



## Linking Project — 關心，來自同理心

阿翰是一個活潑外向的男孩，總是為身邊的人帶來歡笑與輕鬆的氣氛，同時也是班上的開心果。直到有一天，他的好朋友阿光發現阿翰開始漸漸變得鬱鬱寡歡，在學校很少看到阿翰的笑容，上課時也都看著窗外發呆，下課時也只是趴在桌上不再說說笑笑，放學後也不再約打籃球，很擔心的阿光就向阿翰詢問到底發生了甚麼事…

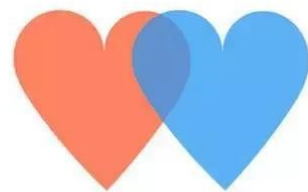
阿翰：「最近我的爸媽又開始在吵架，而且吵架越來越頻繁，每次也都越吵越兇，不知道他們是不是又要鬧離婚，我很希望他們可以和好，但是我不知道要怎麼辦，你也知道我是我爸媽唯一的兒子，他們總是要我選邊站，但我選擇誰都覺得會對不起另外一個，我真的覺得很痛苦…。」

### 同理心

一個好的關心，來自純粹的關心，而同理心，正是幫助我們提供好的關心的重要因素。每個人在生活中常常會遇到不順心的事，每天也都會有各式各樣、程度不一的煩惱，而當我們要試著去關心對方的時候，都是希望可以讓對方感覺好一些；只是有時候不得其門而入，又或者用錯了方法，很容易讓關心變成負擔，讓關心變成壓力，我們與對方之間的關係就很有可能會因此受到影響。

同理心的效果，就在於可以達到我們想要的效果（讓對方感覺好一些），更不會造成對方的壓力，而如果我們是阿光，我們可以這樣做：

### EMPATHY



技巧	細節	你／妳可以怎麼說／做
傾聽	1. 互動過程保持專注於當下 2. 不急著打斷對方說話 3. 聽出對方的情緒與感受	專注對方的語言及非語言訊息： 說話語氣（語速）、神情（皺眉）、姿勢（緊繃）
表達	1. 摘要：適時摘要對方所說的話，以確保訊息接收的正確度 2. 回饋：用真誠關心的態度，說出自己接收到對方所傳遞出的情緒與感受 3. 一舉一動都是表達：和緩的語氣、偶爾點頭示意、適度關心凝視、適當表情回應、身體傾向說話者…等等	「所以你最近因為擔心爸媽吵架會離婚，還要你選邊站感覺痛苦」 「我感覺你很想努力維持家裡的和平，只是你不知道可以怎麼做。」 「我感覺到你夾在中間很為難，也很不想被逼著選邊站，因為不管怎麼選都會對另外一個有罪惡感」
詢問	1. 帶著好奇、真心關懷、不評斷的態度 2. 以開放式問題與關懷的態度詢問對方，讓對方感受到自己真誠的態度	「我發現你最近很沒精神，上課也都不專心、放學後約打球也不來，你是怎麼了？」 「身為你的好朋友，我很想為你做點甚麼事，我可以怎麼幫你嗎？」

若能依循這些技巧，相信你／妳已經能掌握同理的技巧，不過還是有三點重要原則要注意：

#### 【了解對方的實際情況】

不帶有個人的主觀、成見與評斷

#### 【覺察對方的情緒與處境】

尊重並不否定對方的感受與經驗

#### 【換位思考】

放下自己的觀點  
站在對方實際的狀態進行思考與感受

如果能時時謹記原則，帶著真誠的關懷與態度，相信我們就能很自然地運用傾聽、表達與詢問的技巧，去關心我們身邊每一個需要被關心的人！