

姓名：譚金晞

班別：4B (6)

寫作時間：2022 年 10 月

題目：傾訴與傾聽

細心傾聽吧！你也可以成為一個合格的傾訴者。眾所周知，人往往在傾訴與傾聽之間，反覆遊走往返，因為人不能逃過七情六慾，人的貪、瞋、癡和喜、怒、哀、樂都是本性。所以人人都在傾訴與傾聽。如何才是合格的傾訴者呢？我時常在想世界上有那麼多人，人人又如此匆忙，誰會花很多時間聽你說你的負面情緒？

快樂的事情很多，只有抱著樂觀的態度才能看見快樂。可是快樂往往很微小，所以一味抱怨的人，不細看身邊的事情，而只懂得抱怨的話，根本就不會快樂，只會覺得全世界都在針對自己。事實並非如此。世上的不幸有很多，如果大家都抱著樂觀的心態努力生活，總會發現身邊一些很小的事情也能讓人快樂。我認為快樂是一種很好的情緒。它能讓人保持情緒高漲一整天，甚至令你不開心的情緒消失，讓開心完全蓋過負面。而負面情緒一旦出現，就會使人覺得不快樂。它出現會使人開始抱怨，成為一個傾訴者。有些人覺得不能理解或不能明白為甚麼要將這些負面情緒說出來，他們認為這些小事忍一忍就過去了。但就是因為有這種以為是小事，過一段時間就能好的心態，才會讓人把負面情緒壓抑，放在心底裏，然後爆發，演變成為很大的洶湧的負面情緒，結果變成了只懂得抱怨的人。也有的人不想把負面情緒傳染給別人，所以全部收藏在心中。有些人只是想說出來，讓自己心裏好受一些。

對於傾聽者我有不同的看法，我認為做傾聽者也不容易。有時候，人們傾訴的內容未必是我們感興趣的話題，但仍然要給予尊重，並且耐心傾聽。當一名傾聽者，身份可能是家人，朋友，兄弟姐妹，甚至是一個毫不相關的陌生人。因為懷著一種善意去傾聽別人的心事，或者甚至幫忙解決煩惱，撫慰別人的壞情緒。我認為在傾聽時應該保持沉默，我們不是當事人，不清楚事情全貌，不能妄自作評論。總有一些人因為身邊的環境而受影響，變得衝動。人的悲歡不能相通，但我們可以試著感同身受，去安慰或者陪伴、傾聽別人傾訴的一切煩惱。

細心傾聽吧！盡情傾訴吧！