

關懷

Caring/Empathy

能换位思考，理解同學或家人處境與感受。

1. 當同學因壓力沉默時，你會如何理解他的心情？
2. 面對情緒低落的同伴，你會如何理解他真正的需求？
3. 當家人對你發脾氣，你如何理解背後的無力與焦慮？

三民週記事

【共同部分】

12/3-12/31 愛很簡單系列活動

12/5 夜間生涯親職講座(19:00-21:00@圖書館 6 樓國際會議廳)

【國中部】

12/1-12/12 七、八年級專輔入班宣講(2)

12/5 七年級家長職業達人入班現身說法(第 3 節@各班教室)

12/5 八年級得勝者品德教育課程(4)【特定班級】(第 3 節@各班教室)

【高中部】

12/5 大學科系講座(第 6 節)

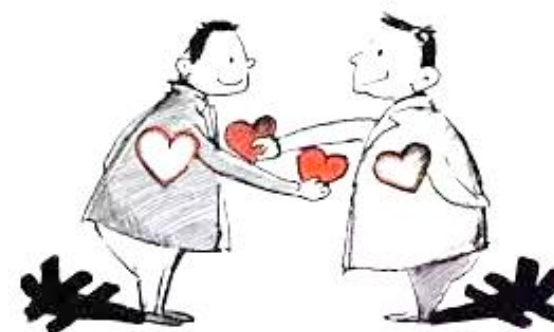
齊賢樓演藝廳
圖書館 6 樓國際會議廳
三民樓 4 樓視聽教室

【换位思考】 培養同理心，提升人際關係！

節錄自：樹洞香港-企業版

◆什麼是换位思考？

换位思考，心理學上稱為「視角轉換」(Perspective-taking)，是一種透過想像他人觀點來理解其感受與行為的認知過程。這並非僅僅是「同理心」，因為同理心更多涉及情緒共鳴，而换位思考則是從理性角度分析他人的立場與動機。



◆换位思考的益處：增進溝通、解決衝突、建立良好關係。

◇增進溝通

换位思考能讓溝通更有效。當我們能從對方的角度理解其需求與感受時，我們更容易選擇恰當的表達方式。例如，當你朋友或親人抱怨壓力大時，若你换位思考，理解到他是需要支持而非建議，你就不會急於提供解決方案，而是選擇傾聽與安慰。這種溝通方式能讓對方感受到被理解，從而建立更深的連結。

◇解決衝突

换位思考也是解決衝突的關鍵。在爭執中，我們往往只看到自己的需求與立場，忽略了他人的感受。若能换位思考，我們就能看到問題的多面性，從而找到雙贏的解決方案。例如，在生活中，當兩個人因意見產生衝突時，若雙方能從彼此的角度理解對方的需求，就能更容易達成共識。這種能力不僅能化解矛盾，還能促進團隊和諧與合作。

◆如何培養换位思考能力？

主動提問與傾聽：要培養换位思考能力，首先需要學會主動提問與傾聽。在與他人互動時，不要急於表達自己的觀點，而是多問對方的感受與想法。例如，「這件事情對你來說意味著什麼？」或「你希望我如何支持你？」這類問題能幫助你更深入理解對方的立場。同時，傾聽時要注意細節，包括對方的語氣、表情和身體語言，這些都能提供重要的線索。

也就是說能换位思考，就是願意站在同學或家人的角度，理解他們當下的處境與情緒，不急著批評或下結論。

【好書報報】《情緒跟你以為的不一樣—科學證據揭露喜怒哀樂如何生成》



資料來源：憂鬱症是因為不夠快樂？不，是大腦真的生病了——《情緒跟你以為的不一樣》

<https://pansci.asia/archives/184983>

◆ 了解低落情緒的背後：你的朋友需要的不是「快樂」

當你看到身邊的同伴情緒低落、總是感到疲憊或悲傷時，你可能會想：「他是不是想太多了？只要想開一點就會好起來吧？」。然而，根據科學研究，面對嚴重且持續的低落情緒，像是憂鬱症，我們需要理解它不是因為「不夠快樂」，也不是單純的負面想法造成的。

首先，請記住一個關鍵事實：**憂鬱症其實是一種大腦真的生病了的表現**。它不僅僅被歸類為心理疾病，更是神經、代謝和免疫系統失去平衡的疾患。

你的朋友之所以感到難以消除的疲勞和衰弱的悲慘，可能是因為他們的大腦陷入了「**預算失衡**」的循環。我們的大腦會不斷基於過去的經驗來預測身體所需的能量。但在憂鬱的狀態下，大腦可能不斷地錯誤預測代謝需求，表現得像是在努力擊退感染或慢性壓力一樣。

結果是，他們被卡在有害的過去經驗中，不斷地再次經歷難熬、不愉快的事件。為了「削減支出」，大腦會試圖讓他們停止運動、減少對世界的關注，這就是我們觀察到的疲憊。因此，他們不是不願意振作，而是大腦的生理機制讓他們難以運作。

面對這種情況，簡單地告訴他們「別擔心、要快樂」可能沒有用。只靠「正面思考」或服用抗憂鬱劑，可能不足以讓身體預算回到平衡。

◆ 那麼，你的同伴真正需要什麼？

他們需要的不是批評或催促，而是系統性的理解與支持。**他們需要的是被看見「整個人」，而不是被當作機器零件來檢視單一系統。**當你了解這是一個與大腦生理相關的疾病時，你的同理心會更具力量。

你可以成為他們打破循環的支持者，因為情緒建構理論指出，我們可以藉由打破編列預算錯誤的循環來治療憂鬱症。如果他們能寫下正向經驗，這甚至能減輕他們整體預算的負擔。**理解他們的困境並提供長期的陪伴和專業協助，遠比一句空泛的「開心點」更有價值。**

簡單來說，如果大腦是一個需要平衡預算的國家，你的朋友現在正處於「長期舉債」的狀態。我們不能只給他糖果，而是需要幫他找到解決預算錯誤的方法。

既然我們知道憂鬱是生理的「預算失衡」，那麼，對於患有憂鬱症的朋友，除了說「開心點」，你將如何具體地幫助朋友打破其負面的循環？

【Fun 鬆一下】桌遊：《同理同心》(Empower Empathy™) — 成為情緒的超級英雄

資料來源：旅遊生活觀察+、YouTube - Empower Empathy (board game preview & review) <https://www.youtube.com/watch?v=hg5jTRc99xc>

你們是否曾經覺得，比起課本上的知識，理解自己和朋友的情緒更加困難？Empower Empathy 就是一款專門針對「社會情緒學習」(Social Emotional Learning, SEL) 和同理心設計的合作型桌遊。它不是讓大家互相競爭，而是鼓勵所有玩家共同合作，一起學習和討論感受。

這款遊戲玩家將扮演超級英雄，目標是阻止一個名為 Gooby 的反派。Gooby 會讓城市街道「翻紅」，代表人們變得焦躁不安 (riled up) 和生氣。英雄們的任務，就是透過討論和學習，讓街道恢復平靜的「灰色」狀態。遊戲的核心機制，是透過處理情境卡來培養情緒理解能力：

一、討論「社交故事」與複雜感受

當英雄降落在特定格子上時，會抽到「城市守衛卡」(City Watch Card)。這些卡片提供了各式各樣的「社交故事」(social stories)，這類故事常被治療師用來幫助我們發展社交技巧和情緒調適能力。例如，卡片可能會描述一個名叫奧立佛的孩子第一次滑雪橇衝下山坡。這時，玩家們需要討論奧立佛可能有的感受，並且至少選出三種情緒。你們可能會選擇「害怕」(Scared) 或「興奮」(Excited)。

洞察與應用：

- **練習「去個人化」(Depersonalization)**：討論奧立佛的感受，而非直接討論自己的壓力，這能使情緒討論變得更容易。當你看到同學因壓力而沉默時，這項技能就能派上用場。沉默可能不是拒絕，而是內在充滿了像奧立佛一樣「害怕」或「不知所措」的複雜感受，需要時間釐清。
- **理解混合情緒**：遊戲讓玩家意識到，我們可能同時擁有兩種以上的感受（例如，既焦慮又期待）。就像當你面對情緒低落的同伴時，他真正的需求可能不是一個簡單的答案，而是其內心深處的「沮喪」(Frustration) 和「希望完成某事」的意願正在相互拉扯。

二、建立情緒詞彙與同理心

遊戲中另一個例子是：如果不小心打破了花瓶，或凱爾在公園丟失了他最喜歡的帽子，玩家們會討論隨之而來的感受，例如「悲傷」(Sadness)。

洞察與應用：

- **提升情緒詞彙 (Emotional Vocabulary)**：學習如何用精準的語言（例如，使用「擔憂」(Alarm) 而非單純的「焦慮」(Anxiety)）來描述感受，是建立同理心的第一步。你必須先理解和表達自己的感受，才能理解別人的感受。
- **看穿表象的行為**：遊戲鼓勵你討論行為背後的情緒。當家人對你發脾氣時，他們表面的「生氣」可能就像是 Gooby 試圖讓城市「翻紅」的行為。但透過遊戲中對情境的分析，我們得以理解，強烈的憤怒往往掩蓋著更深層的「無力感」或「焦慮」，就像凱爾丟了帽子的「悲傷」一樣。

Empower Empathy 這款桌遊提供了一個安全的環境，讓你可以在沒有現實後果的情況下表達和討論情緒，從而建立起理解複雜人際互動的能力。手冊中甚至還包含了給家長和老師的指南，幫助玩家將這些技能應用到真實生活中。或許你可以試試看上面例子中的說明與方法，嘗試理解別人、同理別人，覺察他人內心真正的需求！

發行單位：新北市立三民高中學生事務處 發行人：彭盛佐校長
總編群：陳玫琪 劉昌政 鍾瑩平 出刊日期：114 年 12 月 1 日