

跟孩子談同理心

美國作家茱迪·皮考特（Jodi Picoult）在《事發的 19 分鐘》書中，描寫一位先天害羞、善良、安靜、動作反應緩慢的小男孩，從小長期處於被欺凌、排擠、嘲笑的校園生活，最後變成一位帶著槍枝進入校園掃射同學的孩子。對受害者而言，這是個悲劇，而主角男孩的成長過程也是悲劇。

這雖是個小說故事，但在許多學理研究也發現，很多犯罪者有相同的成長經歷。他們可能在求學階段就常出現霸凌同儕的行為，或者自己是長期被人欺凌的孩子，最後都出現反社會人格的問題。其實，這些悲劇是可以預防的。

猶記得在國外念書時，某天走在社區巷弄間，一位三、四歲的小女孩指著我說了一句：「Chinese Pig.」（中國豬）。其實我不怪她，因為從她的童稚表情可以確定，她並不了解那句話有污衊之意，只不過是模仿周遭大人或是偏頗的媒體節目上的慣語。這件事讓我留下很深刻的印象：孩子的世界不過是反映社會現象的縮影。

或許，我們應該先回溯成人自己是如何看待弱勢者與多元文化：我們是不是在言語上，無意間對學業成就較低者有貶低之意？我們是不是不經意也對多元文化、少數現象露出不尊重的表情？我們是否主動注意弱勢族群的特殊需求？

任何社會都會有「弱肉強食」的現象，強勢不只是指肢體上的能力，態度上的強勢（像是歧視、嘲笑、排擠）對弱勢者更具有殺傷力。這些傷害往往是內在且長久的，影響他們自尊的健全發展。在兒福聯盟的「哎喲喂呀」兒童電話專線中，許多孩子打來是傾訴他們在學校受排擠、嘲笑的難過心情，這深深影響了他們的自我價值感。

被同理的經驗很重要

我們自己的孩子在校又是如何看待這些霸凌現象？他是否有足夠的同理心和正義感？是默默無聲，還是成為「助燄火勢」者？甚至孩子已成為強勢者或是弱勢者，而我們並不知道呢？

《同理心的力量》（麥田出版）書裡描述，同理心讓我們可以變得「更誠實、謙遜、接納、包容、感恩、希望、與寬恕」。「我們將不再容易處處挑剔對方、抱怨、責怪、嘲笑、譏諷，取而代之的是讚賞、鼓勵、諒解、相扶持。」這些寬厚且正向支持的人格特質，相信每位家長都希望自己的孩子能具備。

這本書的作者之一亞瑟·喬拉米卡利（Arthur Ciaramicoli）是美國哈佛大學心理系講師、也是心理師，他在書中說明，同理心會讓人產生想要改變自己與他人生活的力量。我的詮釋是，這樣的力量，是孩子內心正義感促發所產生的行動力。

要如何培養孩子的同理心與正義感呢？

真正能夠改變孩子的，是他自己常感受到「被同理」的經驗，才能滋生同理心的能力。口語教條的教育方式，對於培養孩子同理心的成效很小。也就是說，不是光告訴孩子「你要諒解別人、為別人著想，要做一個感恩的人」孩子就會自動變成一個有同理心的人。

所謂「被同理」，是一種深度被理解、被支持的感受。我們從許多調查中發現，台灣父母與孩子的對話，常常只圍繞在課業、才藝學習、生活規範等話題，較無法碰觸到

內在的感受，也就容易失去被同理的經驗。家長增加多元話題以及改善傾聽方式，都是培養孩子同理心的重要方式。

傾聽孩子的感受與心情時，很重要的原則之一是保持「不批判」的態度。傾聽的過程不要急於「糾正」，不要急於告知「應該」如何。就讓孩子自由自在地發表想法，再說出他的情緒狀態，讓他認識自己的情緒與感受。像「你現在很生氣嗎」、「你是不是很不喜歡那位老師」、「那的確會讓人很害怕」、「誰遇到那種狀況，都會難過」、「你很開心呢」、「你真的很喜歡那位同學」、「你很高興自己的表現喔」這樣的話，可以讓孩子覺得自己的感受被人了解，而不是被糾正或批評。當一個人內在的感受被描訴出來且不被批判，會有一種窩心、被了解、被支持的感覺，這就是一種同理的過程。

跟孩子聊聊價值觀

每個人的內在都有被同理的需求，需求愈被滿足，滿足感則會帶出包容、尊重、接納他人不同的生命特質。因為已經「認識」了情緒的感受，他就能體會與了解別人的感受，有接納包容的態度。

「弱勢者」會被排擠或是歧視，往往是因為他們跟多數人有「不一樣」、「不同」的特質，他們是「少數」。人類很容易把多數與「正常」畫上等號，於是非主流或少數就被歸類為「不正常」。有了「正常」與「不正常」的好壞價值判斷，就會影響我們對人事物的態度。我們可以從孩子的對話中看出他們的價值判斷。像是「他很笨」、「她好醜」、「都是他害我們比賽拿最後一名」、「都是他跑太慢，我們才會輸」、「他好『娘』喔」、「他家好窮，書包都爛了還不換」。孩子也會用正向描述展露出他的價值判斷：「他真厲害，每次都第一名」、「他長得好高好帥」、「他家好有錢喔，爸爸開賓士轎車」等。

孩子的評價出現時，都是家長與孩子溝通的好時機。例如，你可以問孩子：「功課不好，就是笨嗎？」再接著和他討論，許多孩子學業成績不好，是因為做功課或複習時，家人沒有能力或是時間給予足夠的協助，以致孩子學業成績不如人；有些孩子可能有學習障礙的問題，必須用特殊的方式吸收知識；有些孩子是因為「注意力缺乏」的問題，需要矯正治療與藥物的搭配才能改善。

父母可以讓孩子知道，「功課不好」的背後有各種可能的原因，有許多原因都不是個人努力就可以改善的，他們需要很多協助。如果家長本身能展現同理的觀點，孩子自然就會學習到換個角度去看待同學的行為，而不會將自己負向的情緒轉成對同學的人身攻擊。

至於「有錢很棒，貧窮很丟臉」這樣的議題，或許是連我們成人都需要再去省思整理的。錢財與物質的多寡，不需要拿來做價值判斷，更不需要拿來做為人身攻擊的題材。重點是無論處於富裕或貧窮，都能過著愉悅、有意義的生活內容，這才是父母應該教給孩子寶貴的人生態度。也因此，父母必須常常檢視自己的價值觀，並與孩子聊聊生活中常會碰到的價值觀，從與孩子的對話中，協助孩子建構正向的態度來看待世界。

如果我們希望社會的氛圍是互助、友善、有人文味，就應該從家庭生活做起。讓孩子和你的對話及互動過程中，產生同理心與正義感，進而產生力量，改變自己的行為與態度。