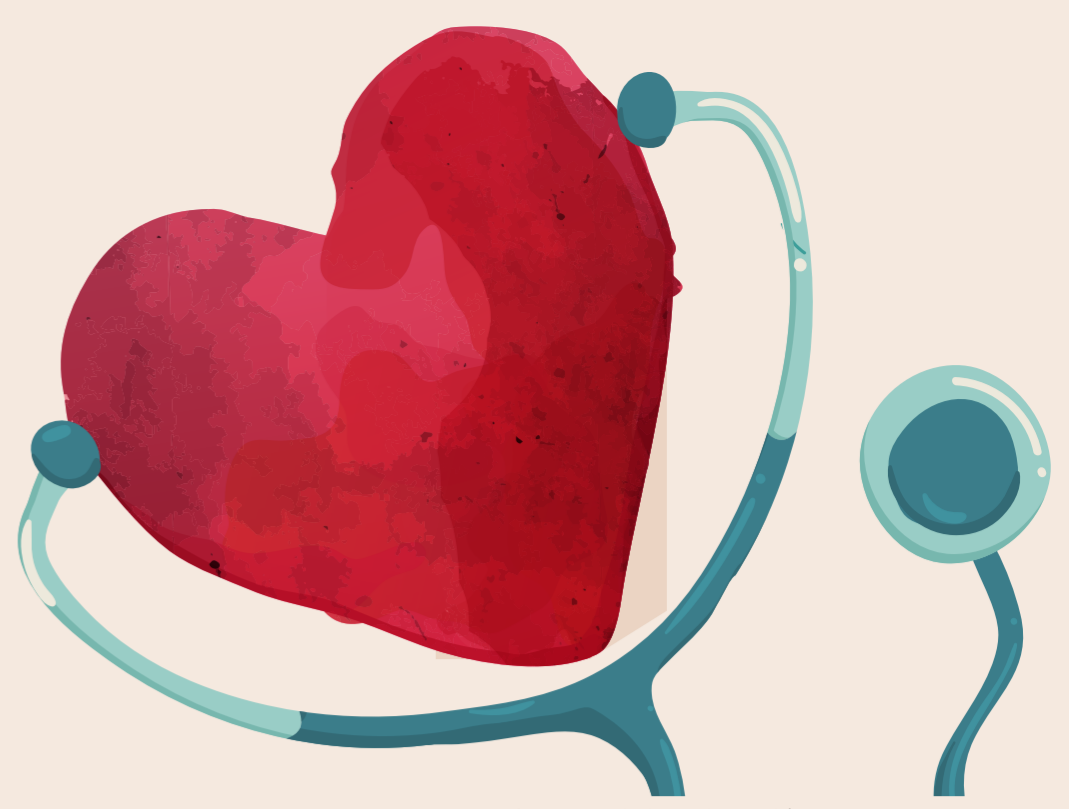


心情部落格

2017年9月號



同理心攻略～ 快速上手的七個步驟

國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 邨心源
106年9月20日

如果有人問你：「什麼是同理心」，你會怎麼回應呢？

在日常生活中，對於同理心有許多不同的說法，像是換位思考、感同身受、多替他人著想…等，若能正確的同理對方，不僅能讓對方覺得被理解、被包容、被接納，也能拉近彼此之間的情誼，但是要能正確的同理對方，卻需要好好學習一番，舉例而言，我們經常可以在新聞事件中看到有人遭遇不幸事件時，身旁的親友總是出於善意想要給與關懷，但說出來的話語真的能夠撫慰人心嗎？像是「節哀順變」、「不要想太多」、「你怎麼不…」等。其實，要能正確的同理對方，更重要的是學習聆聽，聽的懂對方真正的需要，才能說出撫慰人心的話語，同理的傾聽必定是以對方為中心，其目的在於讓對方感覺到獨一無二的了解。

表達同理心的七個基本步驟：

1

問開放式的問題

同理心表達的第一步是以開放式的問句詢問對方的感受，表示你尊重對方主觀的感受與回答，而提問時不帶假設，是向對方傳達你的關心，期待對方能多敘說內心的想法。

2

放慢腳步

同理心的感受需要透過靜下心來反思對方的狀況，在安定自己的思緒之後，可以讓我們的思緒跟上情緒的步調。不妨試試在表達同理的過程，用心感受對方的情緒，也透過觀察，評估對方的身體訊息。

3

避免太快下決定

同理心的發揮是試圖要找出對方的想法和感覺與某個特定事件之間的關聯，倘若過早的判斷或建言，正如盲人摸象，也許對於事件的了解只是一小塊，還有太多訊息沒有被揭露，不當的回應可能會在對方傷口上灑鹽，落得兩方不愉快，也要避免讓同理落入同情的陷阱。

4

注意你的身體反應

假如你正在與一位悲傷、哭泣的朋友說話，你的臉部肌肉會自動反映或模仿你朋友的感覺，這是因為我們的神經系統會偵測到對方的狀態，產生「生理同步」的現象。藉由注意自己在溝通中的身體反應，也能讓我們對於對方的狀態更能感同身受！

5 了解過去

同理心的發揮有助於拉近與對方內心的距離，如果對於對方的過去經驗能有更多的了解，也能理解何以對方在事件當下會有某項情緒或行為的產生，舉例而言，一個容易情緒激動暴怒的人，只是脾氣不好嗎？又或者是這個人過去受過許多挫折，憤怒只是一種保護自己免於傷害的方式？

6 讓故事說出來

每個人都有自己獨一無二的生命故事，當你試著同理對方時，是否也願意了解他的故事呢？延續前述，當對方正在憤怒的時候，你曾想過那股憤怒又從何而來嗎？在諮商的專業訓練中，憤怒的情緒往往是為了要掩蓋不願表露出來的情緒，可能有失望、怕受傷、挫折...等。當憤怒中的人能得到同理心的對待，和被教導如何同理地回應別人時，強烈的憤怒通常會消退。因此，更深入的了解對方後，才能更精確的同理他的境遇。

7 設定界限

在同理的溝通過程，被同理的對方在敘說內心的感受之後，或許會轉而期待你也談談自己的故事，然而，適當的揭露自己的感受是合適的，但要避免過度的論述，造成反客為主的狀況，此外，設定界限也是指我們願意保持客觀的觀點給予回應，讓注意力聚焦在眼前的問題上。

同理心是上天賦與每個人能夠了解與回應他人獨特經驗的能力，同理心可以產生包容，讓我們不再以自己的眼光為主，而是學習以對方的眼光、思想、感受相同的經驗，彷彿我們就是他們，也透過發揮同理心，讓對方感受到被支持的力量！

參考資料：陳豐偉、張家銘(譯)(2009)。你的感覺，我懂！-同理心的力量，創造自我了解與親密關係(原作者：A. P. Ciaramicoli & K. Ketcham)。台北：麥田。(原著出版年：2000)

諮商輔導中心9月活動預告

宣傳

『心之所向，越走越亮~』

主題輔導宣傳週暨
校園無障礙環境宣導活動
時間：9/26(二)~27(三) 12~13時
地點：勤益大道

輔導
講座

做個有效的同儕助人者

主講人：李泰山主任
參加對象：四技及二技各班輔導股長

日期：9/21(四)
時間：10:10~12:00

生涯發展-聚焦、散焦

主講人：胡弘暉組長
參加對象：四技及二技各班輔導股長
四企二甲、四冷二乙、四子二丙

日期：10/12(四)
時間：10:10~12:00

電影
賞析

海洋奇緣

主持人：陳靈老師、郇心源老師

時間：10/5(四) 18:00~21:00
地點：青永館六樓 諮輔中心團討室

班級
輔導

新生測驗與定向班級輔導

日期：9/28(四)
時間：10:10~12:00

參加班級：
四電一丙、四工一乙、四工一丁
四景一甲、四英一甲、四休一甲

日期：10/5(四)
時間：10:10~12:00

參加班級：
四機一乙、四機一丁、四化一乙
四化一丙、四冷一乙、四冷一丙

日期：10/12(四)
時間：10:10~12:00

參加班級：
四機一甲、四機一丙、四冷一甲
四化一甲、四工一甲、四工一丙
四文一甲

情感教育班級輔導

日期：10/12(四)
時間：10:10~12:00

參加班級：
四流三甲、四流三乙、四休三甲

迎新

心輔義工迎新茶會

歡迎全校新生踴躍參加

時間：9/27(三) 18:00~21:00
地點：青永館六樓 諮輔中心團討室