



【第 417 期】

## 再思同理心

諮商輔導中心 潘才學兼任輔導老師 整理提供

前幾天看到女兒與朋友一起合照的照片，因為知道這位朋友目前是單身，就一時興起想要幫她介紹給朋友的小孩，女孩答應了，沒想到我朋友的小孩卻拒絕我們的好意。這下子我才驚覺到自己搞砸了，我只是單方面主觀認定雙方應該有機會交往，但還沒先探詢朋友小孩的想法，就擅自作主為他們牽線。事到如今，我只能硬著頭皮告知女兒，女兒氣極敗壞的反應超乎我的預期，我除了道歉之外，也向她坦誠我已在此過程中學到教訓，整起事件才得以平息。

同理心〈Empathy〉是指我們能夠設身處地站在對方的立場與角度位置思考的一種人際互動方式，理解他人的想法和心情，是一個很好的溝通方法，也就是時下年輕人說的換位思考。因此，如果能學習與運用同理心的原則與技巧，可以幫助人與人在溝通時，聽懂對方說話的內在意涵，更進一步說同理心不只是個技巧，也是一個培養利己利他的精神。

我認為要力行同理心之前，要先持續練習敞開自己的心扉，以彈性及接納的心態，體察自己是否有急於表達個人的想法或妄下定論的行為，同時還要具備羞恥感，才能體悟到自己的困境。因此，這是一個修行的過程，需要以靜慮的心自我反思，尋求貴人的解惑，或是從參加輔導知能研習的討論過程，對自己過度主觀的觀點升起懺悔的心意，並勇於向對方道歉，以突破同理心的成長空間。

我們平時或許會關注周遭某些事物，如動保、環保、生態環境、弱勢族群等主題，因為關懷而產生感同身受的心理，這可以做為提升同理心訓練的方式之一。比如我最近參加慈心種樹團體，就會留意種樹對生活環境品質的意義與影響。可是就在此時，我家隔鄰校園人行步道的黑板樹被政府委託的包商，以迅雷不及掩耳的方式連根鏟除（圖一、圖二），這十幾棵樹齡至少超過 20 年，當時看到此景非常心痛，黑板樹何罪之有？只因為每年一次花期的花粉味道令人難以忍受？少數黑板樹根隆起，破壞人行道地磚造成行人不便？抑或樹枝易折斷容易傷人？此時我想到心理學家 Viktor Frank 提出「Despair equal to suffering without meaning」，亦即「當人遇到痛苦卻感受到無意義時，就會陷入絕望」。我知道自己並沒有絕望，也沒有漠視自己的能力，已被砍除的黑板樹是無法死而復生了，但我要盡力為尚未被砍除的黑板樹請命，我很慶幸發現其他社區有兩全其美的處理方式，讓人行步道與黑板樹共存（圖三、圖四），我將照片、想法與感受寄給

里長，希望能得到他善意的回應。

對於上述的兩個經驗，我相信具備正向、對等的心態，會增加我們對周遭人事物的敏感度，使同理心成為我們人格的一部分，讓自己變得更有力量，對於建立人際間的親密關係是很有幫助的。

圖一



圖二



圖三



圖四



各學院院心理師，歡迎各位老師指教  
諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)  
工程與科學學院(機電系、織複系、工工系、  
化工系、精密系、航太系) 紀姪宜心理師 (2282)  
資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)  
建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)  
金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、  
光電系、環科系) 孫羽佩心理師 (2285)  
商學院 黃莉棋心理師 (2284)  
國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、  
全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)  
個案管理員 張喻婷社工師 (2264)  
個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)