



2009年得到坎城影展獎項的日本電影《東京奏鳴曲》，把東方父親那莫須有的驕傲及嚴謹，表現得淋漓盡致。

劇中男主角被裁員，卻不能向妻

子開口，每天仍西裝筆挺地出門。日子充滿失業的憤慨及待業的無奈，卻又不能接受就業市場的改變，以致天天遊蕩在公園與遊民一同領取救濟餐。可悲的是，同樣有一群西裝失業族與他同在公園遊走，甚至有人把手機設定按時響起，提醒自己（或欺騙旁人）「仍然」被 call，仍要談生意見客戶。

片中所要表現的是，面對經濟風暴，回家向妻子對家人坦承「我被裁員了！」是日本男人最難譜出的奏鳴曲。而傳統大男人角色，更是夫妻與親子關係緊張破裂的最大殺手。

影片中男主角在百貨公司掃地被

妻子碰到，不能面對還邊跑邊嚷：「不是我！」無法承認失業情況。幾番荒唐的遭遇後，才領悟堅持早已沒有「裡子」的「面子」，是自欺欺人的心態。一家人在所有事情上同進同出，才能同舟共濟。

父親在家中，不應老是把自已擺在高高在上的地位，老是撐起「強者」的形象，自己獨自默默承受壓力。有影響力的父親，當有看見危機的遠見、凝聚共識的能力、設立目標的決策力、鼓勵全家的溫柔度，才能領導全家達成共同目標，共享成果。☞

《高EQ驚人的影響力》

——現在學EQ，絕對來得及！

王祈、雷洛美兩位知名講員／作者
合作編寫、主講，生動、深刻、實用

- 第 1 課 EQ大解讀
- 第 2 課 六秒鐘改變你的情緒
- 第 3 課 五種管用的EQ能力
- 第 4 課 EQ神奇的入門之鑰
- 第 5 課 EQ你我他
- 第 6 課 我如何可以變得有修養？
- 第 7 課 生氣，你氣，我不氣！
- 第 8 課 如何擁有好心情？
- 第 9 課 正面激勵自己的能力
- 第 10 課 悲傷你的悲傷，快樂你的快樂
- 第 11 課 優雅有效的聽與說
- 第 12 課 與人相處的社交EQ

6片精心製作之CD

+

1本可讀性、可行性兼俱的書



這套有聲書蘊含極豐富深刻之內容，不但適合個人進修之用，同時亦是小組、團契、成人主日學或社區成長課程極佳的教材。兩位講員／作者樂意接受邀請前往教會、社團開課或主領講座，請洽本會代為安排。

凡為本會奉獻100美元以上，即可索贈一套。本期第18頁特刊出第10課之精簡版以饗讀者。

悲你所悲，樂你所樂

■王祈、雷洛美



李子恆作詞作曲、蘇芮主唱的歌《牽手》有以下的歌詞，充份表現出時下很流行的EQ名詞「同理心」：

因為愛著你的愛，因為夢著你的夢，
所以悲傷著你的悲傷，幸福著你的幸福。
因為路過你的路，因為苦過你的苦，
所以快樂著你的快樂，追逐著你的追逐。

「同理」不同於「同情」

同理心英文為“empathy”，與同情心“sympathy”不同。同理心是能夠設身處地的為他人著想，真正站在對方的立場，用對方的角度來看待事情，並且能夠表達出你對對方感受與需要的理解。

「同情」，希臘原文的意思是“feeling with”，認知別人的痛苦，而引起側隱之心。「同理」，希臘文原文的意思是“physical affection, partially”是指如同身體的一部分，能夠感同身受，有可能自己也經歷過類似的傷痛，或者能夠實際把自己放在別人的立場。

這也就是英文所謂的“put yourself in other's shoe”（把腳放在別人的鞋子裡），穿上了他人的鞋子才能夠了解當事人穿同一雙鞋子的感受。同情心可以產生照顧和保護；同理心卻可以提昇到“close bonded relationship”（親密連結的關係）。

如何「悲你所悲」、「苦你所苦」？

同理心的兩個必要條件：傾聽他人；有正確反應。

同理心是牽涉到兩個人的互動過程，必須認真地傾聽，而且了解接納對方的感覺，這是一種認同他人體驗的態度。同理心的確是一種關心與愛的藝術。不過，它不是與生俱來的，有很多人從來沒有發揮過這種以共鳴方式去了解周圍人的藝術或技巧。

在我們的新書《高EQ的驚人影響力》裡，第五課提到「標籤自己的情緒是學習EQ的開始」，第十課裡談到「同理心是學習標籤他人的情緒」。

當聽到朋友遇到災難時有同情心的人會說：「我真替你感到難過，好可憐喔！」但是有同理心的人卻說：「遇到這樣的事，我了解這真是一種錐心之痛」。

如何發展與應用同理心呢？

1. 確實傾聽，不只是聽話的內容，也能聽出話中的感受。
2. 閱讀他人的肢體語言、表情、態度，留意他情緒上的喜怒哀樂。
3. 接納對方的感受不管你認同與否，那感受都是真實存在的。
4. 「穿他的鞋」，設身處地，自問：「如果是我…，我會希望對方如何回應我？」
5. 必須要有反應，而反應的方式是令對方知道「他了解我」。
6. 用正確的行為來表達了解與支持。

以下是同理心的示範：

1. A:「我最愛開快車，覺得好涼快！」（狀況）
B:「開快車多危險哪！」（是對的意見，但沒有同理心的反應）
C:「開快車的確蠻刺激，蠻涼快的，但是安全也很重要」（有同理心的反應，又有規勸）
2. A:「路好黑噢！我不敢走過去！」（狀況）
B:「你不應該害怕！你明曉得那裡有沒有什麼會傷害你的！」（可能是事實，但是沒有同理，也沒有幫助的行動）
C:「這條路一盞路燈都沒有，確實讓人很害怕，不過我對這裡的環境蠻熟悉的，知道治安還不錯，不然我陪你走過去，好嗎？」（表達同理又提供有用的資訊和具體的協助）

如何「樂你所樂」，「幸你所幸」

悲傷他人的悲傷比較容易，因為人總是有同情心的，看到電視報導地震、海嘯的受災區，不禁會產生憐憫的感受，但是能「快樂別人的快樂」就比較不容易了，因為嫉妒是人之常情。

英國心理醫師 Emma Baskerville在 2008年十一月 Psychologies 雜誌發表的「如何替別人感到快樂」(How to be Happy for Someone) 一文中，提到以下四點值得我們參考，幫助我們學習同理心，能夠真正的「快樂他人的快樂」：

你是「窮人」或「富人」？

1. 嫉妒是缺乏安全感的放大鏡

雖然我們很希望自己的家人與朋友快樂，但是當我們看到他們好運當頭時，難免會感覺酸酸的不是滋味，嫉妒別人的時候應該把眼光與觀點調整一下，因為別人的成功不代表自己的失敗。

2. 不要比較與競爭

某種功能讓一些人快樂，但是不見得會帶給你同樣的滿足感，問問自己如果同樣的情況是否真的讓你快樂。

3. 回憶自己的成功

如果你也很努力，但是總是運氣不好，再次調整想法，雖然我認為我的付出應得報償，同樣的別人的付出也應得收穫。回想一下自己以前辛勤工作後開花結果的經驗，那時是否自己也巴不得與他人分享快樂？

4. 化嫉妒為動力

如果別人有高成就，我們可以選擇替他高興，同時也被激勵，或者選擇嘴歪眼斜地批評指教。如果能夠將嫉妒之心化為鞭策自己前進的力量，甚至可以請教他成功的秘訣，幫助自己達到目標。

史蒂芬·柯維先生在他書裡提出「貧窮心態」與「富足心態」的概念，可以幫助我們真正脫離嫉妒心，快樂他人的快樂，幸福他人的幸福。

人都有物質與非物質需要，也會擔心有所匱乏，柯維先生認為多數人把世界視為一塊大餅，假如別人多搶走一塊，自己就會少一塊；別人成功了，我就會減少成功的機會。這就是「貧窮心態」或「匱乏心態」。

「貧窮心態」的人認為這世界的資源是有限的，所以必須競爭或奪取，因此別人的成功、幸福、升職、獲利都是我的威脅，甚至認為是自己的不幸，因此嫉妒之心，油然而生，且因這種嫉妒的情緒而產生不好的行為態度。

然而擁有「富足心態」的人則認為這世界的資源是無限量，取之不盡、用之不竭。別人成功了，是他的努力加上機會，如果我努力，當機會來臨的時候，好事也會臨到我。這是一種厚實的自我價值感與安全感，相信是上帝有足夠的資源，能開啟無限的可能性，可以充分發揮自我，把注意力集中於自己的成長、努力與選擇。

本文節錄自《高EQ驚人的影響力》有聲書教材第八課。
該教材簡介請看本期第10頁。



媳婦臥床安胎，我這才跌破眼鏡地發現，原來我——

家有「賢慧」兒

■吳瑩瑛

今年三月中旬，媳婦懷孕十九週時，超音波照出來的胎兒眉清目秀，甚是可愛。無奈醫師接著報告了一個讓人擔心的消息——媳婦的子宮頸和去年一樣，又鬆開了。於是立即安排住院做緊急子宮頸縫合手術，以免歷史重演，再次失去胎兒。

預備當臨時工

手術之後，醫師警告媳婦，若要保住胎兒，就得全時間臥床，直到預產期那一天。回家後，全家總動員，準備開始執行任務。因為我們夫婦

倆那時即將回台探望病中的老母，親家母還特地由台灣趕來助陣，好讓我們順利成行。

我們回台探視完母親後，便火速返美接替親家母的工作。因為媳婦除了如廁和沖澡之外，都必須躺在床上。所以回到美國的第二天早餐後，我們夫妻倆就在自家廚房裏洗、切、燒、烤，忙著為兒子一家準備一至兩天的食物，然後趁熱把食物送去車程約半小時的兒子家。

兒子婚前就是個堅持「君子遠庖廚」的公子哥兒，每天過著「飯來

張口，茶來伸手」的日子。婚後更是「男主外，女主內」，理所當然地只負責上班賺錢；家裡大大小小的事都是由媳婦處理。看在我這老媽眼中，只有自嘆「教育失敗」！

駛往兒子家途中，禁不住深深嘆了口氣，輕聲向老公說道：「唉！這下子，我這老媽不光是煮飯婆，更得充當臨時清潔工了。」

喜出望外

推開兒子家大門，先是一陣清淡的花香撲鼻而來，繼而眼前一亮，