



同理情緒 關愛他人

文 / 蔡群瑞 圖 / 達志影像

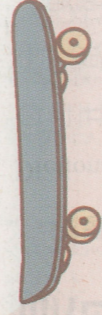
你會在家人或朋友開心時，跟著笑呵呵；他們難過時，也一起煩惱、擔憂嗎？如果是，代表你具備「同理他人」的特質。
同理像魔法，能讓人

親近，彼此了解；替人著想的心，也是感恩和幸福的來源。明天是十一月的第四個星期四，也是美國的「感恩節」，來做同理心測驗，檢測幸福

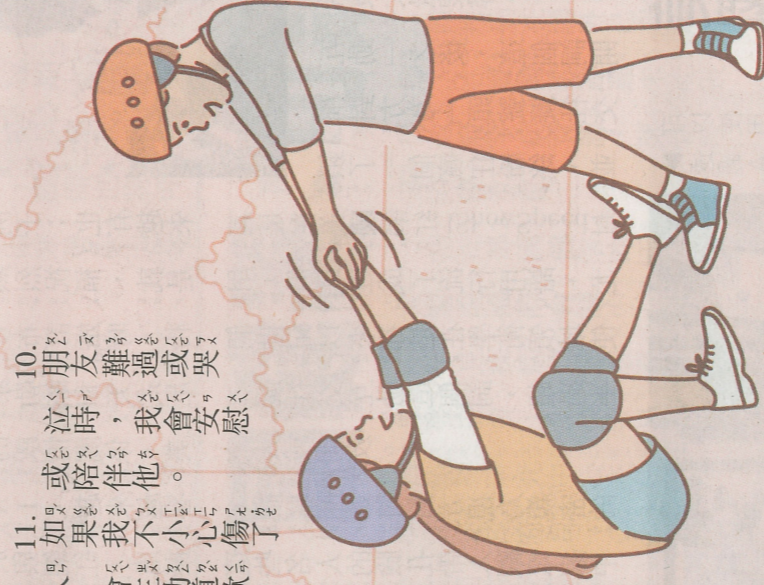
力。請從下列各題中，依據直覺，選出最符合你的情形。

選項

- A || 完全同意
- B || 部分同意
- C || 完全不同意



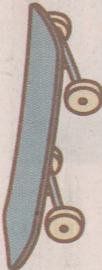
1. 我會觀察別人的表情，判斷他的心情。
2. 我會嘗試站在別人的角度思考。
3. 朋友做錯事，我會替他擔心。
4. 當同學的意見與我不同，我願意聽他的想法。
5. 如果家人或朋友不开心，我想知道他怎麼了。
6. 我能分辨別人是開玩笑，還是真的生氣。
7. 逗樂別人十分有趣，令人欣喜。
8. 有時候，我不大懂別人生氣或難過的原因。
9. 我會注意別人是否需要幫忙，並思考我能為他做什麼。



10. 朋友難過或哭泣時，我會安慰或陪伴他。
11. 如果我不小心傷了人，會主動道歉。
12. 朋友請我幫忙，我會盡力去做。
13. 我會替發生好事的人感到開心。
14. 當家人或朋友受傷，我會感到難過，甚至有點想哭。
15. 我覺得別人的事與我無關，不必理會。

計分規則

1. 除了第8題和第15題，其餘各題選A得三分，選B得兩分，選C得一分。
2. 第8題和第15題，選A得一分，選B得兩分，選C得三分。
3. 將所有得分加總。



心靈解方

36 到 45 分

你極富同理心，能察覺別人的心情變化，願意站在對方的立場思考，當朋友或家人需要幫忙，你會主動關心他們，讓對方覺得被了解和受重視。



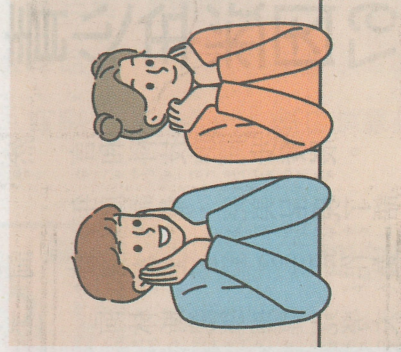
你溫暖又體貼，常讓身邊的人感到安心，請繼續保持這樣的溫柔，並記得關照自己的感受，遇上與你

意見不同的人，試著冷靜的表達，保持尊重，相信你一定能成為替人帶來力量且有影響力的人。

25 到 35 分

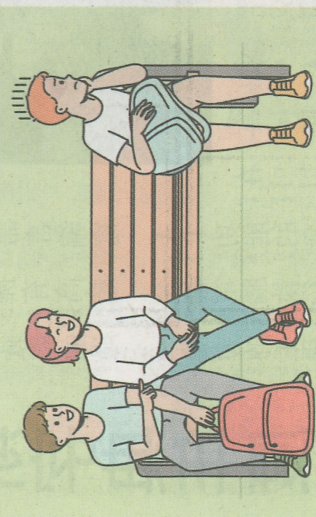
你具備同理心，能對家人和朋友表達關心與理解，看到別人難過，會想安慰他，但有時你更關注自己的事，或不確定如何展現關懷。這很正常，

表示你在學習更好的回應方式。建議你多觀察別人的表情和語氣，試著說句：「你還好嗎？」或主動幫忙小事。當你願意多傾



聽，主動給予安慰，會更容易與別人建立感情，相互信任。

15 到 24 分



你比較不易察覺別人的心情，或認為對方的事和你沒什麼關聯。這不代表你不在乎別人，只是在學習怎麼理解。你可以從小地方開始練習，例

如對朋友說：「我想試著說說你的想法嗎？」然後靜靜的傾聽或陪伴。當你多關心身邊的人，試著想一想如果你是他，會怎麼做，同理心就會帶你成長，拉近你和他們的距離。