



只需倾听

编译/许文龙

我逐渐相信,与他人建立最根本也是最有力的连接方式,就是倾听,并且仅仅是倾听。我们所能给予对方最重要的礼物,正是全神贯注的陪伴,尤其是当这种陪伴发自内心时。当人们倾诉时,我们无需任何行动,只需全然接纳,让话语自然流淌,让情绪被看见。很多时候,关心的分量远超理解。大多数人因为缺乏足够的自我价值感或对爱的

认知,很难真正领悟这一点。

我曾花费很长时间才确信,当他人陷入痛苦时,一句真诚的“我和你的感受一样”便能带来巨大力量。有位患者曾告诉我,当她试图讲述自己的遭遇时,人们常打断她,转而分享自己的相似经历。她的痛苦就这样悄然被置换为别人的故事。最终,她选择对大多数人保持沉默,因为倾诉比独自一人消化更令人窒息。

倾听的本质是建立连接。当我们打断倾诉者,用“我理解”将焦点转向自身时,便切断了共情的纽带;当我们专注倾诉时,对方才能真切感受到被重视。许多癌症患者都曾说,静静陪伴带来的慰藉有时是语言无法替代的。

我甚至学会用沉默回应哭泣的人。过去,我总是为他们递上纸巾,直到某天我突然意识到:这个动

作或许在暗示别人“停止悲伤”,将人从必要的哀痛体验中抽离。如今我只做一面安静的镜子。当泪水流尽,他们会发现我始终在场。

这件看似简单的事,实践起来却异常艰难。它完全颠覆了我从小接受的教育——安静倾听会被视为怯懦或无知。但事实上,充满善意的沉默,往往比善意的言辞更具治愈的力量。



用自己的方式发光

编译/万 学 插图/李隆宇

心和微笑。

夜幕降临,人们都走了,武士问:“现在您可以指点我了吗?”

禅师邀请他进禅房。一轮圆月高悬天空,夜色静谧。

“你看这月色多美,银光洒满人间。”禅师说,“而明天太阳升起,又会是另一番光景。”

“太阳的光线确实明亮得多,

可以清晰映照出周围的风景,比如树木、山脉和云彩。”

“多年来,我一直在观察太阳和月亮。我从未听到月亮问:为何我不能像太阳一样发光呢?是因为我不如它吗?”

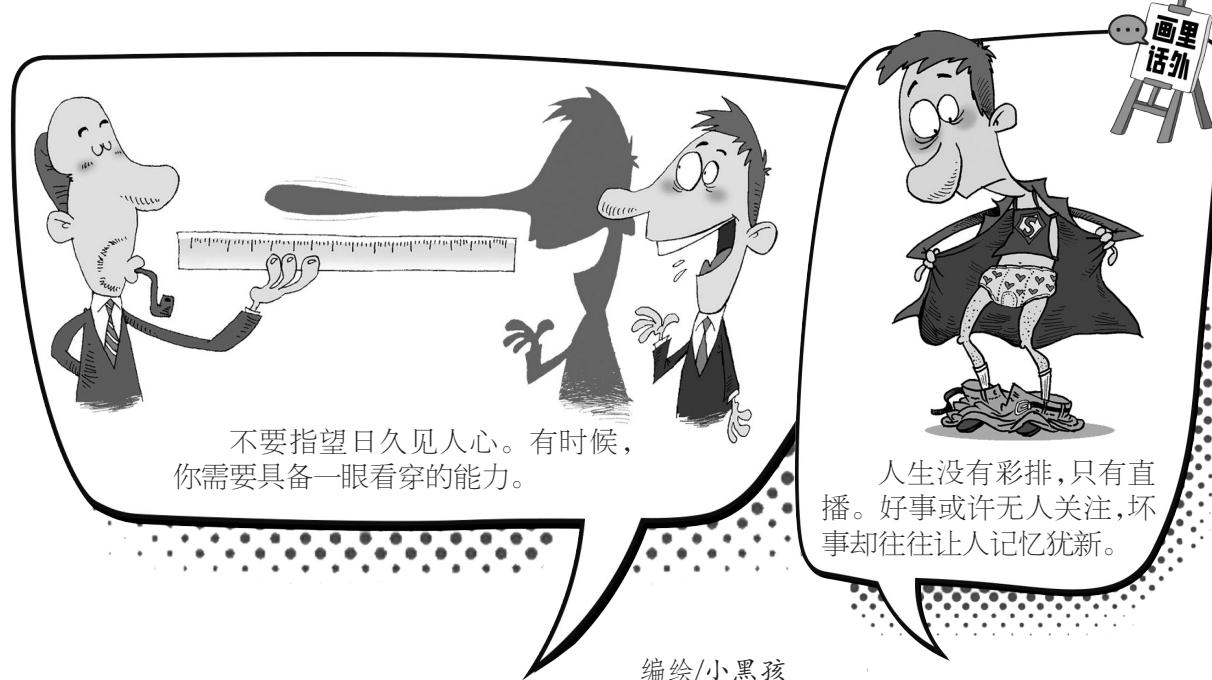
“当然不是。”武士若有所思地回答,“日月本就不同,各有各的美,没有可比性。”

“所以,答案已经在你心里了。我们是两个不同的人,却都在用自己的方式发光,让世界变得更美好。其余的一切,不过是表象而已。”

一个武士以高尚正直著称。这天,他去拜访一位禅师,道出心中困惑:“为什么我总感到自己不如别人?我曾无数次面对死亡,为守护弱者浴血奋战。然而,看到您在这里静坐修行,我又觉得我的生命微不足道。”

“请稍候,等我接待完今日的访客,再来回答你的问题。”禅师温和地说。

武士在寺庙庭院静坐一天,看见各色人等往来求教,而禅师始终面带春风,对每个人报以耐



编绘/小黑孩

回答的底气

编译/马 驰

老师戴上眼镜,环视了一下刚刚安静下来的教室,开始提问:“谁能告诉我, 2×2 等于多少?谁能回答这个问题?请举手。没有人想

回答吗?我点名了。科瓦廖夫,你来回答。”

一个看起来十分讨人喜欢的男生站了起来。他低着头,用手指在课桌上画来画去,一言不发。

“怎么,你不知道?”

男生摇摇头。

“你不觉得不好意思吗?科

瓦廖夫,你已经五年级了。这么简单的计算题,你为什么不知道怎么算?”

“我不想知道怎么算。”

“你说什么?”

“我为什么要问?”

“好家伙,你好大的口气啊!”

“我为什么要把这么简单的问

题装进脑袋里?”

“有意思……你接着往下说。”

“现在都有人工智能了。”

“这跟算数学题之间有什么联系吗?”

男生从书包里掏出一个破旧的计算器按了起来。

“等于4。”他说。

