



Column



深。情 面膜：多名臨床心理學家

2018

聆聽

聆聽

2018-02-07

#Hashtags

心。情 面膜 聆聽



am730

圖片由作者提供

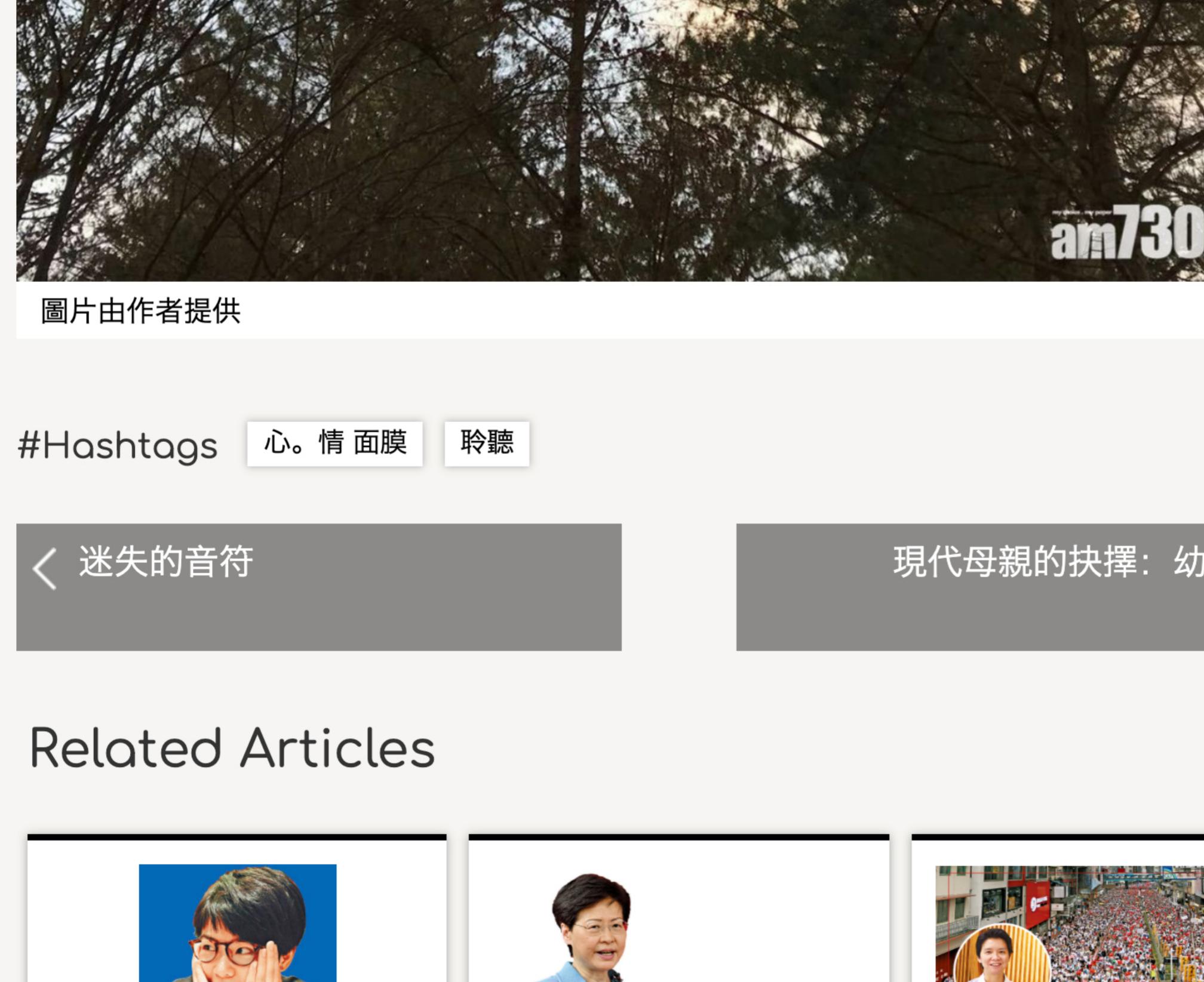
有沒有想過為什麼個「聽」字，有個「心」係入面？小時候媽媽幫助我溫習的時候，常常說讀書時要耳到，眼到，心到。我一直都是不明白為何關個心事。直到我開始接觸心理學時，第一堂教授教我們學習聆聽受助者的訓練時，除了用耳朵聽他們說的話，最重要是聆聽到他們沒有說出的話，那就是要用心才能聆聽到的心話—內在的聲音。

我們每個人都有的內在的聲音，有時他很大聲，有時很細聲、有時他很多咀，有時很沉默。我作為心靈工作者，這個聆聽的功能一定要鍛練得好，訓練時常覺察自己，聆聽自己內心的聲音，才可以與自己溝通，相處方能融洽。我發覺我聆聽自己內心的聲音，比剛開始實習時的敏感度提升了不少。覺知自己臨近身心透支耗盡的警覺性及敏感度都有提升，每當我開始覺得自己好像跳進深淵，沒有氣力爬起身時，這便是我精神耗盡的先兆。

我會盡快將自己身體和心靈都照顧好，到大自然的地方充電及淨化身心，做自己喜歡的事，吃令自己開心的東西。要自己的心靈在最佳狀態才能發揮用心聆聽別人內在聲音的功能。這才是心靈工作者專業的品德和操守。

心靈工作，對我不單只是一份工作，也是生活的一部份。時常平衡自己和內在的聲音，聆聽自己、他人及這個地球。令我生存在這世上有一份意義。用生命去影響生命。

作者：Dr Bernadette Wong



圖片由作者提供

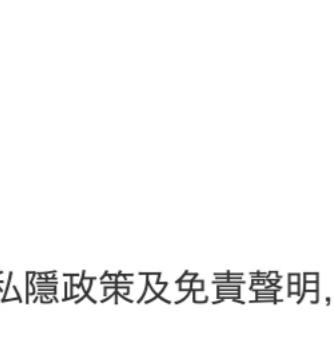
#Hashtags

心。情 面膜 聆聽

< 迷失的音符

現代母親的抉擇：幼稚園 >

Related Articles



廣告人語：畢明

又唔讀書，又唔聽人
講(一)

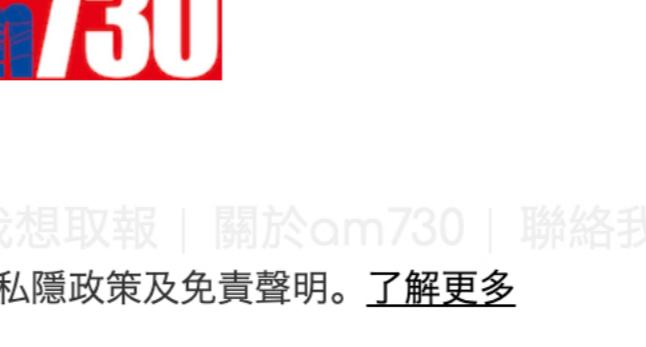
2020-06-17



News

港正處內憂外患 林鄭
籲齊心維護家園

2019-08-12



Health

提升精神健康 抗逆力

2019-07-19



防治
大腸
癌

am730

大腸鏡檢查 防治大腸癌

• • • •

Ranking

Hot News

Columns



永別一代妃子 李香琴病逝享年88歲



保鏽偷搭沙律 正印Carrie「被分手」：IG看到...



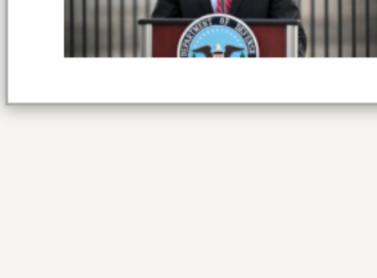
【李香琴病逝】今早吞嚥困難送院 蕭紫筠形容...



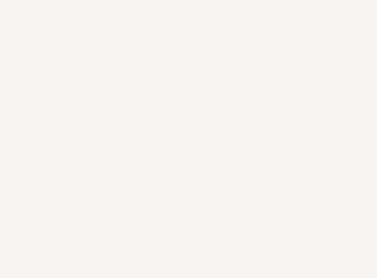
【李香琴病逝】一生只有一段婚姻 與譚炳文緋...



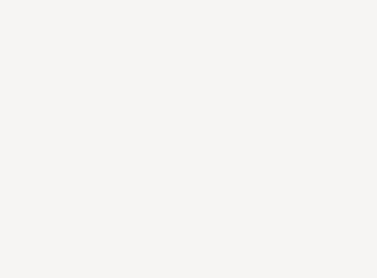
【新冠肺炎】專家警告：降低免疫反應 接種疫...



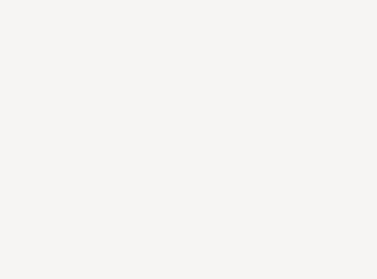
【網上熱話】病房通風口驚見恐怖「人頭」時...



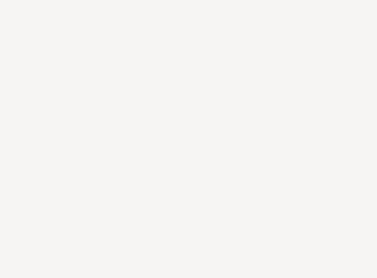
【新冠肺炎】電子手環漂到七星潭 台專頁要...



【網上熱話】紅的東涌等極有客出市區 趕區...



【新冠肺炎】陳肇始籲勿跨家庭聚會 有需要將...



【美國大選】籲派軍隊戒嚴阻拜登就職 10位前...