

同理心

同理心是以對方的角度去想、從對方的眼睛去看他的世界，所以，具有同理心就能感受對方的感受，也能深刻體會了解對方，並且感同身受。現今社會經常出現冷漠事件的新聞，例如擋救護車的中指蕭事件或是酒駕的葉少事件，我們發現人與人之間如果過於堅持自己的意見、想法，不願意設身處地去為對方著想，那這些冷漠的擋救護車事件將繼續上演，社會也將變成一個更冷漠無情的社會。但是如果中指蕭事件的蕭同學，能夠同理救護車的病人急切需要救治，感同身受了解生命與死神拔河的危急，相信他也會讓救護車先行，而不會釀成人神共憤的中指蕭事件。

而同理心與生命教育的關聯，就需先了解高中生命教育的課程目標。高中生命教育的課程目標為：“生命教育探索生命之根本課題，並引領學生在生命實踐上知行合一。”，而要如何達到生命實踐上的知行合一，就課綱來說，達到上述目標，就是以培養下列 8 個核心能力來完成：

- 一、瞭解生命教育的意義、目的與內涵。
- 二、認識哲學與人生的根本議題。
- 三、探究宗教的緣起並反省宗教與人生的內在關聯性。
- 四、思考生死課題，進而省思生死關懷的理念與實踐。
- 五、掌握道德的本質，並初步發展道德判斷的能力。
- 六、瞭解與反省有關性與婚姻的基本倫理議題。
- 七、探討生命倫理與科技倫理的基本議題。
- 八、瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。

其中第 8 個核心能力，其教材綱要，分為 3 個主題，分述如下：

主題一、人格統整的內涵：

- 1.說明人格統整的意涵在於身、心、靈與知、情、意、行等方面均能呈現一致與和諧，在道德上能知行合一。
- 2.探索人格不統整的原因，以正本清源，如人生觀與人生體驗的膚淺、知性與感性的分裂、靈性的無明等。

主題二：靈性發展的內涵

- 1.靈性發展的內涵是全人的，包含身心靈三個部分。
- 2.靈性發展的重要性在於導引出內心深處的洞察力與對生命意義的探究、突破生命的有形限制、開啓人類的美好特質、提升生命的境界。
- 3.靈性發展與人格統整交互為用：靈性發展成就人格內在的和諧與統整，而人格統整則連結知與行，使人的終極關懷與倫理反省得以內化並外顯為真誠的實踐。

主題三：邁向知行合一與靈性發展的途徑

- 1.說明與探討靈性發展中煉淨、明悟與合一之道。

2.慈悲與智慧的提升。

而同理心在高中生命教育課程中，其內涵正是歸屬於“核心能力八-瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑”，其相關主題為“主題一人格統整的內涵”與“主題三：邁向知行合一與靈性發展的途徑”，期盼經由同理心的學習，讓學生在身、心、靈與知、情、意、行上能呈現一致，並提升慈悲與智慧。

壹、課程說明

單元名稱	同理心
單元摘要	讓學生了解同理心，並能運用同理心去體會別人
設計者	方勝弘(高雄市立小港高中)
學習目標	1. 學生能說出被同理時的感受。 2. 學生能說出何謂同理心。
課綱範圍	生命教育：核心能力八：瞭解人格統整與靈性發展的內涵，學習知行合一與靈性發展的途徑。主題一：人格統整的內涵、主題三：邁向知行合一與靈性發展的途徑
教學節數	1
先備知識	學生的生活經驗
評量方法	分組報告
參考資源	1. 影片 1(http://www.youtube.com/watch?v=vU5ZCdum5ug&feature=related) 2. 影片 2. 如果你是他 — 同理心 ，國立教育資料館 http://3w.nioerar.edu.tw/ethics.jsp 3. 影片 3. 惡意擋車延誤送醫 1 分鐘天人永隔 http://www.youtube.com/watch?v=UQtRj-D_WCo&feature=related

貳、教學活動計畫

教學活動名稱	時間	說明
1.同理心	10	1.1 學生分 5 組。 1.2 撥放影片(1) http://www.youtube.com/watch?v=vU5ZCdum5ug&feature=related 1.3 提出問題“這位妹妹為什麼剪髮?”，引發學生聚焦思索“同理別人的感受”，並各組上台報告書寫重點。

		<p>1.4 提出問題”如果你是哥哥，你內心的感受?”，各組上台報告書寫重點。</p> <p>1.5 歸納同學的心得重點引導整理出同理心：站在對方立場，體會別人內心感受。</p> <p>1.6 歸納同學心得感受被人同理時的感受。</p>
2.同理心的經驗	10	<p>2.1 播放影片(2) http://3w.nioerar.edu.tw/ethics.jsp 自 1:55”開始至 2:23 止。</p> <p>2.2 請各組分別發表自己類似有做過同理心的經驗。</p>
3. 同理心的重要	10	<p>3.1 播放影片(3) http://www.youtube.com/watch?v=UQtRj-D_WCo&feature=related</p> <p>3.2 請各組分別發表”同理救護車中的病人。”</p> <p>3.3 請各組分別發表”我們為何要有同理心? 同理心重要嗎?”</p>
4.同理心練習	16	<p>4.1 老師提供情境，請學生分組發表：如果你是阿強，你要如何同理媽媽? 你會怎麼做?</p> <p>情境： 星期二的傍晚媽媽下班後先到菜市場買菜回來，兩手提著沉重的蔬菜、魚肉、水果，回到家後，看到念高中且明天要月考的阿強雙眼緊盯電腦螢幕打起線上遊戲，一時心中怒火教訓起阿強，阿強...</p>
5.同理心整理	4	<p>5.1 老師回顧本節整理何謂同理心、同理心的重要性、與同情心的練習—如果你是他/她。</p>