



峽客快報

107.02.27

品德德育
生命



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

106學年度(下)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編：楊詩涵老師

班級秩序成績、班級整潔成績，本周末評分，各班仍要確實打掃及保持秩序。開學愉快！ 😊

給常感自責的你： 你最該把同理心用在自己身上

作者：陳志恆心理師

你是否是那種容易在人際互動中，時常出現自責、內疚或對他人感到抱歉的人？

大學時期，有個同學是個「道歉大王」，不管發生什麼事情，總是不斷誇張地道歉，不管錯在誰身上，只有人不舒服，或者團體的氣氛不太好，就會連說好幾聲：「對不起！」

有一次，我問她，明明錯不在她，或者不關她的事，為什麼總是要先道歉？她竟面帶愁容地對著我說：「對不起，對不起！我一直道歉讓你感到不舒服了嗎？」

在《論語》中，曾子要我們「吾日三省吾身」，時常在生活中提醒自己，是否有什麼事做不好？我那位同學不只每日三省，而是無時無刻都在自我檢討中度過。過著自省的生活是很好，若是過度自省，就會很辛苦了！

這種連一點小事都指責自己的人，是容易自我檢討並生自己的氣。因為時常拿放大鏡檢視自己的缺點，會很快地將任何人的不舒服歸咎在自己身上，認為是自己造成的，過度承擔了別人的痛苦。

由於過度體貼，他們常把別人放在比自己還要優先的位置去關照，因此忽略自己的身心需求。然而，又因為無法讓別人感到舒適自在，於是常常氣那個在團體中的自己。

當我們每天花了大部分的心力在照顧他人的情緒感受，檢討自己的錯誤與怪罪自己沒做好時，很快就會感到精疲力竭。此刻，看到那個身心俱疲的自己，好像成了他人的麻煩，內心便又責怪起自己。久而久之，累積了龐大的委屈：「我對你們付出這麼多，為什麼沒有人在意我的心情？」自我責備的聲音又在耳邊響起。



其實，有高度自省能力且時常陷入自責中的人，總有著無比強大的换位思考能力，擅長從別人的觀點來看待事情；同時，對他人的情緒感同身受。他們總能夠細微地察覺他人身上任何情緒起伏的蛛絲馬跡，揣測對方的內在世界，接著，會把對方的情感狀態與自己的行為相連結，認為：「都是我的錯！」「該不會是我造成的吧！」認定自己該為他人的壞心情負責。

這種異於常人的同理能力，讓他們能夠把人際相處中的每個人都照顧妥適；看到每個人都舒適自在，他們便開心滿足了！

同理心是一種對他人的情緒感受與內在想法能深度體察並感同身受的能力。然而，能夠敏銳地站在他人的角度思考與感受，不一定代表這份同理是精準無誤的。事實上，一個時常自責的人，總是把同理心用在去尋找他人的難過、生氣、焦躁與無力等負面情緒上，同時試圖與自己的言行失誤拉起連結。也就是說，他們只不過是透過同理心在找尋一些「我搞砸了！」「都是我的錯！」這種自責心態的證據。

「對！對！對！我就是這樣子的人！」不知道多少次，聽到課堂上的學員或晤談室裡的個案，點頭如搗蒜地認同我的說法。接著，他們會問我：「那我該怎麼辦？」好吧！如果敏銳的同理心是這些人與生俱來的強大優勢，那麼就別浪費了！

我常引導學員或個案：「若你跳脫出你自己身上，面對著你自己，是否能夠對自己的內在感同身受？」也就是，我要他們把同理心試著用在自己的身上。

實際操作時，我會引導他們想起一個自我責怪時的情境，重新去體驗當時的經驗與感受。接著，想像自己慢慢退出自己的本體，來到自己本體的前方。此刻，這裡會有兩個自己，一個是「自責中的自己」，也就是「當時的我」，另一個是「此刻的自己」，也就是「當下的我」。

請「當下的我」去同理那個「當時的我」，深度理解「當時的我」內心的感受與想法，多練習去體察自己的內在感受，是否帶著害怕、恐懼、焦慮、憤怒、委屈……等，而這些情緒是怎麼來的？是來自於造成他人困擾的內疚，還是擔心不被他人喜歡與接納的困窘，或者更早，無法獲得父母認同的挫敗……。

有些學員或個案，在引導下進行這項練習時，常會流下心疼自己的眼淚，並發現自己需要多留心照顧自己。你或許不用走得這麼深，你只要多去理解自己並關照自己的心情，時常給自己一個溫暖的擁抱即可。

我們不需要立刻停止過度承擔他人的痛苦，不再自責；我們只需要在每一次自我檢討與自我怪罪時，能多撥一點同理心放在自己身上。

事實上，同理心的展現正是一份與他人連結的意圖。時常感到自責的人，總是努力與他人保持連結，但卻忽略了與自己的連結；同時，也拒絕別人與自己連結。這不是很矛盾嗎？當別人對他們釋出關懷時，他們往往會說：「不、不、不！我沒事。不好意思讓你擔心了！」而拒絕別人的理解。

因此，把同理心放在自己身上，便是與自己連結。一個人在困境中，能夠感受到被理解，是多麼幸福的事情呀！如果，你還不願意被他人接近與理解，那麼，就自己理解自己吧！當接受了被理解，習慣了被理解，你也漸漸能敞開心胸，迎接他人的關心與同理。

