



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…

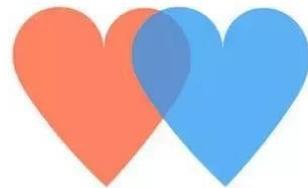
阿翰：「最近我的爸媽又開始在吵架，而且吵架越來越頻繁，每次也都越吵越兇，不知道他們是不是又要鬧離婚，我很希望他們可以和好，但是我不知道要怎麼辦，你也知道我是我爸媽唯一的兒子，他們總是要我選邊站，但我選擇誰都覺得會對不起另外一個，我真的覺得很痛苦…。」

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 | <ol style="list-style-type: none"> 互動過程保持專注於當下 不急著打斷對方說話 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 | <ol style="list-style-type: none"> 摘要：適時摘要對方所說的話，以確保訊息接收的正確度 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 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 | <ol style="list-style-type: none"> 帶著好奇、真心關懷、不評斷的態度 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！