

2026 年 8 月 24 日
By Erenia Mendoza

傾聽也是一種領導力

LISTENING IS ALSO LEADERSHIP

我們生活在一個學會了快速回應的世代。與此同時，卻忘記了如何深入傾聽。在會議、對話，甚至在人際關係中，我們往往只聽到足以準備下一個回應的程度就停了。但聖經向我們展示了一條不同的道路。它教導我們，真正的影響力，並非始於我們開口說話的時候，而是始於我們讓對方感到被看見、被理解、被重視的那一刻。

在新約聖經中，雅各書 1 章 19 節告誡我們：「...你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」耶穌不斷地實踐這個「**積極傾聽**」的原則。祂的領導力中最有力的特質之一，或許正是祂傾聽人們的方式。當我們回顧基督的生命時，我們意識到，祂不只是教導這些原則，更是親身活出這些原則。以下是幾個例子：

不打斷的傾聽。在路加福音第 24 章中，我們讀到兩位門徒，在往以馬忤斯的路上行走，在耶穌受難後，感到沮喪和失望。復活的耶穌走近他們，問道：「...你們走路，彼此談論的是什麼事呢？...」（路加福音 24:17）祂早已清楚知道所發生的一切，卻仍耐心地讓他們傾吐心聲，才開口回應。我們有多少時候做的恰恰相反？我們打斷別人、急著下結論，或試圖太快解決一切。

展現真誠的關注。當耶穌在井旁遇見撒馬利亞婦人時，這段記述在約翰福音第 4 章，祂並沒有以譴責或說教來開啟對話，而是從建立連結開始。在那個忽視並排斥這位婦人的文化背景中，耶穌讓她感到被重視。祂甚至在觸碰她的傷心處之前，就已看見了她靈裡的渴望。人們能察覺我們只是出於禮貌而傾聽，但他們同樣能感受到，我們的專注中帶著真誠的愛。

在假設答案之前先提問。盲人巴底買在路旁呼喊：「大衛的子孫耶穌啊，可憐我吧！」（馬可福音 10 章 46-52 節）。耶穌停下來問道：「你要我為你做什麼？」耶穌早已知道答案，卻仍然選擇發問。傾聽也是給予他人尊嚴的一種方式。很多時候，我們會在未真正理解他人痛苦的情況下，就擅自假設了他們的需求。

香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 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>

聆聽言語之外的聲音。耶穌常能洞察世人所聽不見的心聲。祂看見了彼得深藏的恐懼、撒馬利亞婦人的羞愧，以及門徒在前往以馬忤斯路上的挫敗。「積極傾聽」不只是聽見言語，更是察覺情緒、沉默、表情和隱而未見的需求。在職場、在家庭、人際關係中，人們很少將一切都明說出來。成熟的領導力，是學會去傾聽那些未曾說出口的話語。

以恩典與真理回應。耶穌的傾聽從不只是為了收集信息。祂的傾聽總能帶來關懷、指引與生命轉變。在傾聽之後，祂給予鼓勵，在必要時指正、醫治、教導，並使人恢復。或許，當今的問題不僅在於缺乏溝通，更在於缺乏同在。我們周遭充滿了渴望被注意、有人真正傾聽他們的人。在生活中彰顯基督最好的方式之一，其實很簡單：停下來、看見、傾聽，並透過無條件給予的專注，去愛身邊的人。

傾聽需要謙卑，需要耐心，需要真誠的關注。而這一切正是基督的樣式。專注的傾聽，是一種無聲的愛。有影響力的人，並不總是說話最多的人，而往往是那些讓他人感到被重視的人。

@2026 版權所有。Erenia Mendoza 是 CBMC 巴西的國家總監，也是 CBMC 國際全球領導團隊成員，並擔任 CBMC 拉丁美洲執行委員會成員。她出生於尼加拉瓜，在巴西長大，並在娛樂產業建立了她的職業生涯，專長於電影與影集的發行與行銷。她曾在拉丁美洲與多家大型影視公司合作，包括索尼影業(Sony Pictures)和華特迪士尼公司(The Walt Disney Company)。

反省與問題討論

- 第一、「聽見」(hearing) 與「傾聽」(listening) 之間有什麼區別呢？在你看來，兩者之間差別嗎？請解釋你的答案。
- 第二、你認為，為什麼在我們 21 世紀的世界裡，人們在真誠傾聽他人這件事上的掙扎，是如此普遍呢？
- 第三、你能想到認識的人中，有誰似乎擅長積極、專注地傾聽呢？這個人有什麼特質，讓他在真正懂得如何傾聽他人方面脫穎而出呢？
- 第四、在這篇週一嗎哪所討論的各種傾聽原則中，是否有哪一個，看起來比其他的更為重要呢？你認為哪一個是你個人需要改進的地方呢？

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 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>

挑戰思考

進行誠實的自我評估，從來都沒有壞處。在對話中，或在參與會議時，試著退後一步觀察自己。你是真正在傾聽對方，還是在不耐煩地等待插話的機會呢？徵詢他人的看法，可以是信任的朋友、同行夥伴、導師，或你所參與的 CBMC 分會，甚至是在工作中向你匯報的人。詢問他們，如果以傾聽者的角度來評分，他們會如何評價你，以及當你們互動時，他們是否真正感到被傾聽。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：

箴言 10 章 8 節

10:8 心中智慧的，必受命令；口裏愚妄的，必致傾倒。

箴言 10 章 19 節

10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

箴言 11 章 13 節

11:13 往來傳舌的，洩漏密事；心中誠實的，遮隱事情。

箴言 12 章 23 節

12:23 通達人隱藏知識；愚昧人的心彰顯愚昧。

箴言 15 章 23 節

15:23 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。

箴言 16 章 21 節

16:21 心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

箴言 17 章 27-28 節

17:27 寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。

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。

箴言 18 章 13 節

18:13 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。

箴言 20 章 12 節

20:12 能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。

箴言 25 章 12 節

25:12 智慧人的勸戒，在順從的人耳中，好像金耳環和精金的妝飾。

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 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>
