

opusdei.org

## 分享他人的感受

同理心，即分享他人感受的能力，对于学习如同基督那样去爱是很重要的。以下是培养基督徒品格系列中的一篇新文章。

2017年3月1日

我们都有过经验：如果只是平铺直说地被告知一事实，是很难明白究竟发生了什么事。例如，一个人为朋友们演奏一首乐曲时一定希望他们享受聆听，如同他享受演奏一样。但如果

聆听的朋友们只是淡然地说这乐章演奏得好，这只会带来气馁。

如果我们真正尝试去体谅他人的感受，期望和理想，我们就可以避免很多问题。"爱德不在於「给予」，而在於「体谅」。" [1] 爱德的首要条件是认定每一个人都有其重要性，并将自己和他易地而处。"同理心"一词常常用来指能够和他人将心比心，仔细考量他们的情况，和察觉他们的情绪。加上爱德，同理心可以促进共融，心连心的态度。正如圣伯多禄所规劝的：你们都该同心合意，互表同情。 [2]

## **跟基督学习**

宗徒们一开始已体验到基督对週边的群众是很灵敏的：祂能将自己和他们易地而处，祂细微地明白人心，祂对别人的痛苦感觉敏锐。祂到达纳因城时，不用说一句话就明白丧失了独生子的寡妇的心碎了。 [3] 听见雅依洛的请求，和哀悼者的痛哭，祂为前

者带来安慰，和安抚後者。 [4] 祂察觉到跟随着祂的群众的需要，关心他们没有吃的。 [5] 祂同玛尔大和玛利亚一起在拉匝禄坟墓前哭泣，

[6] 当祂的门徒提议叫火自天降到不收留他们的撒玛黎雅村莊时，祂对他们的心硬变得愤怒。 [7]

耶稣以自己的生活来教导我们要从另外的一个角度去观察他人，分享他们的感受，并在他们的失意和希望中伴随著他们。我们从祂学习到关心近人内心的深处，并藉著恩宠克服那些使我们难於这样做的诸如分心，衝动或冷淡。我们没有藉口放弃这种努力。"就算我们的德行看来是神圣的，除非它是与基督徒的一般德行相辅相成，否则它就分文不值。" [8] 靠近我主耶稣基督圣心，能够帮助影响我们自己的心，使它充满耶稣基督的情操。

**爱德，亲切和同理心**

「基督的爱德不止於乐善好施，不止於对慈善事业的爱好。爱德乃是由天主灌注於我们心灵的，是从内心感化我们的理智与意志的。爱德是友谊的超性基础。爱德赋与我们修德务善的喜悦。」 [9] 看到宗徒们透过和我主的亲密关系，学习到节制那有时使他们对他人缺乏同情心的十分不同性格，真的令人感动。若望的性格是这麼强烈，以至他和他的兄弟雅各伯被起名叫“雷霆之子”，後来看到他心中充满了温顺并坚持要对近人敞开心扉及如基督一样为他人捨弃自己：「我们所以认识了爱，因为那一位为我们捨弃了自己的生命，我们也应当为弟兄们捨弃生命。」 [10] 圣伯多禄也曾经严厉地对待反对耶稣的人，但是他在会堂里为寻求百姓悔改时的讲道却没有用上任何激烈的言词：「现今，弟兄们！我知道你们所行的，是出於无知；你们的首领也是如此。……悔改，并回心转意罢！好消除你们的罪过，为的是使安乐的时期由上主面前来到。」 [11]

在圣保禄身上，我们也看到另一个例子。在曾经严厉迫害过基督徒後，他皈依了，并将自己清明的神志和坚毅的性格为福音服务。在行经雅典各处时，他看到充满是偶像，虽然心中很悲愤，但还是努力去理解那里的居民。当他有机会在阿勒约帕哥向他们说话时，他并不是批评他们信奉邪神和道德败坏，而是吸引他们对神明的渴望：「众位雅典人，我看你们在各方面都更敬畏神明，因为我行经各处，细看你们所敬之物，也见到一座祭坛，上面有著「给未识之神。」现在，我就将你们所敬拜而不认识的这位，传告给你们。」 [12] 在看到保禄宗徒理解和鼓舞他人的才能时，我们世看到他是一个可以整合和节制自我情感的人。他表现出理解他人处境所需要的热诚，并且专注於他们可能是微小但却是正面的想法，好能和他们沟通，吸引他们的兴趣，并带领他们到达完全的真理。

## **通往热爱真理的道路**

在尝试帮助别人时，仁爱和良善会带出发自内心的辩解，它往往比冷淡和不友善的争论更能打开心窗。天主的爱激励我们以一个使人容易亲近的方式去表达出基督徒生活的吸引之处：“真正的德行不是忧愁或惹人反感的。而是亲切的喜乐。” [13] 我们学习去察觉每一个人的正面之处，因为若要热爱真理，我们必需认出在别人内心的，无论是多麽模糊不清的天主足印。

当我们和朋友、同事及亲戚相处时，爱德会使我们谅解那些迷惘的人，他们有时是因为没有机会接受好的信仰培育，或是因为没有遇上一个能够活出真正福音精神的人。所以就算别人错了，同理心也是可能的。“我不明白暴力。我并不认为这是说服或是使人相信的适当方法。错误是以祈祷，天主的恩宠和学习去克服的；永远是以爱德，而不是以武力。” [14] 我们一定要耐心地始终如一说真理，在爱德中持守真理 *veritatem facientes in*

caritate', [15]陪同著那些可能迷失了，但随著时间的过去可以打开心灵让恩宠运作的人。正如教宗方济各说："很多时候，宁可拖慢步伐，切勿心急，好能观察和聆听他人；行事切勿匆忙，但要留下来陪伴某个在路上踌躇不前的人。有时候，我们必须像浪子比喻中的父亲，他总是大开门庭，好让儿子回来时，可以随时入内。" [16]

## **使徒工作与感情交流**

有些人会尝试将同理心贬为一个策略，如同一个卖消费品的技巧，使人以为该消费品正是他所需要的。虽然这在商业环境中或许是可行的，但人际关系却有另一套逻辑。真正的同理心需要诚意，并且与掩盖自私的假面具的行为互不相容。

要使我们身边的人认识我主，诚意是极其重要的。将天主摆在我们身边的人的感受当成是自己的，我们就会拥有那分享他人喜乐和悲伤所需要的爱

德。「谁软弱，我不软弱呢？谁跌倒，我不心焦呢？」 [17] 圣保禄这些话反映出他对格林多基督徒真诚的爱。当我们分享他人的感受时，真理就能更容易地打开一条途径，因为一条亲切及爱的水流开通了，因而沟通增强了。那个人灵变得更能接受忠告，特别是那些促进一个人灵修生活增益的有建设性的意见。

"就沟通而言，聆听是心灵的开放，有助拉近人的关系，缺乏亲近，真正的灵修交流就无法发生。聆听帮助我们找到正确的言行举止，显示我们不仅是旁观者。" [18] 当我们留心聆听时，我们就能亲切地投入他人的生命里。我们努力去帮助他辨别天主在这一刻向他要求的具体行动。所以当其他意识到自己的处境，意见和心情被尊重，甚至被聆听他的这个人分享时，他会打开心灵的眼睛去凝视真理的光辉，德行的吸引力。

相反，对人漠不关心是一个使徒的严重病徵。我们不能冷淡对待身边的人：“那些认为你不讨人喜欢的人们，一旦看出你是真心喜爱他们，是会改变对你的看法的。事在人为，靠你去做。” [19] 我们明白事理的言辞，在小事上的帮忙，友情的对话，都能反映出我们真心关注身边的人的福祉。我们将会学习怎样去赢取他人的爱，打开友谊之门，和他们分享与天主亲密交往的不可思议的现实。

## **鼓励他人去开始**

教宗方济各继续说：“那些擅於这样陪伴的人不会因挫折或畏惧而屈服。他或她邀请他人接受治癒，起来拿走蓆子，拥抱十字架，放下一切，走出过往，焕然一新，去宣扬福音。” [20] 在认识到他人的弱点时，我们也要学习怎样去鼓励他们不要屈服，开展他们的视野，继续响往达到成圣的目标。

这样做就是跟随我主的榜样，既是明白事理，同时亦对人有带著亲情的要求。在复活主日那天的下午，耶稣与厄玛乌两个门徒同行时，祂问他们说："你们走路，彼此谈论的是些什麼事？" [21] 祂使他们卸去心中因希望破灭所带来的负担，去相信圣妇们所说的，耶稣真的是复活了。然後，我主才给他们解释发生过的事情的意义："默西亚不是必须受这些苦难，纔进入祂的光荣吗？" [22]

究竟耶稣的语气、祂的用词是怎样的，以至两个厄玛乌门徒能够放轻了几多忧虑，使他们最後说："同我们一起住下罢" [23]？而且祂之前还斥责他们未能相信先知们所说的一切。

[24] 或者是因爲祂的腔调，祂亲切的面容，使他们觉得受到欢迎，并且同时邀请著他们去改变。藉著天主的恩宠，我们和他人的交往也会流露出对每一个人的了解，真正地明白每一个人心中的想法，这样就鼓励他们在基督徒生活的道路上前进。

[1] 圣施礼华, 道路, 463.

[2] 伯前3:8.

[3] 参阅, 路7:11-17.

[4] 参阅, 路8:40-56; 玛9:18-26.

[5] 参阅, 玛15:32.

[6] 参阅, 若11:35.

[7] 参阅, 路9:51-56.

[8] 圣施礼华, 道路, 409.

[9] 圣施礼华, 基督刚经过, 71.

[10] 若一3:16.

[11] 宗3:17, 19-20.

[12] 宗17:22-23.

[13] 圣施礼华, 道路, 657.

[14] 圣施礼华, 会谈, 44.

[15] 厄4:15

[16] 教宗方济各，宗座劝谕：福音的喜乐，2013年11月24日，46节。

[17] 格後11:29.

[18] 教宗方济各，宗座劝谕：福音的喜乐，2013年11月24日，171节。

[19] 圣施礼华，犁痕，734.

[20] 教宗方济各，宗座劝谕：福音的喜乐，2013年11月24日，172节。

[21] 路24:17.

[22] 路24:26.

[23] 路24:29.

[24] 参阅，路24:25.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/fen-xiang-ta-ren-de-gan-  
shou/](https://opusdei.org/zhs/article/fen-xiang-ta-ren-de-gan-shou/) (2026年3月19日)