

由母親與嬰兒的互動觀察中教導孩子們的同理心

駐休士頓臺北經濟文化辦事處文化組

多倫多的一所小學裡，25 名三、四年級學生正圍在一塊綠色地毯周圍、專注地看著一個 10 個月大的小女嬰，小女嬰正向毯子中央爬，爬了一陣子，轉回頭看她的母親。圍觀的一個小男孩解釋說，她回頭看媽媽，是在表示很得意。而這些圍觀的孩子們則是在學一項功課，他們在學習瞭解嬰兒的情緒，並學習如何與其互動。這個學習項目就是所謂的「同理心的源頭」（Roots of Empathy，簡稱 ROE）課程。

最近麻州發生一件一位 15 歲女生因霸凌而自殺的事件，引起北美各地的家長和老師的討論，大家都想知道這樁事件是否是可避免的？學校有無可能防止這類事件發生？而最重要的是，我們可不可能教導孩子們學會同理心和同情心這些可貴的情操？知名的國際研究機構也從許多學校防止霸凌的做法整理出一些心得並發表了研究報告。前面提到的 ROE 學程就是很成功的一項教學方法，這套方法從幼兒期就開始，它先找來一對充滿愛心的親子到教室裡來，讓孩子們從這對親子間的互動來學習瞭解他人腦中的種種思維與反應。這套方法的理論基礎是根據近十年內蔚為顯學的神經科學，許多的新發現使人們對於腦子如何發展關愛、競爭與合作等等獲得了更深的瞭解。如前述的實例中，讓學生們定期地觀察那對母嬰間的互動，然後讓孩子們互相討論，從而引導他們學習、培養同理心。

ROE 的創辦人 Mary Gordon 解釋說，他們找來的嬰兒有疝氣的病痛，那位母親會向孩子們解說她在小嬰兒因疼痛而哭號時如何手足無措、一心只想應如何才能減輕她所受的痛苦，這樣的課程讓孩子們學到親子間的行為如何交互影響、父母親心中的真正感受，這是他們以往不可能學到的東西。

小嬰兒哭起來了，ROE 老師告訴學生可能是有什麼地方不對勁了，嬰兒哭鬧不是因為不乖，而是感覺到不舒服。就這樣讓孩子們思考如何幫助嬰兒，學生們學習用嬰兒的眼睛來看周遭世界，也學會有什麼需要時如何去清楚地表達是什麼樣的感覺。

上述的 ROE 課程於在 1996 年始創於加拿大，迄今已有四個國家 315,000 名學生上過這個課程，本學年度預計還將會有 2,000 課堂上總共 50,000 名學生參加這個課程。研究顯示上過這課的學生「攻擊性降低」，同時「人際間的行為互動更為密切」。目前在美國已有一股力量在推動國會立法撥款中小學來加強人際交往及情緒學習等方面的課程，ROE 就屬這類課程，且早已在 40 多所學校講授。西雅圖的三個教學中心也有類似的同理心教學開始，今後更將陸續擴大。

對此，一位加州大學精神臨床教授解釋說，當孩子們在觀察一項同理心的互動行為時，「同理心」並不是被強行灌進他們腦子的，而是自然地呈現在他們眼前的。這個課程的獨特之處即在於它讓學生們透過實地觀察嬰兒與母親間的互動、長期參與他們內心世界的溝通、討論，一邊同時也觀察嬰兒的成長歷程。許多名人都稱道這個課程，達賴喇嘛曾經兩度與創辦人 Gordon 同台，並讚揚它有助於世界和平。

雖然人類本性一向被認為是自私自利的，然而神經學者的研究卻有不同的發現，他們發現在多數人的心中，天生即有同理心的存在，甚至在其他生物中亦有相同發現。譬如黑猩猩們在看到同伴受到不公的對待時，也會有為同伴叫屈、甚至主動抵制杯葛的反應。

人類的同理心在嬰兒時期即可窺見端倪：如新生嬰兒聽到其他嬰兒哭聲時也會跟著哭，研究也發現 14 個月大的嬰兒在看到大人探手取物時也會自發地想幫忙。還有，嬰兒會喜歡親近那些樂於助人的大人，而討厭那些總跟別人過不去的人。

然而就像學習語言一樣，幼年期的經驗對於同理心的發展有很深的影響，出生到五歲間公認是人類情緒與語言發展的最關鍵時期。研究顯示，雖然小孩子會有相當的韌性，但在幼年時遭到虐待的小孩長大後較易有具攻擊性、甚或有精神異常、虐待人或被虐待等傾向。這也解釋了為什麼光只對霸凌行為施加懲罰起不了作用，大家都知道受迫害的感覺。與其自甘接受被迫害，孩子們會選擇暴力來表達憤怒或伸展力量。

很重要的一點是要幫助孩子正確辨認自己的情緒與感受，並且學習清楚地表達出來。當孩子們能夠充分瞭解自己的感受時，他們也就更容易體會別人的感受。同理心其實就是人們能夠體會別人的情緒變

化與感受的能力，ROE 所做的就是要幫助孩子們認知並能清楚表達他們所觀察到的東西。

觀察嬰兒們的行為可說最直接也最有效。嬰兒們的無助與可愛常會引起人們的愛憐、保護，迥異於強者欺凌弱小的情況。嬰兒們同時也是最好的同理心老師，因為在他們身上，情緒的變化可說一覽無遺，沒有私毫遮掩，問題是成人們要能夠清楚地加以解讀。

資料來源：TIME: An Antibullying Program Teaches Kids to Empathize by Bringing a Mother and Baby into Classroom. (2010 年 5 月 24 日)

譯稿人：李勝富撰譯

