



同理心训练咭

第一步

了解对方行为背后的原因

1



第二步

理解对方的感受

2



第三步

想想可以怎样让
对方开心或解决困难

3



第四步

用行动作出关怀

4



例子：妹妹垂头丧气，原来是因为受了伤而要退出乒乓球比赛

- 第一步：看到妹妹回家后垂头丧气，茶点也不吃便返回房间，原来是因为受了伤而要退出乒乓球比赛
- 第二步：尝试代入对方—如果我为比赛准备了这麼长的时间，不能比赛肯定很失望
- 第三步：心里想要帮妹妹让她不要那么难过
- 第四步：给妹妹一个拥抱安慰她：「知道你花了不少努力应付这次比赛，可惜却受了伤，一定很失望，待你痊愈后我们一起再练习，下次比赛一定会有更好成绩！」



其他例子以作训练：

1. 朋友闷闷不乐，原来他遗失了心爱的玩具。
2. 同学收到成绩单后流泪，原来因为他未能在考试中取得理想分数。
3. 同学上课时不能专心，原来因为他的爸爸生病了。