

opusdei.org

## 分享他人的感受

同理心，即分享他人感受的能力，對於學習如同基督那樣去愛是很重要的。以下是培養基督徒品格系列中的一篇新文章。

2018年4月30日

我們都有過經驗：如果只是平鋪直說地被告知一件事實，是很難明白究竟發生了怎麼事。例如，一個人為朋友們演奏一首樂曲時一定希望他們享受聆聽，如同他享受演奏一樣。但如果

聆聽的朋友們只是淡然地說這樂章演奏得好，這只會帶來氣餒。

如果我們真正嘗試去體諒他人的感受，期望和理想，我們就可以避免很多問題。"愛德不在於「給予」，而在於「體諒」。"[ 1 ] 愛德的首要條件是認定每一個人都有其重要性，並將自己和他易地而處。"同理心"一詞常常用來指能夠和他人將心比心，仔細考量他們的情況，和察覺他們的情緒。加上愛德，同理心可以促進共融，心連心的態度。正如聖伯多祿所規勸的：你們都該同心合意，互表同情。[ 2 ]

## 跟基督學習

宗徒們一開始已體驗到基督對週邊的羣眾是很靈敏的：祂能將自己和他們易地而處，祂細微地明白人心，祂對別人的痛苦感覺敏銳。祂到達納因城時，不用說一句話就明白喪失了獨生子的寡婦的心碎了。[ 3 ] 聽見雅依洛的請求，和哀悼者的痛哭，祂為前

者帶來安慰，和安撫後者。 [ 4 ] 祂察覺到跟隨着祂的群眾的需要，關心他們沒有吃的。 [ 5 ] 祂同瑪爾大和瑪利亞一起在拉匝祿墳墓前哭泣，

[ 6 ] 當祂的門徒提議叫火自天降落到不收留他們的撒瑪黎雅村莊時，祂對他們的心硬變得憤怒。 [ 7 ]

耶穌以自己的生活來教導我們要從另外的一個角度去觀察他人，分享他們的感受，並在他們的失意和希望中伴隨著他們。我們從祂學習到關心近人內心的深處，並藉著恩寵克服那些使我們難於這樣做的諸如分心，衝動或冷淡。我們沒有藉口放棄這種努力。"就算我們的德行看來是神聖的，除非它是與基督徒的一般德行相輔相成，否則它就分文不值。" [ 8 ] 靠近我主耶穌基督聖心，能夠幫助影響我們自己的心，使它充滿耶穌基督的情操。

**愛德，親切和同理心**

「基督的愛德不止於樂善好施，不止於對慈善事業的愛好。愛德乃是由天主灌注於我們心靈的，是從內心感化我們的理智與意志的。愛德是友誼的超性基礎。愛德賦與我們修德務善的喜悅。」 [ 9 ] 看到宗徒們透過和我主的親密關係，學習到節制那有時使他們對他人缺乏同情心的十分不同性格，真的令人感動。若望的性格是這麼強烈，以至他和他的兄弟雅各伯被起名叫"雷霆之子"，後來看到他心中充滿了溫順並堅持要對近人敞開心扉及如基督一樣為他人捨棄自己：「我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命。」 [ 10 ] 聖伯多祿也曾經嚴厲地對待反對耶穌的人，但是他在會堂裡為尋求百姓悔改時的講道卻沒有用上任何激烈的言詞：「現今，弟兄們！我知道你們所行的，是出於無知；你們的首領也是如此。.....悔改，並回心轉意罷！好消除你們的罪過，為的是使安樂的時期由上主面前來到。」 [ 11 ]

在聖保祿身上，我們也看到另一個例子。在曾經嚴厲迫害過基督徒後，他皈依了，並將自己清明的神志和堅毅的性格為福音服務。在行經雅典各處時，他看到充滿是偶像，雖然心中很悲憤，但還是努力去理解那裡的居民。當他有機會在阿勒約帕哥向他們說話時，他並不是批評他們信奉邪神和道德敗壞，而是吸引他們對神明的渴望：「眾位雅典人，我看你們在各方面都更敬畏神明，因為我行經各處，細看你們所敬之物，也見到一座祭壇，上面寫著「給未識之神。」現在，我就將你們所敬拜而不認識的這位，傳告給你們。」 [ 12 ] 在看到保祿宗徒理解和鼓舞他人的才能時，我們也看到他是一個可以整合和節制自我情感的人。他表現出理解他人處境所需要的熱誠，並且專注於他們可能是微小但卻是正面的想法，好能和他們溝通，吸引他們的興趣，並帶領他們到達完全的真理。

## 通往熱愛真理的道路

在嘗試幫助別人時，仁愛和良善會帶出發自內心的辯解，它往往比冷淡和不友善的爭論更能打開心窗。天主的愛激勵我們以一個使人容易親近的方式去表達出基督徒生活的吸引之處："真正的德行不是憂愁或惹人反感的。而是親切的喜樂。" [ 13 ] 我們學習去察覺每一個人的正面之處，因為若要熱愛真理，我們必需認出在別人內心的，無論是多麼模糊不清的天主足印。

當我們和朋友、同事及親戚相處時，愛德會使我們諒解那些迷惘的人，他們有時是因為沒有機會接受好的信仰培育，或是因為沒有遇上一個能夠活出真正福音精神的人。所以就算別人錯了，同理心也是可能的。"我不明白暴力。我並不認為這是說服或是使人相信的適當方法。錯誤是以祈禱，天主的恩寵和學習去克服的；永遠是以愛德，而不是以武力。" [ 14 ] 我們定要耐心地始終如一說真理，在愛德中持守真理'*veritatem facientes in*

caritate'，[15]陪同著那些可能迷失了，但隨著時間的過去可以打開心靈讓恩寵運作的人。正如教宗方濟各說："很多時候，寧可拖慢步伐，切勿心急，好能觀察和聆聽他人；行事切勿匆忙，但要留下來陪伴某個在路上躊躇不前的人。有時候，我們必須像浪子比喻中的父親，他總是大開門庭，好讓兒子回來時，可以隨時入內。" [ 16 ]

## 使徒工作與感情交流

有些人會嘗試將同理心貶為一個策略，如同一個賣消費品的技巧，使人以為該消費品正是他所需要的。雖然這在商業環境中或許是可行的，但人際關係卻有另一套邏輯。真正的同理心需要誠意，並且與掩蓋自私的假面具的行為互不相容。

要使我們身邊的人認識我主，誠意是極其重要的。將天主擺在我們身邊的人的感受當成是自己的，我們就會擁有那分享他人喜樂和悲傷所需要的愛

德。「誰軟弱，我不軟弱呢？誰跌倒，我不心焦呢？」 [ 17 ] 聖保祿這些話反映出他對格林多基督徒真誠的愛。當我們分享他人的感受時，真理就能更容易地打開一條途徑，因為一條親切及愛的水流開通了，因而溝通增強了。那個人靈變得更能接受忠告，特別是那些促進一個人靈修生活增益的有建設性的意見。

"就溝通而言，聆聽是心靈的開放，有助拉近人的關係，缺乏親近，真正的靈修交流就無法發生。聆聽幫助我們找到正確的言行舉止，顯示我們不僅是旁觀者。" [ 18 ] 當我們留心聆聽時，我們就能親切地投入他人的生命裡。我們努力去幫助他辨別天主在這一時刻向他要求的具體行動。所以當其他意識到自己的處境，意見和心情被尊重，甚至被聆聽他的這個人分享時，他會打開心靈的眼睛去凝視真理的光輝，德行的吸引力。



相反，對人漠不關心是一個使徒的嚴重病徵。我們不能冷淡對待身邊的人："那些認為你不討人喜歡的人們，一旦看出你是真心喜愛他們，是會改變對你的看法的。事在人為，靠你去做。" [ 19 ] 我們明白事理的言辭，在小事上的幫忙，友情的對話，都能反映出我們真心關注身邊的人的福祉。我們將會學習怎樣去贏取他人的愛，打開友誼之門，和他們分享與天主親密交往的不可思議的現實。

## 鼓勵他人去開始

教宗方濟各繼續說："那些擅於這樣陪伴的人不會因挫折或畏懼而屈服。他或她邀請他人接受治癒，起來拿走蓆子，擁抱十字架，放下一切，走出過往，煥然一新，去宣揚福音。" [ 20 ] 在認識到他人的弱點時，我們也要學習怎樣去鼓勵他們不要屈服，開展他們的視野，繼續嚮往達到成聖的目標。

這樣做就是跟隨我主的榜樣，既是明白事理，同時亦對人有帶著親情的要求。在復活主日那天的下午，耶穌與厄瑪烏兩個門徒同行時，祂問他們說："你們走路，彼此談論的是些什麼事？" [ 21 ] 祂使他們卸去心中因希望破滅所帶來的負擔，去相信聖婦們所說的，耶穌真的是復活了。然後，我主才給他們解釋發生過的事情的意義："默西亞不是必須受這些苦難，纔進入祂的光榮嗎？" [ 22 ]

究竟耶穌的語氣、祂的用詞是怎樣的，以至兩個厄瑪烏門徒能夠放輕了幾多憂慮，使他們最後說："同我們一起住下罷" [ 23 ] ？而且祂之前還斥責他們未能相信先知們所說的一切。

[ 24 ] 或者是因為祂的腔調，祂親切的面容，使他們覺得受到歡迎，並且同時邀請著他們去改變。藉著天主的恩寵，我們和他人的交往也會流露出對每一個人的了解，真正地明白每一個人心中的想法，這樣就鼓勵他們在基督徒生活的道路上前進。

- [ 1 ] 聖施禮華，道路，463.
- [ 2 ] 伯前3:8.
- [ 3 ] 參閱，路7:11-17.
- [ 4 ] 參閱，路8:40-56；瑪9:18-26.
- [ 5 ] 參閱，瑪15:32.
- [ 6 ] 參閱，若11:35.
- [ 7 ] 參閱，路9:51-56.
- [ 8 ] 聖施禮華，道路，409.
- [ 9 ] 聖施禮華，基督剛經過，71.
- [ 10 ] 若一3:16.
- [ 11 ] 宗3:17，19-20.
- [ 12 ] 宗17:22-23.
- [ 13 ] 聖施禮華，道路，657.
- [ 14 ] 聖施禮華，會談，44.

[ 15 ] 厄4:15

[ 16 ] 教宗方濟各，宗座勸諭：福音的喜樂，2013年11月24日，46節.

[ 17 ] 格後11:29.

[ 18 ] 教宗方濟各，宗座勸諭：福音的喜樂，2013年11月24日，171節.

[ 19 ] 聖施禮華，犁痕，734.

[ 20 ] 教宗方濟各，宗座勸諭：福音的喜樂，2013年11月24日，172節.

[ 21 ] 路24:17.

[ 22 ] 路24:26.

[ 23 ] 路24:29.

[ 24 ] 參閱，路24:25.

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/fen-xiang-ta-ren-de-gan-shou/> (2025年4月2  
日)