

同理心就是
你的超能力



引言

同理心並非是讓對方予取予求，而是用智慧轉化心境，嘗試理解對方的處境和心情，設身處地思考對方的需求。
同理心幫助我們學習讓心量更寬闊，更具包容力，而這也是快樂的泉源。



靜思語：

寬心、包容，是快樂的泉源。





體驗活動~你丟我接

三人一組，並以兩大步-等腰三角形的距離，當下專注，以口語和非口語的方式觀察、溝通，以拋物線的方式將「方形立可帶」傳遞給對方。



影片

伯源哥哥的秘密花園 《同理心就是你的超能力》

影片片段一 01' 10" -06' 30" [HTTPS://YOUTU.BE/EG6CBYSIRPE?T=70](https://youtu.be/EG6CBYSIRPE?T=70)

影片片段二 07' 00" -14' 40" [HTTPS://YOUTU.BE/EG6CBYSIRPE?T=420](https://youtu.be/EG6CBYSIRPE?T=420)



情境體驗活動

- (1) 情境題抽籤體驗
- (2) 認知別人的情緒與作法
- (3) 提出好的方法來幫助



省思

一. 同學為什麼會有這樣的行為？同學的情緒是怎樣呢？

二. 你可以怎麼做（說），避免彼此的衝突？

如果你是這位想開電風扇的同學，你會如何與別人溝通，表達你的需求？

三. 從這件事，你學習到什麼呢？



實踐

在日常生活中，用同理心看待別人情緒與反應，以同理心的超能力與人溝通、互動。



結語

遇到事情，先聆聽自己內在的聲音與感受，並認知他人的情緒與同理他人的立場和情緒，同時傾聽他人的感覺，進而用體諒來回答他人的感覺。

