

## 陪他□她走一段

瀛苑副刊

在成長的過程中，曾有被別人幫助，而度過難關的經驗嗎？像是考前抱佛腳時，有人出借筆記；身上不夠錢時，有人慷慨解囊；失戀惆悵的時候，有人在旁陪伴…。想起這些被人幫助的經驗，心裡不由地溫暖起來。其實，我們除了受人幫助之外，每個人都有能力可以幫助別人，給予別人溫暖和希望。像是一個微笑、一通電話，都可能帶給別人快樂。

像是我前幾天晚上，心血來潮地想起一位好久不見的朋友，隨手撥了個電話給他，才發現原來今晚他需要熬夜趕報告，正處在有點累、有點煩的時候，正巧我的電話就來了。我們聊了一下彼此的近況，還談到一個用心為別人付出的故事，短短幾分鐘的聊天，他感覺自己的心，彷彿又充滿了電，有能量繼續下去。這樣的關心不僅拉近了我們彼此的距離，也讓他獨自工作的夜裡，增添了一些溫暖。

這種人與人之間的關懷和陪伴，是我們生活中重要的部分，它讓我們的生活變得溫馨可愛，也讓我們在面對困難時，有人可以商量和協助。在我陪伴的經驗裡，發現了一些不錯的方法，也許可能提供大家參考。

一、瞭解目前的難題和需要：知道他目前遭遇的問題和需要，提供他需要的幫忙，

而不是自己想要給的協助。像是有些人失戀時，需要的是有人聽他抱怨，而不是一味的建議；此時，我們可以做的是真心地聽他說，瞭解他的處境，不急著給他建議。

二、適時地提供解決的方法：我們可以觀察對方的情況，適時地提供或尋求解決的辦法，幫助他脫離困境。像是在他心情較好、聽得進去之時，跟他分享自己或他人的成功脫困的經驗，讓他有機會發揮思考力，瞭解問題所在，進一步解決問題。

三、耐心陪伴，尊重每個人的步調：每個人都是獨特的，也都有他自己處理事情的方法，我們在提供幫助之餘，別忘了尊重他自己的步調。也許有些人是需要長時間的思考和準備，才能面對問題；而有些人明知有更好的方法，卻一時沒法採用。這些可能都需要更多耐心和時間的陪伴。

能夠陪伴他人的人是幸福的，因為他有能力給予，而且也願意給予，當社會中，有愈多的人願意對別人付出關心，適當地陪他走一段，這種人與人之間的互相扶持，讓我們不至陷入困境，也讓我們的生活更加美好！每個人多關心別人一點點，社會的和樂也多增添一些，期盼你我一起加入。