

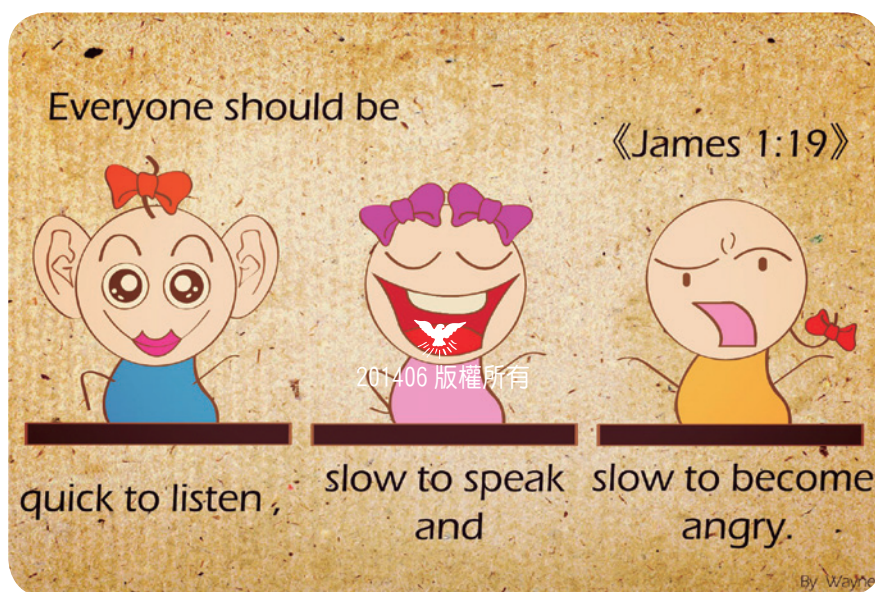
# 一起來學同理心

文／南區專欄小組策劃 元達撰稿  
圖／Wayne

一個符合同理心的接納，  
在於不論當事人的狀態、感覺、行為如何，都會有他的自尊心。

教育  
專欄

少年十五二十時



**我們**在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人（林後一4）。

## 前言

每次在宗教教育結束後，最擔心的是聽到學員需要代禱的事項：「我下週要考試」、「希望明天活動不要遲到」、「最近晚上失眠，讓我精神不濟」、「我有比賽……」。有時候除了請大家憑愛心代禱之外，我真的不知道要如何開口關懷他們。

漸漸的，發現我們往後的禱告內容似乎僅著重個人與神之間的關係，卻忽略人與人之間的安慰。生活中，我們總是提醒別人：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」因此當學員們遇到苦楚時，我們只是祈求神，給予這些人有足夠的信心去面對困難而已，似乎希望神頓時超然的介入其中，瞭解大家所有的困難，並瞬間迎刃而解。

主耶穌確實知道我們的需要，也從來沒否定人們要面臨各樣的難處。但祂對我們的教導，並非祈求把困難移開、盼著凡事成功順利、或逃避應負的責任。而是要我們能夠看見、聽見、知道別人迫切的需要。在人際關係中，我們常犯的錯誤之一，就是經常以個人的立場去思考別人的處境。當事人覺得痛苦、著急或坐立難安，在我們看來根本沒什麼事，也太小題大作了，搞不清楚對方為什麼會產生這麼大的反應！這也是基督徒所要學習以同理心面對他人的課題。

## 是同情心？或是同理心？

有個孩子和父母到一間餐廳，他們點完餐點後等了許久，但服務生卻遲遲沒端菜過來。孩子因等了很久，又肚子餓，便開始生氣哭鬧。媽媽雖然心裡同情孩子等了那麼久，然而面臨孩子的情緒反應時，也開始不耐煩了，對孩子破口大罵或威脅利誘：「你忍一下是會怎麼樣嗎？忍一下！我等一下帶你去吃冰。」但這始終無法解決孩子哭鬧的問題。

孩子的爸爸轉過來，同理他的心情說：「你肚子很餓，服務生又一直沒來，你一定很生氣吧！但是，我們要不要猜看看服務生在做什麼呢？」於是孩子開始觀察，原來服務生一下子在忙著清理桌子、一下子在幫別人結帳、還有接預約的電話。又發現到，原來服務生上菜是先上比較早來的桌次。孩子漸漸

理解，服務生慢上菜給他並非惡意，當他理解或同理對方的立場後，就不再生氣了。

同理心（empathy），顧名思義與同情心（sympathy）有差異，「同情心」是我們面對當事人的故事後而感同深受，但是自己的情緒卻受當事人情感而波動，人云亦云，沒有任何主見。或是思想上有很強的偏見，因過度的自我中心，易將同理變為同情，且輕易的下結論。

《使徒行傳》十九章有一則因同情心造成的從眾效應<sup>1</sup>。有一位以弗所的銀匠叫底米丟，以雕刻亞底米神龕為生，但保羅在當地傳講耶穌基督的道理說到：「人手所做的，不是神。」這不僅造成底米丟對保羅的言語反感，也深感自己的行業與敬拜的偶像受到藐視，他進而告知其他製造神龕的同業，大夥聽到這位銀匠的遭遇便忿忿不平，眾人群起激憤，與當事人一起同仇敵愾：「大哉，以弗所人的亞底米啊！」接著一同捉住與保羅同行的該猶與亞里達古兩位同伴。然而我們看到的結果卻是：

聚集的人紛紛亂亂，有喊叫這個的，有喊叫那個的；大半不知道是為甚麼聚集（徒十九32）。

我們可以說，這些雕刻神龕的同業們與以弗所的眾人深感底米丟的困擾，進而造成義憤填膺的「同情心」，但大多數人卻不明究理，雖然騷亂的人聚集愈來愈多，喊著一

註

1. 從眾效應是指人們經常受到多數人影響，而跟從大眾的思想或行為，常被稱為「羊群效應」。人們會追隨大眾所同意的，自己並不會思考事件的意義。

樣的口號，但大半卻不知道目的是什麼。為此，過度的自我中心、敏銳度不足，不知別人的問題所在，這都是造成人們未能適度同理的原因。

相對的，「同理心」講述的是對當事人理性的認知與瞭解，是一個具有成熟、有較豐富的生活經歷和學習性格，以溫暖的心去感受當事人的處境與感覺。德文的原意為「感覺住入」（Einfühlung），意即深入感受他的經歷，認真傾聽、接受他人的情緒，但並非解釋為認同或贊成當事人的情緒。雖然在理解他人的過程中，不輕易下結論或批判，但自我本身是有能力保留判斷。

## 同理心的基礎——傾聽

表面上「傾聽」看似很簡單，只要停止說話，把注意力集中在對方正在說的言語上就行了。但是，在同理心的範疇裡，專心與注意力卻是最需要的，假使我們的傾聽帶有成見，尚未聽完整個脈絡就先下結論，這都不是同理心成熟的表現。

例如，父母對孩子未來有既定的想法，希望孩子能上大學，但孩子內心希望的卻是出國打工，提早進入職場的世界。親子之間的溝通若是帶著成見的傾聽，心中早已做出判斷，在聽完幾個字之後，便開始以自己的經驗取代後面的溝通，不再傾聽對方接下來要說的內容。孩子心裡可能會說：「他又在談論國外打工有多麼危險可怕，我很清楚接下來會講到什麼。」或者：「等一下他們一定會告訴我，教會某個家長的小孩學業成績

有多麼棒，這些我以前都聽過了。」

帶有成見的傾聽會使我們做出錯誤的結論，親子溝通到最後會變得有一搭沒一搭的，父母在說話，孩子一副在傾聽的樣子，但實際上，他心中早已自認為明瞭接下來你所要說的一切事情。

想要同理的傾聽，就必須放棄自我中心的世界觀，才有完全融入他人經驗的機會。當學會以同理心傾聽，就會下意識地將成見擺在一旁，拉近他人與自己。而這無言的共鳴，讓對方體會到情緒上的被瞭解，是比任何言語更能得著撫慰。《雅各書》中所提到聆聽的技巧，也不外乎是如此：**但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒（雅一19）。**

首先是聆聽，然後退一步客觀地評論。柔順聽道的重要性在於，若聆聽者急於做出批判，則我們的怒氣無法成就神的公義。我們必須清楚地聽到對方說什麼、深入對方的感受，同時讓對方感覺到自己的話被聽進去。《哥林多前書》二章14節提到，神把道成肉身的真理向我們「說」，然而尚未接受福音的人卻把神的話「看」作是一種愚蠢的事。所以，問題不在於對神的「看」，而是在於人缺乏去「聽」。

唯有透過「神聖的傾聽」<sup>2</sup>，才會理解如何與別人的情緒連結並且不受到影響。在真切的傾聽中，用「愛」表現出一種嚮往。因為神是愛，我們因「愛」而「聽」，在同理的傾聽中，深入他人的內心，不只對方口裡說出來的話，甚至一個肢體動作和臉部的表

情，都能揭開隱藏在他內心的苦楚、哀矜、興奮或憤怒。

## 同理心的實踐——接納與分享

孩童受挫時，父母有時會說：「長這麼大了，還哭？」、「勇敢一點，別哭！」面對孩子難過哀哭時，身為家長可能會要求孩子要忍耐，孩童遇見高興的事情，會要求他們切勿喜形於色，這些態度都是拒絕去接受對方的感受。

一個符合同理心的接納，在於不論當事人的狀態、感覺、行為如何，都會有他的自尊心。這表示我們對當事人必須是以一個獨立的個體來尊重他，願意讓他以自有的方式保有他的感覺，行走神為他預備的道路。如同心理學家卡爾·羅哲斯認為，基督徒對他人的關懷方式，不應該是在乎「成本效益」式的接納，如此才能彼此建立溫暖而安全的關係。

有時候，我們遇見不幸的人們時，常用「請節哀順變」來安慰他，然而這一辭彙的背後，卻是被引向有淚不輕彈的處理方式，並不是具有同理心的慰詞。比較合宜的話語可以說：我知道你現在一定很難過。甚至是存憐憫的心默默相伴，或與對方一同哭泣。對方也會因著一句安慰的話、一個舉動，甚至無需言語，便能拉近彼此心與心之間的距離。

當耶穌在拿因城門的附近，有一位寡婦正在為自己獨生兒子送殯，耶穌看見便走過去憐憫、安慰那位婦人不要哭，行了神蹟使寡婦死去的兒子復活（路七11-17）。另外，耶穌在迦拿的婚筵，以憐憫與慈愛行了水變酒的神蹟，化解了主人備酒不足的場面，與眾人一同盡興，讓婚筵完美收場（約二1-11）。

從上述的兩則神蹟可以瞭解，耶穌的教導不僅為了要帶來神國的福音，在面對當時社會大眾所認為最卑賤、無用的人；或是面對喜樂的事情時，祂並不吝於將神蹟給予需要的人，不求成本效益。誠如保羅所說的：「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅十二15）。我們當以基督耶穌的心為心，願意實踐與他人分享喜悅與憂傷。

## 結語

在《馬太福音》二十五章的比喻裡，耶穌教訓門徒，在末日審判的時候，祂要把綿羊與山羊分開，綿羊指的是義人，平時為那些在患難中的弟兄們給予同理的幫助。在沒有目的性與功利式的動機下默默付出，遇到受患難的人時，餓了給他吃，渴了給他喝，赤身露體的給他穿，生病或下監獄時去看顧他。因為在不自覺的狀況下安慰受苦的當事者，耶穌說，如此的義人才能夠承受神所預備的國：我實在告訴你們，這些事你們既做

註

2. 貴格教派作家格拉斯·史迪爾（Douglas Steere）對神聖的傾聽解釋為，傾聽來自別人靈魂深處聲音，揭開與發現這些內在的聲音，這可能是人類能夠帶給別人最偉大的幫助。

在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了（太二五40）。

相對的，有人形同山羊。那些山羊，看見弟兄們受患難時卻置之不理，這些人終將被神所撇棄。

同理心的背後蘊含著人與人的和解，當我們傾聽、留意、表達理解、發揮同理心的力量，便是做在我們弟兄中最小的身上。因我們在他身上看見基督的臉龐，藉著「感同身受」的同理過程，讓哀傷的人得到安慰；憤怒的人得著諒解；挫敗的人得著支持。所以，當下次若聽到有人說「最近晚上失眠，讓我精神不濟」的時候，或許我們可以更進一步的同理心，關懷他是什麼原因而失眠呢？

參考書目：Authur Ciaramicoli, 陳豐偉、張家銘譯，《你的感覺我懂：同理心的力量，創造自我了解與親密關係》，台北市：麥田，民100。 