

砂子裏爲什麼會有糖？

也談「同理心」

●劉吉媛

當我踏進三年一班教室，正指導全班兒童分組進行自然科學實驗——泥沙的滲透作用時，嚴國瑞突然舉手發問：「老師，砂子裏爲什麼會有糖？」語畢，全班哄堂大笑，國瑞滿臉通紅，羞愧地坐下。我楞了一秒鐘，不明白他的意思，突然靈機一動問道：「是不是因爲沖牛奶時，媽媽都放『砂糖』，所以你認爲『砂糖』是從砂子裏提煉出來的？」

國瑞點點頭。其他同學議論紛紛，竊竊私語，國瑞的頭更低了。我看了於心不忍，決定替他解圍，於是笑容可掬地說：「哇！這真是個好可愛的『傻念頭』呢！有傻念頭的人最幸福了，老師小時候的傻念頭才多呢！」「小時候很擔心氧氣會被用完，因爲發現所有的人及小狗、小猫、小鳥……都要吸氧吐出二氧化碳。以爲氧氣一旦用完，人就要死了，所以害怕得不得了。每天都擔心，也不敢說出來，後來才知道綠色植物能製造氧氣，供給動物呼吸。」

說到這裏，小朋友中有人舉手：「老師，我也曾經和你一樣擔心氧氣被用完耶！」「我也是！」另一個孩子興奮地搭腔。原來有同樣傻念頭的人還不少呢？我轉頭看看國瑞，他早已將小臉高高昂起，眼中閃爍著奇異的光采，正看著我。

多年後，當我第一次見到「同理心」這個名詞及其詮釋時，覺得並不陌生。什麼是同理心呢？同理心不是同情心，它包含三個要

件，分述如下：

1. 它是站在對方的立場，設身處地的去「了解」對方。不是同情，更不是推理，就是「將心比心」的意思。

2. 它是客觀的、理性的，決不情緒化。要對來談者表示真正的關懷，又能不迷失自我，能冷靜的回饋，必要時給予面質，但不讓來談者感到爲難，這需要相當的技巧。

3. 能把關懷與了解適當地傳達給對方，讓對方感覺到這份關懷。

同理心的境界不是「你儂我儂」的境界，而應該是「跳入又跳出」的境界。「你儂我儂」的境界有如看一場感人的家庭倫理大悲劇，融入劇情中，哭得一把眼淚，一把鼻涕，這不是優秀的輔導人員應有的。優秀的輔導人員應把自己提昇到客觀、理性的境界，要像一位「劇評家」。把自己先融入電影中，去欣賞導演運鏡的技巧與手法，事前的伏筆、暗示、隱喻及演員的演技，看完後又能針對以上所述給予褒貶。

至於如何培養同理心呢？同理心要在團體中培養。在學會如何設身處地了解別人之前，先要學會在團體中坦誠地表露自己。我國民族性保守而內斂，家庭教育都教我們要「穩重」，使得每個人都嚴肅地像個「小老頭」。事實上，我們只要不卑不亢，誠懇地表露出自己心中真正的感受，一定能贏得更多的友誼，得到更多的回饋。如前所敘，當我說出自己小時候極擔心的事後，不但未受嘲笑，反而使兒童有勇氣也說出他們心中擔心的事，日後孩子們也會學著接納、尊重別人的感受。

能表露自己，又能得到回饋，便是種很好的溝通模式。藉此可以更進一步地認識自己，接納自己，達到自我實現。又因是透過團體，所以又能表現群性及個性，使我們在助人的過程中更加順利。故輔導的工作其實是助人、助己樂趣橫生的工作呢！

（劉吉媛本會四十七期輔導主任班結業現任新店市大豐國小輔導室主任）