



培養孩子同理心

同理心 (Empathy) 是指能夠理解和感受他人的情感、經歷、體驗或觀點的能力。它不僅涉及情感上的共鳴，能感受他人的情緒，還包括認知上的理解，即能夠理解他人的想法，以及行為上的同理，即能夠以行動或言語對他人給予支持。

同理心不僅是感受他人的情緒，更是一種「社會粘合劑」，有助於維繫人與人之間的關係。從他人的視角出發，對他人的感受給予適當的反應。這包括了同情心（對他人痛苦的感受）和共感（能夠與他人的正面或負面情緒產生共鳴）。



美國心理學家丹尼爾·高曼 (Daniel Goleman)

，他在《EQ II：工作EQ》一書中指出，處理人際關係的能力即是以同理心為基礎，我們可以試著從察覺他人需要及關心對方的看法等原則為出發點，了解他人觀點，認知他人情緒與回應對方的感受，同時提高個人的同理心。意即同理心強，人際關係比較好，反之亦然。



同理心的重要性

同理心是孩子在成長過程中一項關鍵的技能，不僅能夠提升他們的社交技巧，還有助於建立更加穩定和諧的人際關係。具備同理心的孩子通常在處理衝突時表現得更為得體，能夠尊重他人，並在學業和未來職場中展現出卓越的合作能力。當我們能夠從他人的角度出發，用一顆理解與聆聽的心去感受他人的情緒，並用一個同理心和客觀的態度來解決問題時，生活中的衝突將會減少，而和諧與快樂將會增加。

如何在家中培養同理心？



情緒表達的實際演練

角色扮演



此外，透過與孩子討論書籍、電影或日常生活中的情感經歷，引導他們思考其他人可能的感受及其背後的原因，可以有效培養他們的同理心。

培養同理心是一個長期且持續的過程，需要家庭、學校以及社會的共同參與和努力。讓我們一同努力，為我們的孩子創造一個充滿愛與理解的成長環境，幫助他們成為具有同理心的人。

駐校社工：黃凱文姑娘

張其富先生

駐校時間：上午 7:45-下午 4:45

上午 8:30-下午 5:30

駐校日期：逢星期一至五

聯絡電話：2664 1223

參考資料：

你真的懂「同理心」嗎？認識3種同理心

<https://www.esenmedical.com/article/ni-zhen-de-dong-tong-li-xin-ma-ren-shi-3-zhong-tong-li-xin>

《EQ II：工作EQ》-美國心理學家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）