

傾訴是指把心裏話都說出來，而傾聽是指認真地聆聽。我們每個人都懂得聆聽與訴說，但你懂得什麼是傾聽與傾訴嗎？兩者僅一字之差，意思卻大相逕庭。我們常常說傾聽與傾訴很重要，究竟有何重要？它們之間有什麼聯繫呢？

首先，在心理學中，傾平時心理諮詢過程中首要步驟。諮詢員只有認真傾聽來詢者的訴說，才能了解對方存在的心理問題，知曉他的苦悶，理解他的處境、焦慮和憂愁，這是幫助他分析問題、解決問題的前提條件。而傾訴，是緩解壓抑情緒的重要手段。傾訴在心理學上被視為一種主動的心理調節策略，一種直接的情感發洩方法。心理學家指出，傾訴可以調整人的情緒，協調人體各個器官的功能。傾訴的主要目的是宣洩情緒，得到理解、支持和幫助，其根本是要走出困境。美國著名心理學家羅傑斯提出的人際關係論概念中，形成良好人際關係應遵從三個原則，其中一個原則為傾聽。羅傑斯認為與人交往，首先要認真地「聽」。因為只有通過認真地傾聽，才能真正深刻地理解對方，才能使自己與對方接觸。這種「聽」不是隨意地、漫不經心地聽，而是要「深深地聽」。不僅要聽懂對方的言語，而且要理解對方的思想，體會他的語氣所傳達的感情，甚至是那些說話的人自己都沒有明確意識到的含意。

有一次他與一個少年談話，談到生活的目的時，少年說：「沒有什麼目的，只是想繼續活下去而已。」經過深入的交談，他發現這個少年曾經有過自殺的念頭。如果沒有「深深地聽」，我們不會知道這位少年的「結」，更無法幫他解開。可見傾聽與傾訴的關係是非常緊密且重要的。

曾經香港發生過一宗兇殺案，我認為當中的兇手就是缺乏傾訴以及被傾聽。2013年發生一宗大角咀肢解父母案，兇手周凱亮因在小學被父母逼迫學琴，對父母心生怨恨；其後求學期間因情緒問題，學業表現欠佳；海外留學期間遭受歧視及欺凌。在他的經歷中出現不同的問題，如果他的父母有仔細傾聽他的感受，而他能向旁人傾訴的話，能否避免這種兇殺案呢？通過這種案子，證明了傾訴與傾聽的重要性。往往我們面對邊人的傾訴聽而不聞，有時自己也不願與人傾訴，但傾訴和傾聽的存在是必要的。

此外，我認為傾訴與傾聽兩者是並存的，不存在「雞與蛋」的問題。當傾訴出現，傾聽也會出現，相反有傾聽也會有傾訴。任何一種先出現都沒有問題，這兩者就像一雙襪子，有左右兩只。缺少了任何一只都不能穿出門。我相信只要你願意向人傾訴，就會有人願意傾聽，是一種雙向的關係。最後你也不

妨嘗試向人傾訴或是傾聽別人的話，把心裏話全說出來，也可以認真聆聽別人的心底話。