

價值觀教育——同理心

撰文：卓王詠詩博士

最近，天氣不穩定，經常落雨。我在等巴士期間，遇見一班中學生排隊上車，赫然發現有一位女同學沒有帶遮，非常狼狽，我連忙與她分享我的雨傘。他們是穿着同一學校的校服，可能彼此不太認識，但看見同校同學如此狼狽，為何沒有一位同學願意跟她分享雨傘？這令我想起從小建立同理心的重要性。

1. 同理心為基礎

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，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，相反亦然。

2. 認知他人情緒

透過換位思考，體會他人情緒和想法，才能站在他人角度理解與處理問題。我們要從小教育兒童先認識自己的情緒，亞洲人的社區較為內斂，除了開心不開心以外，還有很多不同的情緒。從小向兒童灌輸情緒沒有好壞之分，卻有適當及不適當的處理情緒方法。例：可以憤怒，憤怒時可以向人傾訴，但憤怒時打人便是不恰當。從小認識自己的情緒，也會較容易體會他人的情緒，慢慢培養同理心。



3. 察覺他人需要

處於密集在香港，各人也很忙碌，經常垂下頭打手機，較少留意身邊人和事。兒童從小認識自己及他人的情緒有助長大後察覺及敏感於他人的需要。

筆者相信小朋友從小培養同理心非常重要。最近教育局提倡價值觀教育，當中包括：同理心。各人從小培養理解他人的感受及需要，設身處地明白他人，世界將會變得更美好。

參考書籍：

丹尼爾·高曼(1998)《EQ 2: 工作 EQ》時報文化出版企業股份有限公司