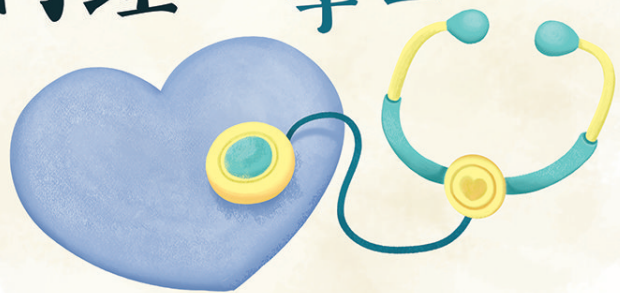




同理心學堂



序言

什麼是「同理心」？

同理心是指聆聽者投入對方的內在世界，以尊重的態度了解對方的經歷。

同理心是一種回應心靈和情感需要的力量。當我們能夠掌握同理心，並運用於溝通之中，一方面有助照顧自己心靈，提升自尊感；另一方面，遇上情緒受困的人，我們可以扶他一把，讓他有力量面對孤單、無助和絕望，更有助提升人與人之間的關係。





同理心對話的
四個重點步驟：



1
專注臨在
Be Present



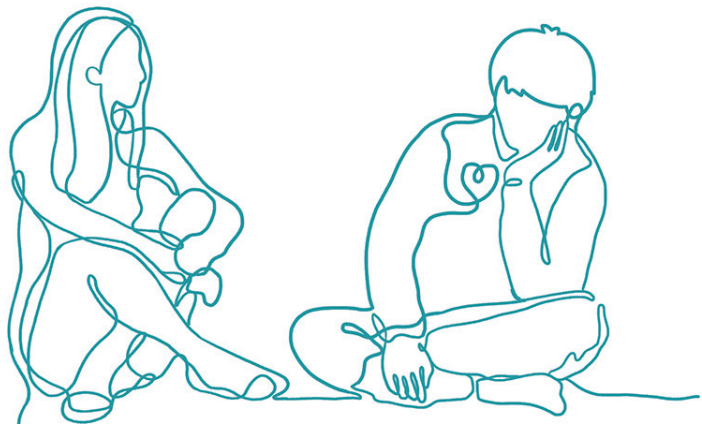
2
非批判的態度
Non-judgmental Attitude



3
盛載情緒
Carry feelings



4
情緒反映
Emotional reflection



專注臨在 Be Present

聆聽的首要目的是讓我們可以代入別人的心情，讓人感到被明白。而要與對方同步，首先要暫時放下自己內心煩憂的事情，甚至放下要處理對方情緒的前設，全心全意、人在心也在地投入對方的世界。



開展聆聽例子：



你近來瞓得好嘛？

今日見到你有啲憔悴，
可以俾我知道
發生咗什麼事嘛？



你今日嘅心情點呀？



提醒你：

專注需要練習的，
可以從靜觀活動、
呼吸練習開始。





非批判的態度 Non-judgmental Attitude

我們抱著接納的態度，避免對對方的性格、素質、能力、行為作出評價。




例子

少年人：「今日上中文堂好悶，
我完全無心機，發晒夢。
點知老師突然叫我個名來答問題，
我連問題都唔知係咩，
老師真係衰！」




帶有批判的態度

不加批判的態度




我聽倒你話上堂好悶，無心機。
當老師突然叫你嘅時候，
你唔知道問題係咩。




依個一定係你個人問題，
你上堂成日都發白日夢！

責怪/批評




我係同學都會笑你啦，
真係醜死鬼！

嘲諷/取笑




依家返學，唔係去玩。
點解你集中力咁差呢？

質問




如果不想上堂時出現依啲
尷尬場面，你應該要……

說教/教導



都叫左你早啲瞓啦，今晚
你好乖乖地十點前上床，
如果唔係……

警告/威脅



個問題就係你一直聽住歌做功課，
結果集中力差晒，所以……

分析/診斷



提提你：

基於我們的習慣，
我們難以完全改變帶批判的說話方式，
因此回應之先，
我們可以對自己內心說一次，
感受一下能否帶來安慰或被明白。



盛載情緒 *Carry feelings*

短暫地進入對方的主觀世界看事情，
代入與揣摩對方的經驗，
繼而盛載著對方的情緒。



例子一

少年人：

「學校入面隻貓貓唔見咗，
以前喺體育堂時總會見到佢，
我都鍾意同佢打招呼。今天我問工友姨姨，
佢話我知.....貓貓已然死咗。」

情緒：悲傷/難過



例子二

少年人：

「今日上中文堂好悶，
我完全無心機，發晒夢。
點知老師突然叫我個名來答問題，
我連問題都唔知係咩，老師真係衰。」

表層情緒：憤怒

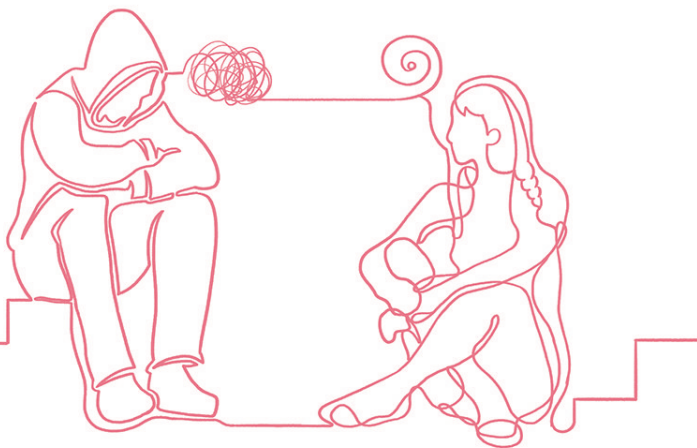
深層情緒：尷尬 / 羞愧 / 難堪



提提你：

原來，我們憤怒，甚至滿面笑容時，可能都只是表層的情緒。例如自己用心做了一件事最後不成功，有不少人會表現憎憎，甚至發脾氣，內心深處其實可能感到挫敗。

成語 - 「老羞成怒」也是很好的形容，當中「憤怒」是表層情緒，憤怒背後是深層情緒「羞愧」。



情緒反映 Emotional reflection

以關懷的心，整理聽見對方說話的重點，
透過說話把對方內在情緒反映出來。

例子一

少年人：

「學校入面隻貓貓唔見咗，
以前喺體育堂時總會見倒佢，
我都鍾意同佢打招呼。今天我問工友姨姨，
佢話我知.....貓貓已然死咗。」



情緒反映

「你今日知道你好鍾意嘅貓貓死咗，
你喺體育堂總會見到佢，
媽媽明白你會掛住佢，會感到難過。」



例子二

少年人:

「今日上中文堂好悶，我完全無心機，發晒夢。點知老師突然叫我個名答問題，我連問題都唔知係咩，老師真係衰。」



情緒反映

「你上中文堂時，發緊白日夢。
當老師突然叫你答問題，
你當時又唔知道問緊啲咩。
當時你感覺好尷尬，好想搵窿捐啊！」

(視乎情況加入)
我哋不如傾下，下次可以如何避免發生？」

例子三

少年人:

「我忍夠喇，我好似透明人一樣，無人留意到我嘅存在！」



情緒反映

「當其他人不理不睬時，
你感到好孤單(深層情緒)，
甚至之後會好翹身邊嘅人(表層情緒)。」

提醒你：

理解對方的情緒，不是試圖去修正、改變它。如果我們內心期望自己必須解決對方的問題，我們就無法臨在與對方同在。

問

回應子女時「同理心」有用嗎？
我覺得應該要教好他，並不是放縱他呢！

答

同理心的回應並不是放縱，你可以想想，孩子告訴你他的感受，並不代表他不知道自己應該怎樣做。你可以想像一下，如果子女成績不佳，他一定明白應該努力溫習，不需要家長再說教。現在他只需有人支持他，明白他對成績的失望，就更容易有動力去繼續努力。



問

我知道「同理心」重要，
我的性格也令我很容易明白別人的感受，
但為何卻令我的心很累？

答

是的，有些人天生就敏感身邊人的感受，但有時當我們對另一個人的痛苦過度投入，或會忽略了自己，就好像身體缺乏休息一樣，會出現「同理心痛苦」。

亦由於社交媒體的快速普及及給用戶帶來大量的新聞資訊，我們容易吸收了世界各地的巨大創傷事件，過度的攝入也會為形成「同理心痛苦」。這時候，休息與自我照顧就變得很重要。你可以向能支持自己的家人、朋友分享心聲、呼吸練習、或選擇一些令自己放鬆的活動，讓自己回一回氣。



加強同理心能力， 還可以...

參與滋養心靈的活動，
例如接觸大自然、
聽音樂、繪畫、書法、
瑜伽、慢食等

靜觀練習
傾聽內心的需要

從朋友或導師身上
得到同理

培養感恩的心

培養自我同理的心



提醒你：

關懷自己不是弱者的表現，也不是逃避個人責任。遇上挫折、沮喪或痛苦本是人生必然會發生的事，背後的需要是被理解和關懷。當我們的需要得到回應，我們會更快在從中學習，更容易從跌倒中站起來，避免跌入自我責備的負面思考循環裡。

總結

同理心對話重點不是在於說話的字眼、步驟或要做正確的表達。最重要的從心開始，也用心結束。以謙遜、憐恤的心來傾聽對方種種難以言喻的體會與感受，虛懷地進入對方的內在世界，感受對方的感受，了解對方的需要，單單地、全心全意地來與對方同行。



參考書目：

Robert Elliott、Jeanne C. Watson、Rhonda N. Goldman、Leslie S. Greenberg 著，唐子俊、唐慧芳、廖秀娟譯 (2009) 《有效學習情緒焦點治療-改變的歷程經驗治療》
出版社：心理

丹尼爾·高曼著，張美惠譯 (2016) 《EQ：決定一生幸福與成就的永恆力量》
出版社：時報出版

馬歇爾·盧森堡著，蕭寶森譯 (2019) 《非暴力溝通 - 愛的語言》
出版社：光啟文化

奧朗·傑·舒佛著，吳宜霖譯 (2020) 《正念溝通：在衝突、委屈、情緒勒索場景下說出真心話》
出版社：究竟

出版：香港中華基督教青年會
輔導組 (輔導及臨床心理服務)
地址：九龍旺角山東街47-51號中僑商業大廈8樓
電話：2332 4899
電郵：counselling@ymca.org.hk

天水圍天澤會所
地址：新界天水圍天澤村天澤商場311號
電話：3152 2798
電郵：tinchak@ymca.org.hk

協助：香港中華基督教青年會九龍會所 - 豐盛人生·新喜點
編著：香港中華基督教青年會輔導組 - 心理輔導員 馬慶民
設計：Julian Blue @Dear me, Illustration & Design
贊助：資助婦女發展計劃 - 婦女事務委員會

出版日期：2021年12月 | 數量：1000本



香港中華基督教
青年會

輔導組 天水圍天澤會所

贊助



婦女事務委員會
Women's Commission