

愛的關係 3：對人顯示出同理

同理心—傾聽他的想法和感覺，試著確定之

1. 讓對方知道我們對他所說的話有很準確的了解，溫暖地可以感同身受
 - a. 來 4:15 因我們的大祭司、並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探、與我們一樣。只是他沒有犯罪。
 - b. 加 5:6b …惟獨使人生發仁愛的信心（信仰）、才有功效 faith working through love, 藉著愛表達出來的信。
2. 不是要急於表達自己的意見，（功夫：先按捺自己的情緒，體恤對方）
 - a. 雅 1:19 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。
3. 牙痛的故事—欣賞對話，有 11 種無益反害的回應
 - a. 有人向你說：我今天一到公司，牙齒就開始痛，我又很怕去看醫生。
 - b. 質問者，將軍（行動命令），法利賽人（指控），貼標籤者，先知（預言壞事），歷史學家（某人的歷史），善變的藝術家（轉向其他的經歷），噴香水大夫（大事化小），雞湯老祖母（非常關切），座右銘小姐（滿嘴名言），強盜（拿走你的感覺）
 - c. 你是否也曾如此，或見過類似的回應？
4. 同理心的技巧
 - a. 使用試探性的說法，指認出思想的內容，指認出他的感覺
 - b. 公式：聽起來，你是說……你的想法是……你的感覺是……
5. 同理心的目的——不一定贊同他的看法或感覺
 - a. 檢驗你對他的話的了解程度
 - b. 幫助對方有被了解的感覺
 - c. 幫助對方更了解自己和所說的話
 - d. 幫助對方繼續講下去，加深探索的深度
6. 實例 - 注意語氣！
 - a. 要繳這麼多稅，真是太誇張了
 - b. 聽起來，你是說一想到要繳這麼多稅你就覺得很生氣，是嗎？
 - c. 你知道嗎？你的狗把我心愛的拖鞋咬壞了。
 - d. 你是說，你看到(或推想)我的狗咬壞了你的拖鞋，所以你很生氣？
7. 不是所有的談話適用同理心——找出他要的是什麼
 - a. 資訊類。”洗手間在何處？”
 - b. 行動類。”我車子輪胎壞了，你會不會換？”
 - c. 閒話流言類。”喂，你知不知道老王昨晚跟誰去吃飯？”
8. 操練使用同理心—注意用溫暖的原則
 - a. 我快被我的媽媽弄瘋了！
 - b. 你知不知道有什麼好的書，講處理沮喪情緒的？
 - c. 從昨晚起，我就氣的要命，真想大叫！
 - d. 這個週末我不去爬山了，因我受不了 Chris 和別的人在一起
 - e. 每當我想到老板答應過給我升等級，我心裡就開始緊張的要命
 - f. 不知道那裡惹到她，她一見我，總是怒目相視要把我給吞了下去
 - g. 當我那 17 歲的女兒開始和男孩子約會時，我怕我不知會如何反應
 - h. 你講到我爸，我就覺得很生氣