

是覺得別人沒聽懂他講話的內容，我們可以摘要講話內容回應他，讓他知道我們有聽懂，他自然就會繼續往下講而不會一直重複了。

前者可能是他自己無法控制，後者可能是他覺得對方沒有抓到重點。因此，面對很盧的人，目前有二種有效的應對技巧，一是摘要講話內容；二是同理他。這與正念一樣，幫助他正正地回到當下，還

有接納他。

筆者真的感覺正念很好用，不論任何情況都可以應用；不只是自己練習，也可以用正念的技巧幫助與我們溝通的人回到當下。

【編者按】本文為 2021 年 10 月 15 日「正念與圖書館發展研討會」發表之錄音騰稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館心靈 E 站

□香光尼眾佛學院圖書館 Facebook

<https://www.facebook.com/gayalib>

為推廣圖書館利用，提供有志學佛者交流的園地，本館於 2012 年 5 月 4 日在「臉書」(Facebook) 社群網站，成立「香光尼眾佛學院圖書館」粉絲專頁，邀請您上網閱讀。



□香光尼眾佛學院圖書館部落格

<http://www.gaya.org.tw/blog/library/>

這是香光尼眾佛學院圖書館的部落格，願這座虛擬的知識殿堂，開啟智慧的泉源；在這裡尋訪到生命中的善知識，取得終身學習的資源。

