

有沒有發現，你接孩子放學時，他總是第一時間把書包丟向你，即使你雙手已提着大包小包的雜物，而且已表現得非常吃力；

有沒有奇怪，每次家姐樂極忘形撞傷妹妹時，她總是對妹妹的眼淚視若無睹，隨便丟下一句對不起，便又繼續沉醉於自己的玩樂世界。

怎麼孩子對於別人的感受，好像都不屑一顧？

香港孩子都在溫室中成長，我們很容易便孕育出缺乏同理心的下一代，但心理學研究發現，同理心的種子，人皆有之，只是最後能否茁壯成長，得視乎爸媽是否用心栽種。孩子原來並非天生冷感，只是他們最後能否變成一個懂得體恤別人的人，得看爸媽的栽種工夫了。

撰文：王思澄 攝影：謝浩然
模特兒：吳思瑤、宋曉柔、李學詰、伍朗然

你感受到嗎？

栽種同理心



鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。

同理心是情緒智商最核心的部份，富同理心者，朋友自然多。



找香港青年協會親子衝突調解中心單位主任韓曄做訪問，她先分享一段窩心的經歷。

某天，母子兩一起看《賣火柴的女孩》，當講述女孩最後把所有火柴都燒盡時，媽媽哭了。兒子看在眼裏，每當媽媽跟他唸這本書時，他都先為媽媽準備好一張紙巾。那年，他才兩歲。

別驚訝孩子的本領，從過往研究、也從專家們的前線經驗，人的同理心，打從嬰兒誕生，就如種子般植根在人體內。紐約大學心理學教授 Martin Hoffman 曾進行一項研究，發現嬰兒聽到其他人的哭喊聲時，會跟著一起哭，這種反射性哭泣，便稱為「同理心喚起」。

類似的「同理心喚起」，到孩子兩、三歲上幼稚園時，仍然運作中。「小朋友返學，看見你哭、他哭，然後一齊哭，那是他感受到有些事情發生了。哭，這種行為表現，就是對別人感情有認同感，並作出表達。」韓曄說，同理心就是一個人能夠代入他人的世界，明白對方感受，即所謂感同身受，明白之餘，還會透過行動表達出來。

同理心就是 EQ

若人對情緒、情感的感應與認知，就是同理心的話，那麼跟多年前由心理學家 Daniel Goleman 提出的情緒智商 (EQ)，不就是同一道理嗎？Goleman 說過，EQ 正是認識自我、管理情緒、人際關係等息息相關的能力。

「同理心的確是情緒智商最核心的部分。與人相處時能否感受對方的情緒，再高階一點，明不明白對方在想什麼，這都是人際交往的行為。一個人同理心愈強，他的 EQ 也愈高。」邁步兒童發展中心註冊臨床心理學家朱嘉麗說，當你看到別人需

要後，調節自己行為並作出回應，如此看顧對方感受，明白走一步會為對方帶來什麼後果的人，人際網絡還會弱嗎？

既說同理心與生俱來，那為什麼有些人坐車時見長者會讓座，有的卻不呢？是什麼令我們的同理心會有如此落差？同理心有強弱之分，這個可不難說明白。看看我們活在怎麼樣的社區、社會裏便知道。

一個在「插隊文化」盛行之地長大的孩子，另一個則在公共交通工具常設「關愛座」的禮儀之邦成長，不難想像二人對同理心的認知與實踐，會是兩碼子的事。

「情況猶如青蛙跌落暖水般，過去也有研究指，當某種行為重複遇上一次、兩次、三次後，便會內化成自己的價值觀。」香港明愛聖方濟各幼稚園校長陳鈺鈴，說的是社會文化的影響。

家教讓同理心開花結果

類似情況，香港家庭福利會綜合家庭服務中心註冊社工陳雅茵也經歷過。數年前，她搬進某屋苑不久，她固有的同理心，開始動搖。「出入大閘，遇上有人出入，我都慣性地幫人按着門；電梯門關閉之際，有人想趕進來，我也會極速幫忙按着開門的按鈕，但當自己需要別人幫忙，總是沒人會幫。久而久之，我開始改變過往做法，不再為別人按電梯了，因為我被人待薄過，覺得橫豎都沒人幫我，那我也不用幫人了！」

「當我們愈來愈少機會去感受和明白自己的內心，加上經常被別人誤會或否定自己的感受，我們的同理心會逐漸被埋沒。這是因為我們忽略了自己的感受，又或被別人否定了感受，於是把內心那份忽略，投射到別人去。」

直至一次遭遇，被埋沒的同理心，重新見天。某天，她看見電梯門很快要關上，

基層市民同理心較強

家教與社會文化因素，都影響着孩子同理心的強弱。但原來社會向來重視的教育程度、社會階層等因素對同理心的影響，並非絕對。

「教育讓人建立自我意識，但教育只是讓我們更有能力去辨認個人情緒，從而推展至他人，這並不代表教育程度愈高的人，同理心會愈強。」註冊社工陳雅茵說，即使是經濟條件好壞，與同理心也沒有絕對關連。

「曾有一位生活在貧窮邊緣的婆婆，知道要買旗捐款予貧苦人士，她的經濟如何有困難也都拔刀相助。這個很明顯不是有錢無錢的問題，而是那位婆婆自己也需要別人幫，明白窮人的困難，所以才捐出非元八塊。」

那社會階級呢？「紐約大學曾有研究比較上流社會與低下階層的同理心，結果發現後者比較有同理心，反而前者因為生活模式都是被人遷就，卻甚少遷就人，同理心便相對較少。」註冊社工韓擘說。



本能地趕進去，就在那一刻，電梯內一位中學生有禮地幫她按着電梯門。「自此以後，我不再計較別人幫不幫我，我向有需要的人伸出援手就是了。」陳雅茵慶幸自己的同理心根基還算穩固，不會自此消失。

同理心的根基，怎樣才能打得牢固？專家們分享了些教養原則。敏感與好奇心，是爸媽們最基本的裝備。試問家長對孩子的情緒也沒好奇心，連孩子最基本的喜怒哀樂也沒反應，如何可以進一步讓孩子明白情緒，並將之釋放出來？

被人明白過 才能明白他人

「子女要被父母明白，才能明白他人感受。若孩子的情緒常常被父母否定、批判，他的同理心，只會慢慢地被活埋。」陳雅茵舉例說，孩子默書成績差，嚎啕大哭，但媽媽只跟他說了句「小事一椿，不用哭！」這只會令孩子日後遇上類似情境時，不再說出自己的感受，更「內化」自己不應哭、毋須哭的想法。

「這種抑壓情緒的狀況，只會令孩子的情緒無法疏通……但情緒不像行為，沒有對與錯之分，更不應被否定或批判，而應讓它釋放出來，這樣才能令孩子準確地辨認自己的情緒。」

陳雅茵以上述情況為例，爸媽應該待孩子哭完後，跟他說「我知道你默書成

績不好，很失望，心情不太好」等，替孩子講出內在感受，讓孩子明白原來這叫做「失望」，那日後遇上同學或朋友默書成績欠佳，也明白對方會因此而失望。

說到底，爸媽本身也先要了解情緒為何物，才能準確閱讀孩子的情緒，然後讓孩子明白和接受情緒。「礙於傳統框架，中國人似乎只知道喜、怒、哀、樂四種情緒感受，但其實人還包含很多不同的情緒，自棄、優越、滿意、驕傲等。當家長觀察到孩子有任何情緒反應時，便引導他講出來。」朱嘉麗認為，可按照孩子的成熟程度，分階段讓他們學懂情緒是什麼回事。

四歲以下：透過識別表情而明白對方的情緒。例如爸媽可主動說，「那位小朋友在生氣呢！」，令他認識和掌握多一點情緒。

五、六歲：能夠區分情緒的程度。例如爸媽可問，「哥哥是否很生氣？你猜他為何生氣？」了解孩子想法之餘，也可告知爸媽的想法。

六歲後：能提出解難方法。例如遇上同學仔在學校打架，爸媽可讓孩子設身處地想想，同學為何打架？如果打架的是自己，會怎樣？可以不用打架方法解決嗎？例如告知老師或立即離開現場等。

釋放同理心的心法

爸媽還是不太掌握怎樣釋放孩子的同理心？以下由兩位註冊社工分享的生活情節，都是他們的自身經歷或家長常遇見的，甚具參考價值。

1. 某日，就讀小學的兒子回家後向我投訴說，有同學遲交功課，等了他一整個小息，對方都交不出來，覺得他很煩。

韓擘說，子女跟爸媽分享生活片段，家長應隨機應變。上述情況，家長千萬別跟孩子說「你唔好話人煩！」應先認同他的感受，再引導他代入同學的角色，切身處地想想對方不交功課，可能性多的是。以下是她當時跟兒子的對答。

媽：「他不交功課，的確煩！（認同感受）但為何他遲交功課呢？」

仔：「不知道他的媽媽有否理會他（的功課）。」

媽：「會否因為媽媽工作很忙？或是你的同學有讀書困難？甚至可能因為根本沒人沒資源協助他做功課？」

透過對話，韓擘替孩子想了很多理由，為何同學交不出功課？引導他為人設想，理解同學不交功課的原因。對話後，兒子已主動提出要想想有什麼方法可幫同學一把，讓對方不再遲交功課。

2. 那天帶兒子坐港鐵，他突然指着其中一名乘客說：「媽咪，那人為何會長得那麼醜噢！」幸好當時車廂十分嘈吵，對方應該聽不到，我連忙提醒他：「你這樣說，非常沒禮貌，以後不要再犯！」

韓曄說，媽媽怪孩子沒禮貌，也無可厚非，但要注意的是，這只會引導孩子認為隨便說人醜，其他人會覺得沒禮貌，即把重點放到別人怎麼看待自己的行為上。孩子只知道，媽媽是不容許我這樣做的，於是，當媽媽不在時，我便可以做沒禮貌的行為。為免孩子接收錯誤信息，家長應該說：「你這樣說人醜，媽媽覺得很不開心。這個人醜，可能他自己也不想。我們現在的樣子正常，不代表以後也可維持，日後萬一遇上火災等意外，都可能令我們容貌改變，不再正常。」這說法的好處，是讓孩子知道自己的做法會令人不開心，從而明白他人感受。

3. 兒子性格較內斂，不易表達自己的情緒。在他年幼時，也曾擔心過他的同理心不夠多，別人開心、傷心、憂心，可能他都未必感受到。直至家中多了新成員——小甲蟲。

陳雅茵稱：「兒子在小四開始，我便讓他養甲蟲。因為透過飼養小動物，可培養孩子的同理心。」某天，孩子拿著動也不動的甲蟲說：「郭大少（甲蟲的名字）死了（甲蟲壽命只得短短三個月）！」說畢後默不作聲，也沒哭，於是，做媽媽的跟他展開以下的對話：

媽：「媽媽也不捨得，不如我們為甲蟲祈禱。」（兒子跟媽媽一起禱告後，開始哭……）

媽：「你有沒有話跟我／天父說？」

仔：很不捨得……

媽：那你即管再哭多一會吧！（聽畢這句話，反而抹乾眼淚，停止哭泣。）

媽：不如落街把牠下葬。（下葬後，兒子的情緒已回復過來。）

「只有被人明白過，孩子才會明白他人。」

