

將心比心帶來幸福感

文／蘇明進（國小教師）

現今少子化社會，孩子生的少、與人真實互動少、影片電玩補習多、靜心深思的時間少，因此現代孩子多以「我的需求」來作為思考點的出發，在團體中、在人際相處上，磨擦就變多且衝突加劇。我們感受到孩子缺乏同理心，其實是現代孩子很難與人產生真實的連結，所以，才更需要好好的教。

有同理心的孩子，能更體察到父母的辛勞，懂得與手足和平共處。同理心也是利他主義，能為自己與身旁的人帶來更大的幸福感。

要做到其實不難，多替他人往後設想幾步而已。但難就難在願不願意開啟那同理他人的開關，能不能時時刻刻保有同理心的習慣而已。

我大學時的一位教授，那時正值喪妻之痛，學生們有時會去他家住，希望能帶給他一些歡笑與溫暖。有一回，一群學生到他家住後，反而讓他心情極差，因為他看到家裡變得亂七八糟的，尤其是廁所裡滿溢的垃圾，從那時起，他就不歡迎學生去他家住住了。

這故事讓我更加警惕，只要去別人家暫住，我都會在離開前整理廁所，即便現在，離開丈母娘家前，也是會將廁所裡的垃圾打包，因為我想著老人家為我們清廁所垃圾實在不妥。住飯店也是，離開前我都將房間盡量恢復到不難打掃的狀態，因為我的老媽曾經去幫某公司打掃廁所好多年，將心比心，我總是想著打掃人的辛苦與為難。

結婚多年後，我才知道當年丈母娘並不是十分樂意女兒與我交往，但觀察到這個年

輕人在離開她家前，竟然會把廁所的垃圾打包，因此大改觀，促成了此樁好姻緣。

我們從來就不知道自己做了什麼小事，會在他人心裡留下如何深刻的印象，所以，做好生活的細節，應該也要成為一種刻意練習與隨時保持的習慣。

同理心不是什麼玄妙的能力，它本來就在我們的生活周遭，它是與人和諧相處的核心，任何人都喜歡與溫暖且能為他人著想的人相處。同理心，就是讓我們從著眼於小我的利益，轉而向大我的需求望去。在這過程中，有覺察情緒的練習，有換位思考的能力，有感知他人需求的柔軟，有採取行動的實踐力。

孩子的未來，就是一個少子化的社會。我們與其擔憂孩子的未來，倒不如好好教會孩子同理心，教他們與他人、與環境共好，如此，他們的未來生活環境才會更好。 ❀

真愛家庭 線上講座

時間：110年10月02日（六）上午9:00-11:00

講題：親職裡的情感教育

講師：李偉文 親職教養作家

時間：110年10月23日（六）上午9:00-11:00

講題：為孩子立界線

講師：羅志仲 教育工作者

主辦：泰山文化基金會

承辦：彰化縣明倫國中、南郭國小

以會議軟體進行，須先至本會官網(www.taisun.org.tw)報名，事先下載Google Meet，洽詢：02-25017722。