

覺察情緒，同理他人





繪本時間

《彩色怪獸繪本》

我們有5種
基本的情緒：



快樂



傷心



生氣



害怕



平靜





介紹情緒



◆ 什麼是情緒呢？

情緒就是面對事情時，
心裡所產生的感覺。



情緒臉譜



來源：財團法人光寶文教基金會



繪本時間

《生氣王子》

好！小節節穿好衣服要出門了！

生氣王子想騎腳踏車去！

「我！要！騎！車！去！」

可是國王說：

「那裡太遠了！我們開車去！」

生氣王子的鼻子快打結了！

國王的鼻子也快打結了！



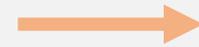


情緒

A B C 理論

《ABC理論》





在走廊上
被撞到。



可惡，他一
定是故意的！



引發生氣的
情緒。



他可能是不
小心的。



引發平靜的
情緒。



6

同理心

影片欣賞及討論



影片欣賞與討論

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZSiC59j0ak>



7

介紹同理心

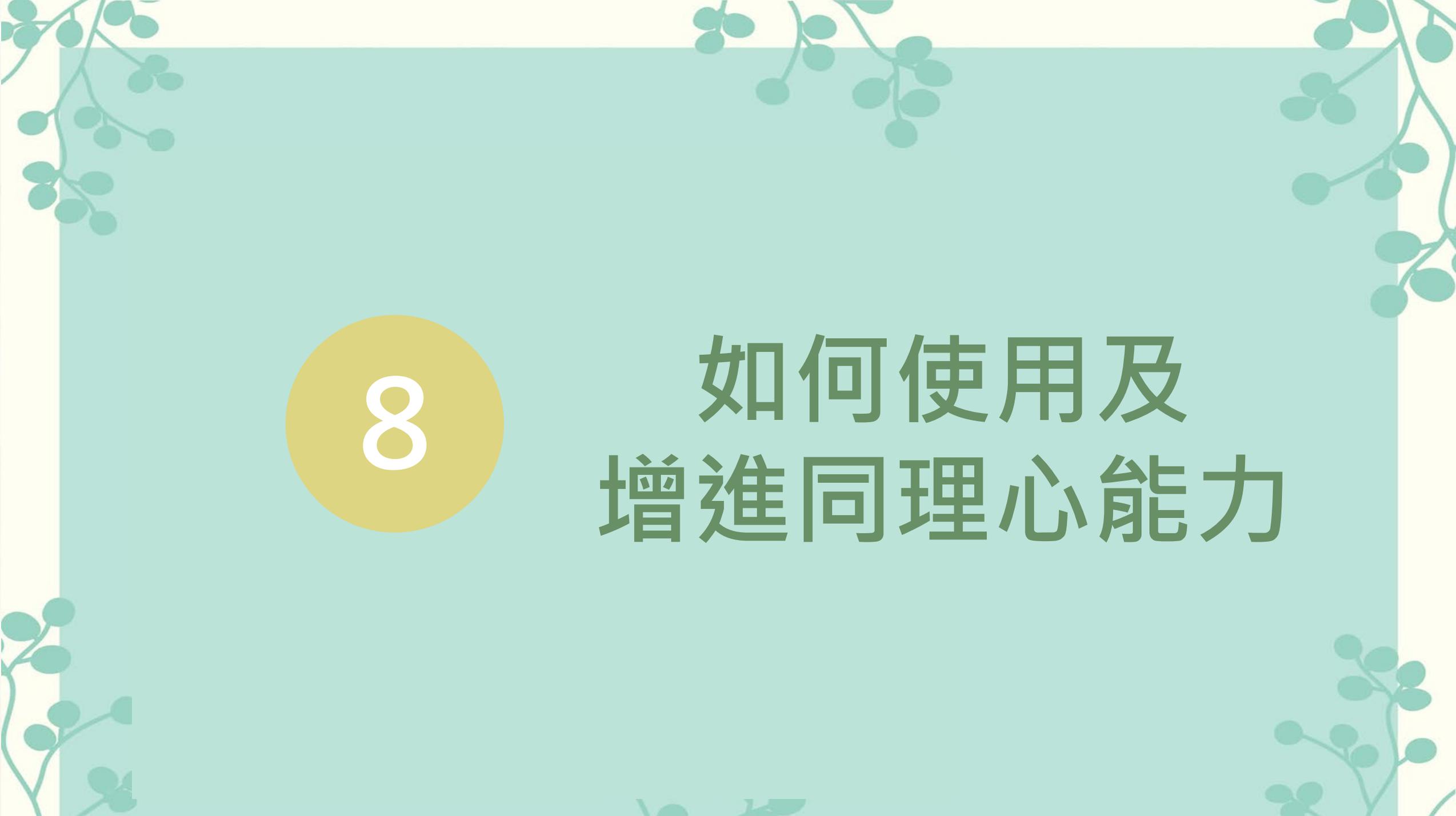
「同理心」是什麼？

同理心就是站在對方的立場思考。

將心比心，設身處地。

同理心 ≠ 同情。

同理心是瞭解、尊重與接納對方的第一要素。



8

如何使用及 增進同理心能力

如何使用同理心呢？

了解發生的事情

從他人眼光看
事情

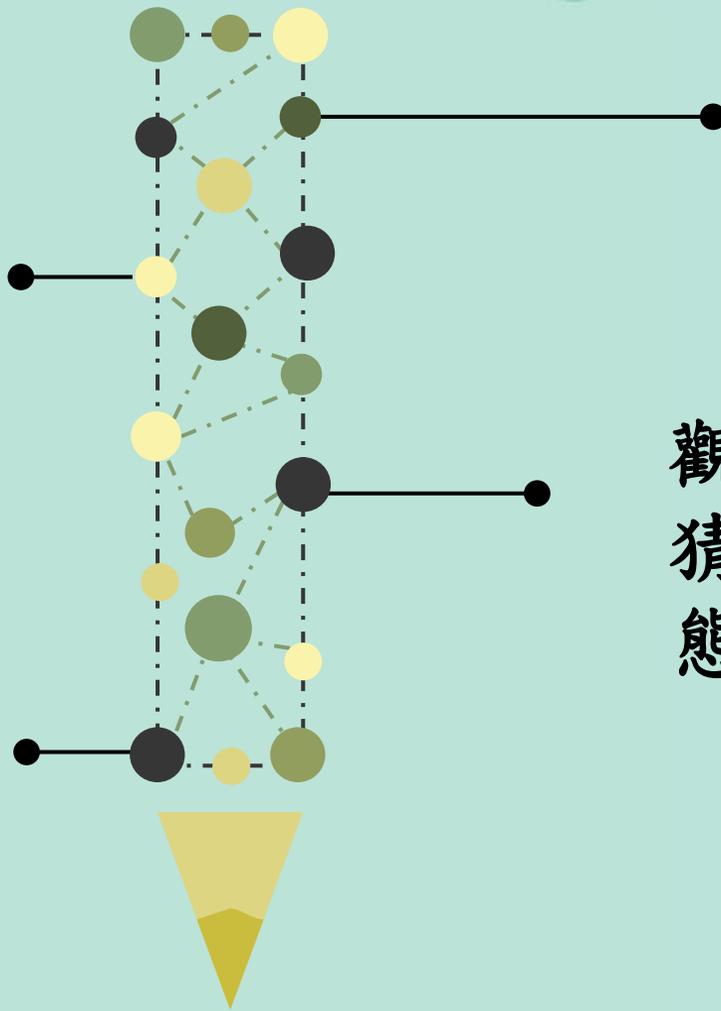
了解對方的
情緒及感受

傾聽並給予
安慰或協助

增進同理心的能力

自己遇到一樣的事情，
會有哪些感受？

將感覺到的情緒
跟感受
跟對方確認。



關心他人、
專注傾聽

觀察對方的行為，
猜測他的情緒狀
態。



9

我說你畫



10

案例討論

案例討論1

期中考結束，同學拿到考卷後下課都不講話，我偷瞄了一下，他考了七十九分。

想一想：同學可能有什麼樣的感受/想法？

案例討論2

胖虎跟小夫常常捉弄大雄，覺得對大雄開玩笑是一件很好玩的事情，不顧大雄感受。

想一想：大雄可能有什麼樣的感受/想法？

案例討論 3

當你在學校與同學吵架，回家後與家人說，家人怎麼樣的回應會讓你覺得被同理？

1. 還不是因為你那麼愛生氣。
2. 你看起來很像不太開心，要是我跟你遇到一樣的事情，也會不開心的吧。
3. 不用太在意，至少你們溝通過了。
4. 依照我的經驗，你們明天就和好了。



真實案例

影片欣賞與討論

《我就是我—妥瑞氏症的游泳少年》

<https://www.youtube.com/watch?v=5BnypxeSE8c>

妥瑞氏症

妥瑞氏症主要的症狀為抽動（Tic），患者出現反反覆覆不自主運動或是聲音的疾患。

1. 簡單聲語型抽動：會快速的發出沒有意義的聲音與吵雜聲，如清喉嚨，咳嗽、尖叫、豬叫聲等。
2. 複雜聲語性的抽動：較有意義且多樣化的言辭、音節或慣用語，如重複別人的話，口出穢語。

妥瑞氏症

3.簡單動作性抽動：快速而短促的眨眼睛、歪嘴巴、裝鬼臉、搖頭晃腦、點點頭、聳肩膀、搥手、頓足、凹凸肚皮、吐口水等，即臉部肌肉，手腳抽動及關節等部位的不隨意運動突然、短暫的無意義動作。

4.複雜動作性抽動：緩慢且長時間固定不動，看起來好像有目的。例如：持續地看著某樣東西、觸碰東西或他人、跺腳、重複寫字、猥褻不雅的動作、自然流露出強迫性儀式的行為。

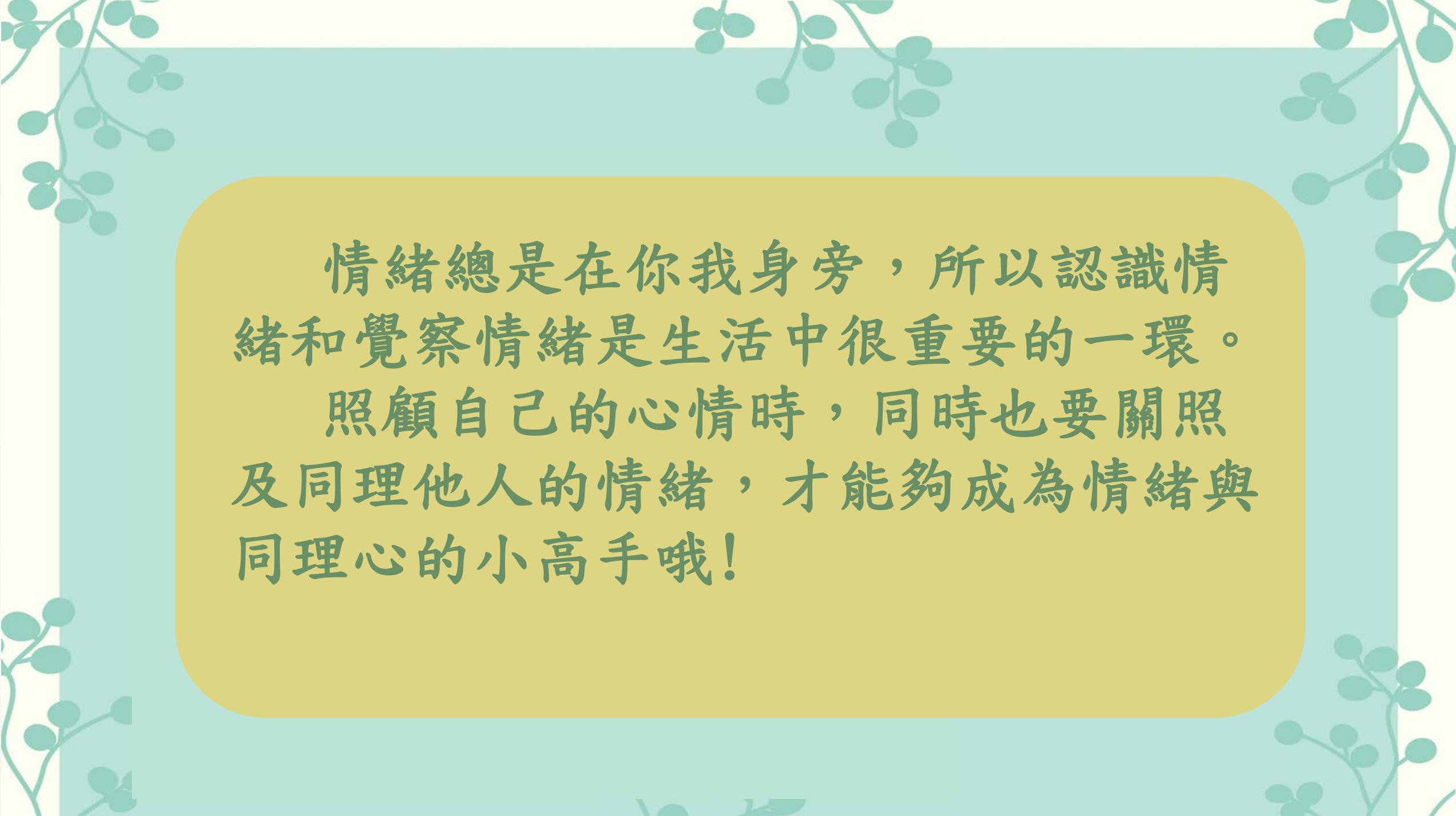
妥瑞氏症

5. 感覺或心理上的抽動：在即將抽動前都有徵兆，即前兆性的衝動，譬如因為眼皮酸而眨眼睛，有時候會有感覺到緊繃感、肌肉緊張、刺痛等。

來源：<https://heho.com.tw/archives/208785>

分組討論

從影片中發現人物的優點，並思考討論如何能真正發揮同理心呢？



情緒總是在你我身旁，所以認識情緒和覺察情緒是生活中很重要的一環。

照顧自己的心情時，同時也要關照及同理他人的情緒，才能夠成為情緒與同理心的小高手哦！



謝謝大家