

2024年7月8日

By Robert J. Tamasy

我們花時間去關懷、傾聽和連結

INVESTING TIME TO CARE, LISTEN AND CONNECT

在我的整個職業生涯中，我一直從事著溝通與傳播的工作 - 首先是報紙編輯，然後是雜誌編輯，出版和傳播部門的總監，以及書籍的作者和編輯 - 溝通的藝術和複雜性一直令我著迷。我們運用各種方式來傳達信息。

大多數的我們，在幾十年前是無法想像，溝通能進化到如此新穎與創新的模式。幾個世紀以來，人們從口頭表達思想，到用手寫下來。後來印刷術的發明改變了溝通的方式，可以將文字和思想印在紙上。隨著電報和電話的出現，人們首次能夠跨越長距離來進行溝通。廣播和電視更為需要表達的信息和想法帶來了即時性。近期，電腦技術顛覆了溝通，帶來了如電子郵件、即時訊息、網站、搜索引擎、部落格、播客、社群媒體和視訊會議等。

然而，儘管有這麼多的進步，溝通的本質卻並未改變。在我多年教授商業溝通的過程中，我提出了一個對溝通的簡單定義：「成功的意義交流」。也就是說，「傳送者」(希望傳達特定信息的人)和「接收者」(信息的接收人)能夠相互理解所傳達的信息。這無論是面向數百萬人還是對一個人進行溝通，都是如此。

領導力顧問提姆·凱特(Tim Kight)，最近在與癌症長期抗爭後去世，但他的智慧仍在許多方面影響著人們。他經常談到人際溝通與所帶來的挑戰。例如，他說：「花時間去關懷、傾聽和連結。當你關懷時，你會試圖理解；當你傾聽時，你會建立起，能夠促進高水平溝通與合作的「個人連結」；當你連結時，你可以分享想法和觀點，並做出更好的決定。」按照這些建議，我們就能達成「成功的意義交流」了。

在聖經中，我們發現許多正面、有益地與他人溝通和相處的真理。以下是聖經中的一些原則：

認知我們的溝通所產生的影響力。言語可以鼓勵、激勵、治癒和啟發。如果使用不當，它們也會造成極大的傷害。「生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃他所結的果子。」(箴言 18 章 21 節)

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

專心傾聽表明了我們有多關心對方。在許多談話中，人們往往沒有真正的在傾聽，他們只是在等待對方把話說完。培養傾聽的技能，可以展現出對他人的真誠關懷。「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」(箴言 18 章 13 節)

做出適當地回應。當我們聽完對方所說的內容 - 不僅僅是言語，還包括內心的聲音後 - 我們可以體貼的以有意義且善解人意的方式做出回應。「口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。」(箴言 15 章 23 節)

以自己希望被對待的方式對待他人。所謂的「黃金法則」就是首先考慮他人的利益，這是一個在與他人有效溝通時應遵循的良好原則。「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」(路加福音 6 章 31 節)

©2024. Robert J. Tamasy 是企業巔峰：給今日職場從箴言而來永恆的智慧一書的作者。也與導師之心的作者 David A. Stoddard 合著 Tufting Legacies。編輯多本著作包括 Mike Landry. Bob 的書：透過苦難成長。Mike Landry. Bob 的網站為 www.bobtamasy-readywriterink.com。

反省與問題討論

第一、如果有人要對你的溝通能力進行評價或評估，你認為他們會怎麼說？你認為自己大部份時間能夠有效地溝通嗎？請解釋你的答案。

第二、在一個典型的工作週中，你遇到的溝通問題有哪些？當這些問題未得到適當解決時，會產生什麼結果呢？

第三、你認為在日常溝通中「關懷、傾聽和連結」有多重要呢？有哪些挑戰可能會阻止你或他人持續地做到這一點呢？

第四、聖經中與溝通相關的四個原則中，哪一個對你最有意義？請解釋你的答案。

挑戰思考

在接下來的一週中，努力去關注你與他人的互動 - 你向他們傳達了什麼，以及如何傳達，他們向你傳達了什麼，以及你如何回應。你認為自己在「成功的意義交流」中有多少次成功，又有多少次可能會產生誤解呢？考慮詢問一位好朋友、導師或顧問，他們如何看待你的溝通技巧。他們認為有改進的空間嗎？如果有，他們會給你什麼建議？

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

箴言 10 章 19、32 節; 12 章 14 節; 13 章 3 節

10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

10:32 義人的嘴能令人喜悅；惡人的口說乖謬的話。

12:14 人因口所結的果子，必飽得美福；人手所做的，必為自己的報應。

13:3 謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡。

箴言 15 章 1-2 節、4 節

15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

15:2 智慧人的舌善發知識；愚昧人的口吐出愚昧。

15:4 溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。

箴言 16 章 13 節; 17 章 28 節; 20 章 12 節; 22 章 11 節

16:13 公義的嘴為王所喜悅；說正直話的，為王所喜愛。

17:28 愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。

20:12 能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。

22:11 喜愛清心的人因他嘴上的恩言，王必與他為友。

腓立比書 2 章 3-4 節

2:3 凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。

2:4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
