

# 同理心



妹妹一大早跟媽媽要求請假，媽媽不同意，兩人大吵一架！


我請他幫我拿個麵包他就遷怒在我身上，奇怪！我是欠他的嗎！

等一下我一定要機會罵他！

等等！我知道你現在很生氣，但除了跟妹妹吵架、出一口氣外，我先運用一點小魔法，來讓你看看「妹妹怎麼了」，好嗎？




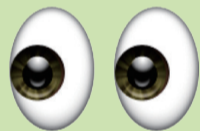
**想** 你想到些什麼？

 不想上課  
媽媽大吼身體更不舒服了





你看到些什麼？ **看**

 媽媽怒氣沖沖叫我起床




**痛苦**  
有什麼痛苦？

 臉色發白  
沒有精神  
全身無力

 媽媽對我大吼大叫




**聽** 你聽到些什麼？

 不甘願地起床



你做了些什麼？ **做**

 好好休息  
媽媽能夠知道我不舒服獲得關心

有什麼期望？  
**期望**

啊～原來～妹妹是因為身體不舒服所以才臉色這麼差，不是想要跟我吵架啊！我還是給他杯溫水，問問他是否需要關心好了！

很多時候，當我們遇到不開心的事總會有「憤怒」的情緒出現，但如果我們可以先「暫停情緒」，嘗試運用「同理心地圖」了解對方，也許可以讓原本一觸即發的衝突就這樣消失唷 ^\_<



同理心地圖

