

同理心訓練

王道仁

一、同理心的重要：具有同理心的關懷可避免關懷的時候說錯話，並且對關懷別人的情緒有很大的幫助

二、同理心的榜樣：道成肉身的耶穌

來 4:14-16 既然我們有一位偉大、進入高天的大祭司，就是耶穌—上帝的兒子，我們應當持定所宣認的道。因為我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱；他也在各方面受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐憫，蒙恩惠，作及時的幫助。

三、同理：設身處地以對方為主體，聽出對方話語中的情緒感受，並為對方總結來回應。同理心好像一面鏡子，反映出別人的心聲，讓別人感覺你說出他心裡的話

四、同理的力量

1. 幫助人跨越客氣說出實話
2. 讓人真情流露甚至流淚
3. 幫助人預備心傾聽
4. 幫助化解衝突

五、同理的重要

1. 每個人都期待被同理
2. 同理能幫助我們真正了解被關懷者的心聲與問題
3. 同理能幫助被關懷者預備好心接受成長的建議

六、什麼是同理：最近事情很多，實在很累

1. 不要想那麼多，再過一陣子就會比較好了，加油！
2. 怎麼那麼沒凍頭！這點小事就累死了
3. 你要降低標準，不要要求自己那麼高
4. 我也是耶，事情那麼多，忙死了
5. 你最近感覺真辛苦，很想要休息是嗎？

七、什麼不是同理

1. 安慰
2. 鼓勵
3. 建議
4. 共鳴
5. 認同
6. 真實改變
7. 溝通的全部
8. 解決問題
9. 重複別人的話

八、同理的練習

1. 自從生病以來，都吃不太下，睡得也不好
2. 最近孩子都不聽話，也不乖乖讀書
3. 明天就要開刀了，但現在都還沒看到醫生耶

九、更深度的同理：敏感到對方沒有清楚說出來的情緒

- 十、 非語言的同理：身體前傾、全神貫注、要看著對方，但勿直接面對以免增加壓力(可 90 度)
- 十一、 作業：可對家人或被關懷者嘗試使用同理心，可用幾句話交心得或疑問
- 十二、 各組同理技巧演練