之後，朋友之間也會有互相傾訴的時候。相對於小時候對長輩們的事無巨細。更多的是朋友之間的避重就輕，朋友之間總會一起討論各自的工作經歷和生活的點滴。想當年的那個追夢的熱血少年都變成了為生活中柴米油鹽煩惱的人間俗客。我們之間的傾訴和傾聽，相比起兒時的尋求答案，多了些理解，也多了些對血腥現實的麻木。我們知道把事情說出來之後，未必會有即時改變，也不一定會得到預期的安慰，但至少能在過程中互相鼓勵，振作起來。

相比起傾訴，現在的我更喜歡傾聽他人的訴說。於我而言，人們的訴說就像是一個讀者去閱讀世界上不同的書，每一個人的一生都是一本獨一無二的書，而傾聽別人的訴說，就像是在深入了解故事的因果脈絡。有時候是閱讀歷史的沈重；有時候又像是小說般有趣。因此我樂此不疲，盼可探索大千世界。

在出生的時候，身體已告訴我們應該如何傾訴和傾聽。我們的身體十分奇妙，我們只有一個用於說話嘴巴但卻有兩隻耳朵去聆聽聲音。我想這是在告訴我們，相比起不停述說自己的想法，不如先停一停，聆聽一下他人的聲音吧！