

EMPATHY 101

認識同理心

第一章： 同理心、同情心有什麼分別呢？

來自RSA和 Dr Brené Brown合作的影片摘錄了
博士在TED Talk中描述同理心的部分

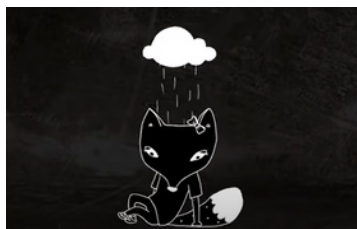


同理心並不等於同情心

同理心
可以感受對方情緒，
也能夠從對方角度出發

同情心
知道對方情緒
由自身感受出的憐憫

Dr. Brené Brown 比喻
同理心像一個神聖的空間



好像有人陷入地洞裡，
然後從底部大叫



我被困住了，
這裡好黑，
我快受不了！

同理心



你看到就會爬下去
跟他說

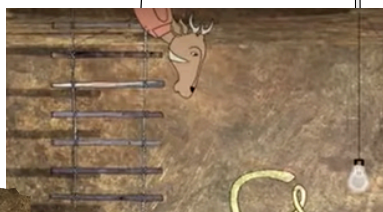
我知道下面是
什麼樣子，
你並不孤單！

在洞口向下喊



噢！
真糟糕啊...
至少你還生存！

同情心



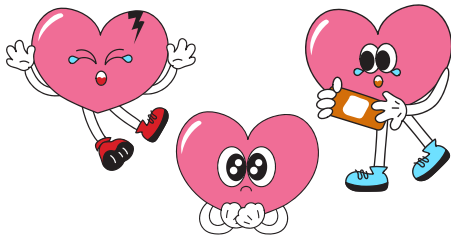
有時對事情的回應或建議未必會讓對方
心情好轉，真正好轉的是「連結」。
同理心的概念並不難理解，大家多聆聽多嘗試
就會逐漸習慣用同理心與別人相處。

EMPATHY 101

認識同理心

第二章： 認知、情緒、行為同理心

心理學者Daniel Goleman and Paul Ekman
將同理心分成三個層面



認知、情緒、行為同理心
Cognitive, Emotional,
Compassionate Empathy

認知同理



辨識對方的感受和想法，
站在對方立場思考，
也是同理心的基礎。



有些施虐者
有良好的認知
同理才會想出
殘忍的虐待方法

情緒同理

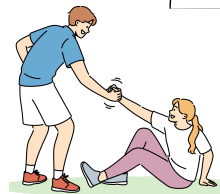


明白到對方的感受
能從自身記憶中
找出類似或相同的經歷，
再作回應。

情緒會傳染的，
有時會容易被對方負面情緒淹沒，
有吃不消的情況或無法反應，
這種情況叫同理心疲勞。



同理關懷



將感受同想法化成行動
去幫助對方，
協助對方走出困境。

例如



與對方同行

給予一個擁抱



為對方沖一杯熱茶

EMPATHY 101

認識同理心

第二章： 四大特質

EMPATHY

Theresa Wiseman
同理心四大特質



Theresa Wiseman
同理心四大特質

接納對方的觀點



從別人角度出發，
了解佢地認知事情的角度同看法



不評論

即使不認同對方，
都不隨便評價或貶低別人，
需要先放低自己的價值再去聆聽

Theresa Wiseman
同理心四大特質



辨認情緒

多同自己溝通，辨認自己的情緒都會對
辨認別人的感受和情緒會有幫助

嘗試溝通及交流



最後就嘗試將自己的體會說出來，
再聆聽對方的回應



想成為一個有同理心的人，了解自己也是
重要的一環，多專注在自己的感受，面對
不同事情時多留意自己的情緒變化。有了
各種的體會同經歷，理解別人的時候會更
容易與自身的經歷連結起來。

參考資料:

Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy. Journal of advanced nursing,

What is Empathy. Greater Good Magazine. n.d.

The Power of Vulnerability - Brené Brown

Graphic credit to Canva.com, Brené Brown on Empathy Video