



## ※生命教育文章

### 同理不等於同情！搞懂它們的差別，才能好好安慰人

作者：EVELYN

你是否有過這樣的經驗：明明我們也想要幫助對方，但卻掌握不到要領。想給一些實質的建議，反而讓對方心情更加不好。相較之下，有些人反而能夠帶給他人顯著的「撫慰效果」，彷彿他們只是單純存在在那，就能夠帶來無比的溫暖。為什麼會這樣呢？這當中的差別可能在於：你究竟是基於「同情心」，還是「同理心」去關懷別人。



影片：「同情心」與「同理心」的差別

#### 同理心不等於同情心

「同理心」這個詞在現實社會中已經被使用得非常頻繁。大部分人認為，如果我們每個人都能夠體會別人的痛苦，那麼這世界就能夠更加和諧、更和平一點，所以人們經常會要求別人「要有同理心」，要懂得「苦民所苦」，進而才能夠做更多有意義的付出。然而，很多時候我們心中所想像的「同理心」，可能跟它本身的含義相去甚遠。甚至，我們會不小心把「同情心」及「同理心」混在一起講，以為只要去「感受別人的處境」就是一種同理心的表現。「同情」跟「同理」在概念上雖然有它們相似的地方（都是在與人建立連結），但兩者之間還是存在著許多的差別。

#### 同情心(Sympathy)

「同情 ( Sympathy )」指的是「當我們看到別人的痛苦或困境時，由我們自身的感受所產生出來的憐憫情緒」，因此在「同情」的情況下，我們是以「自己」的角度出發，去看別人，當別人跟我們說「他很痛苦」時，我們確實也可以想像「喔對，這件事情如果發生在自己身上的確很痛苦」，所以跟著對方一起有「痛苦」的感受。

因此，在同情心的狀態下，會有以下這些特徵：

- 從自己角度出發
- 帶有一點「上對下」的優越姿態（因為我比你好，所以我施捨、憐憫你）
- 有慈悲，但不一定有尊重
- 不一定能夠分辨情緒是自己的還是對方的
- 傾向於「趕快找方法來解決痛苦的事」
- 比較容易用「自以為對對方好」的方式來解決問題



## 同理心(Empathy)

「同理(Empathy)」指的是，我們除了感受對方的情緒之外，也能夠從「對方」的角度出發，去理解對方的想法、思維、立場等。這是比「同情」還要更高、更擴張的狀態，是發自內心去跟某個人進行內心的「連結」，把自己放在與對方同等的情境下，理解對方的痛苦與悲傷。

因此，所謂的「同理心」，會有以下這些特質：

- 以平起平坐的姿態去理解感受對方
- 帶有慈悲心，也帶著尊重
- 能夠分辨哪些是自己的情緒，哪些是對方的
- 扮演傾聽者的角色，允許對方情緒釋放流動
- 放下評斷，尊重對方的感受，但同時也保有自己的觀點

簡單來講，「同情」是「我知道你很痛苦」，而同理是「我可以理解你的痛苦」，聽起來好像沒什麼差別，但最大的差異之處在於：在「同情」的情況下，我跟你之間是有差別的，因為我過得比較好，所以看到你的痛苦，我可以想像發生在我身上也是痛苦的，所以我會用「我自己的想像」去安慰你、告訴你怎麼做可以不再那麼痛苦。但是在「同理」的情況下，我跟你之間是沒有差別的，我甚至體驗過你的辛苦，所以當我得知你的痛苦時，我能夠「站在你的角度」去感受你的痛苦、你的為難、你的困境，而不是用「我自己的想像」去理解你。

但是，為什麼在「同理」的情況下，反而能夠分辨哪些情緒是自己的、哪些是對方的呢？這是因為「同理」不只是單純的情緒連結，它還拉出了一個空間，讓我們能夠超越這些負面情緒，以「理性」的態度去思考當下對方的狀態，所以比較能夠客觀劃分出自己跟對方的情緒；相較之下，「同情心」偏向「單純的情緒感應」，沒有加入適當的理性成分在裡頭，就容易變成「同情心氾濫」，甚至過度把對方的痛苦套在自己身上導致對方的情緒跟自己本身的情緒無法明確劃分，這時給予的付出或安慰反而會造成對方的壓力，或甚至加深對方的痛苦。

### 小結

真正要走入他人的內心，並不能帶著「我來救贖你」的心態，而應該是帶著「我陪著你一起走進內心」的心情來協助他人。面對他人的弱勢，我們有時會不小心「把自己放大」，想以一種「我為你好」的心境來拉他人一把。但真正的同理，是當我們看見對方的弱勢時，跟著對方一起彎下身段，看進對方眼裡的那種溫暖與知曉。只要我們帶著一顆柔軟的心，願意理解他人的情緒、也願意理解他人情緒之外的更多無形的東西，相信我們釋出的善意，終究能緩解他人的痛苦、照亮他人的心，為他人帶來療癒的力量~

文章摘自：Evelyn 有醒生活-心靈探索主題文章

<https://www.evelynbeing.com/2022/06/%e5%90%8c%e7%90%86%e8%88%87%e5%90%8c%e6%83%85/>

影片連結：「同情心」與「同理心」的差別 <https://youtu.be/1Ewgu369Jw>

