

### 案例一

疫情持續，輕少年的兒子在家網路上課，也開始通宵沉迷於網路遊戲，成績一落千丈，屢勸不聽，丈夫開始每晚 11 點切斷家中網路，和兒子發生激烈口角衝突。

### 案例二

丈夫在 Costco 買東西，妻子來電提醒買些冷凍牛奶，並記得買 Pizza 回來當晚餐。當妻子看到丈夫買的是冷凍 Pizza，臉色一變，我叫你買現做熱的 Pizza 回來當晚餐，怎麼買冰凍的。你倒底有沒有在聽？丈夫說你不是要我買冷凍的嗎？你什麼時候叫我買現做熱的？妻子說現在是晚餐時間，誰會要你買冷的，你用點腦子好不好！丈夫說下回會將妳的話錄下來。

## 衝突的分析

### 衝突的龍捲風

### 聖經中的聆聽

- 快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒 (雅各 1:19)
- 要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語，都不可離你的眼目，要存記在你心中。(箴 4:20-21)
- 凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在盤石上。(馬太 7:24)

### 常聽見的抱怨

- 喂，你倒底有沒有在聽？
- 講了這麼久你也有些反應，難到我是在對空氣講話？
- 不要以為你講話大聲就有道理
- 跟你講了多少次，你都不當一回事。

- 你有完沒完，可不可以不要再嘮叨了！

你聽見什麼？

Yanny or Laurel

<https://www.youtube.com/watch?v=DdvN4WqJh6g>

Brainstrom or Green Needle

<https://www.youtube.com/watch?v=8EPLG0ihdcs>

Elilly or Aurora

<https://www.youtube.com/watch?v=uJRnLz7tVdw>

循環音調

<https://www.youtube.com/watch?v=sjCLyi8bdBA&t=51s>

耳聽不一定為真

- 言語字句
- 音調頻率
- 音量響度

如果相同的音，不同的人專心聽，都會聽到不同的音，更何況平時不專心，我們誤聽的可能性大增

聆聽常犯的毛病

- 心不在焉
- 打斷對方的談話
- 選擇性的聽
- 只想著表達自己的看法

聆聽常犯的毛病

- 心不在焉

- 打斷對方的談話
- 選擇性的聽
- 只想著表達自己的看法

### 如何學習聆聽

- 留心環境
- 耐心不打岔
- 完全的專注 (注意肢體語言)
- 設身處地同理心
- 積極正面的回應

### 作業 寫一件你最近發生衝突的事件

- 事件簡述
- 衝突的結果
- 你聽到什麼引發你的情緒
- 你的感受和需要
- 你採取什麼行動解決衝突
- 你的禱告