

安慰人的十大原則——當不知該說什麼的時候(上)



隨着年紀的增長、人世的變遷,我們經常會碰到欲言又止、不知道該說什麼的窘境。朋友打電話告訴你,他失業了;同事的檢查報告出爐,確定他罹患癌症;大學同學正經歷婚變,準備離婚;好朋友的媽媽得了老年失智症;岳父突然死亡,而老婆為來不及見最後一面而抱憾……

面對這些傷痛或難堪,能幫什麼忙? 應該幫忙嗎?怎樣幫忙才有效?要幫到什麼樣的程度?而當朋友痛哭無語時,該如何按捺內心的不安與疑問,傾心聆聽並安撫他的苦痛與焦慮?而當自己遭遇困難、瀕臨絕境時,該如何適時求援?我們具備坦然接受別人幫忙的能力嗎?

對許多人而言,目擊別人的傷痛與不安,是件很痛苦的事,我們經常會想快速解決它、採取某些行動,或設法提供立即的解脫。有些人則為了避免說錯話,寧願選擇什么都不說,而錯失表達關心的時機。我們每天都與不同的人,進行許多不同的「對話」。我們可能事先在腦海中做練習,或只是順口說說、想到什麼就說什麼。當別人需要支持,或是自己需要求援時,卻往往言不由衷,或不着邊際、拐彎抹角,繞一大圈而終究無法切入重點。該如何開啓「發自內心」的深層對話?而不是僅止於「絞盡腦汁」的表面對話?該如何整合身、心、靈,以自然之姿來做最有效的對話?

《Healing Conversation》作者南絲·格爾馬丁,針對如何彌補人際溝通的鴻溝、適時適度表達關心,提供了「療效對話」的 10 項原則。所謂「療效對話」,是指將心比心、設身處地的對談,讓求援者獲得適度紓解,進而自然地達到「治療的效果」。當你確定「說什麼」和「如何說」的時候,本書可以提供許多實用的參考。

- 療效對話的 10 大原則:
- 1.聆聽 -- 聆聽不是保持沉默,而是仔細聽聽對方說了什麼、沒說什麼,以及真正的涵意。聆聽也不是指說話或發問;通常我們會急于分享自己的故事,或詢問對方問題,以為這樣就是聆聽該有的姿態。然而,所謂的聆聽,應該是用我們的眼、耳和心去聽對方的聲音,同時不急著立刻知道事情的前因後果。我們必須願意把自己的「內在對話」暫拋一邊。所謂的「內在對話」,是指聆聽的同時,在腦海中不自覺進行的對話,包括動腦筋想着該說什麼、如何響應對方的話,或盤算着接下來的話題。
 - 2.停頓 -- 在對話之間,有時說,有時聽;當聽到自己心里響起「我不懂……」的聲音時,就是該暫時停頓一下問對方:「我是否錯過了什麼情節?」我們還必須提醒自己,放慢不自覺產生的機械式反應,例如,想快速解決對方的不安,因而沒有正面思考問題,便直接跳到採取行動的階段——說些或做些我們認為對對方有益的事。
- 從容不迫地停頓與思考,可讓我們停止下判斷、停止反應,並且產生好奇心。如此,有助於在重要的剎那間,發揮同理心,如果沒有做這樣的停頓,我們可能會在剎那間,說出稍後會反悔的話。停頓就像開車時,變換排擋時所需使用的離合器:先減速到某種程度,扣上齒輪之後,才能進行加速。
- 安慰的藝術,在於「在適當的時機,說適當的話」,以及「不在一時沖動下,說出不該說的話」。

嫁給有錢人的秘方

作者:王悅

一個年輕漂亮的美國女孩在美國一家大型網站論壇金融版上發表了這樣一個問題帖:我怎樣才能嫁給有錢人?

“我下面要說的都是心里話。本人 25 歲,非常漂亮——是那種讓人驚艷的漂亮,談吐文雅,有品位,想嫁給年薪 50 萬美元的人。你也許會說我貪心,但在紐約年薪 100 萬才算是中產,本人的要求其實不高。

“這個版上有沒有年薪超過 50 萬的人?你們都結婚了嗎?我想請教各位一個問題——怎樣才能嫁給你們這樣的有錢人?我約會過的人中,最有錢的年薪 25 萬,這似乎是我的上限。要住進紐約中心公園以西的高尚住宅區,年薪 25 萬遠遠不夠。我是來誠心誠意請教的。有幾個具體的問題:一、有錢的單身漢一般都在哪里消磨時光(請列出酒吧、飯店、健身房的名字和詳細地址)?二、我應該把目標定在哪個年齡段?三、為什麼有些富豪的妻子看起來相貌平平?我見過有些女孩,長相毫無吸引人的地方,但她們卻能嫁入豪門。而單身酒吧里那些迷死人的美女卻運氣不佳。四、你們怎么決定誰能做妻子,誰只能做女朋友(我現在的目標是結婚)?”

——波爾斯女士

下面是一個華爾街金融家的回帖:

“親愛的波爾斯:我懷着極大的興趣看完了貴帖,相信不少女士也有跟你類似的疑問。讓我以一個投資專家的身份,對你的處境做一分析。我年薪超過 50 萬,所以請相信我並不是在浪費大家的時間。

“從生意人的角度來看,跟你結婚是個糟糕的經營決策,道理再明白不過,請聽我解釋。拋開細枝末節,你所說的其實是一筆簡單的‘財’‘貌’交易:甲方提供迷人的外表,乙方出錢,公平交易,童叟無欺。但是,這裡有個致命的問題,你的美貌會消逝,但我的錢卻不會無緣無故減少。事實上,我的收入很可能會逐年遞增,而你不可能一年比一年漂亮。

“因此,從經濟學的角度講,我是增值資產,你是貶值資產,不但貶值,而且是加速貶值!你現在 25 歲,在未來的 5 年里,你仍可以保持窈窕的身段、俏麗的容貌,雖然每年略有退步。但美貌消逝的速度會越來越快,如果它是你僅有的資產,10 年以後你的價值堪憂。用華爾街的術



語說,每筆交易都有一個倉位,跟你交往屬於‘交易倉位’,一旦價格下跌就要立即拋售,而不宜長期持有——也就是你想要的婚姻。聽起來很殘忍,但對於一件會加速貶值的物品,明智的選擇是租賃,而不是購入。年薪能超過 50 萬的人,當然都不是傻瓜,因此我們只會跟你交往,但不會跟你結婚。所以我勸你不要苦苦尋找嫁給有錢人的秘方。順便說一句,你倒可以想辦法把自己變成年薪 50 萬的人,這比碰到一個有錢的傻瓜的勝算要大。

“希望我的回帖能對你有幫助。如果你對‘租賃’感興趣,請跟我聯繫。”

——羅波·坎貝爾(J.P.摩根銀行多種產業投資顧問)

吊鄧麗君墓園(筠園)

鄧光選

風雨淒清東海邊,歌聲甜美自筠園,青銅塑像英姿發,中外歌迷喜留連,東瀛十載榮無數,怎耐情路總難全,曾為自由高歌曲,猝死清邁實堪憐。

筆者:鄧麗君墓園有二十四小時不停播放她的歌聲設備,只要走近墓園就可聽到甜美的歌聲。



望斷了夕陽

太陽淚滴成了黃金,那是金的誓言。
月亮淚流落在銀河,那是似水柔情。
星星淚朦朧了我雙眼,看不清未來,也模糊了曾經。
也曾真心的期許,真心的溫柔,真心的相聚,
換來是漸行漸遠的背影。
人生本是虛虛幻幻,何處尋就是何處傷。
不怕情深終無憑。
怕的是,恨也無從恨,斷也無從斷。
情絲越亂越難剪,情緣越淺越惆悵,
情岡越緊越是空,情淚越滴越更長,
心任你收收放放,夢由你從從橫橫,
為什麼你卻不曾回頭張望。
何必尋你千百度,新月怎知離離傷,
飛蛾撲火還魂難,此情問天也惘然。
茫茫天涯路啊,我望斷了夕陽,望斷了夕陽。
劉天擎.1/10/08.

1994 年 12 月的一天,16 歲的孫路閔與父親在新疆的雪原上迷路了。他們從巴里坤哈薩克自治縣出發,步行去伊吾縣。不料,途中大雪紛飛,整個世界一片混沌。雪停的時候,眼前白茫茫的,走着走着,頭腦就開始犯迷糊,不知道哪里是路。

白色也許象徵純潔,但對於兩個在雪原上行走的人來說,卻是一種不可名狀的危險——眼睛長時間面對白色,視覺就會產生異常,讓你不能相信眼前的一切,彷彿置身一個龐大的騙局中。更糟糕的是,孫路閔在半路上掉進一個陷坑,腳踝碰傷了,一時無法走路。父子倆頓時陷入絕境。離天黑大約還有 5 個小時,他們沒有足夠的食物,更沒有燃料,很難挨過夜晚的嚴寒。他們只得坐在一塊巨石後等待,眺望茫茫雪原,盼着從哪個方向能忽然出現一個蠕動的

總還是人世,我就不相信遇不到一個人,或者馬車。”

半個小時過去了,父子倆按捺不住,決定繼續前進。但孫路閔的腳實在不爭氣,走了一段,他撲通一聲倒下



救命的黑點

作者:張小失

去。沒辦法,父親只好背着他。一個小時後,父親吃了僅有的兩個燒餅,再次與孫路閔坐在大石頭後休息,一邊等待遠方能忽然出現一個黑點。看着兒子越來越絕望的臉,父親狠心說:“你在這裡等着,我去前面打探一下——我就不信!”說完,飛身跑開。約二十分鐘後,父親氣喘吁吁地回來了,說:“兒子,走吧,我們的方向沒錯,加把勁,肯定能遇見人。”說完,背起孫路閔就上路了。走着走着,孫路閔眼前一“亮”,大

叫道:“爸,前面有個黑點!”父親也看見了,很高興:“我說吧,肯定能遇見人的。”但父親的腳步卻不見加快,孫路閔說:“讓我下來走。”父親放下他,兩人互相攙扶着前進。十分鐘過去了,黑點還在前面。父親安慰兒子:“不要急,我估計是輛馬車,也在向伊吾縣進發,這樣,你在這裡等着,我去追它回來接你。”

二十分鐘後,父親氣喘吁吁地回來了,說:“兒子,馬車在前面等着,快走吧。”孫路閔欣喜若狂。走着走着,就在孫路閔高興的時候,父親發出一聲更加喜悅的喊叫:“看,終於出現一個黑點啦!”孫路閔不解地向前望去,是的,黑點的前面還有一個黑點。

父親加快腳步,漸漸抵達第一個“黑點”——一件挑在棍子上的黑毛衣。“爸,這不是你的毛衣嗎?”父親一把拽下毛衣,悶聲快速前進。二十分鐘後,終於追上了一輛兩匹驢拉的板車。孫路閔 1995 年春在我舅舅的廚師班學習,講了這段經歷。當時我也身處絕境——失業了,心情十分灰暗。舅舅瞧不起我不思進取的神態,說:“孫路閔在絕望的時候,只是等待一個黑點;而你,絕望的時候卻在等待天上掉餡餅。”

遠東紀念公園 俄亥俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD

8592 Darrow Rd., Twinsburg OH 44087

Located inside Crown Hill Cemetery Park

Office: 3030 Superior Ave Room #104, Cleveland OH 44114

我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,請打電話:330-819-0277

穴位從\$950 起,勿錯過良機!如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務。



福人擇福地
福地福安
祖先安,後人樂
遠東紀念公園
全為福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可為自身添福增壽。

伊利華報

ERIE CHINESE JOURNAL

編輯部

社長 / 主編: 浦瑛

總編輯: 劉元華

版面 / 網頁編輯: 程里賓

移民法律顧問: 黃唯

撰稿人: 劉以棟 劉天擎 曉月

哥倫布責任編輯: 陳青杰

辛辛那提責任編輯: Peter Song