



同理心訓練咭

第一步

了解對方行為背後的原因

1



第二步

理解對方的感受

2



第三步

想想可以怎樣讓
對方開心或解決困難

3



第四步

用行動作出關懷

4



例子：妹妹垂頭喪氣，原來是因為受了傷而要退出乒乓球比賽

- 第一步：看到妹妹回家後垂頭喪氣，茶點也不吃便返回房間，原來是因為受了傷而要退出乒乓球比賽
- 第二步：嘗試代入對方—如果我為比賽準備了這麼長的時間，不能比賽肯定很失望
- 第三步：心裏想要幫妹妹讓她不要那麼難過
- 第四步：給妹妹一個擁抱安慰她：「知道你花了不少努力應付這次比賽，可惜卻受了傷，一定很失望，待你痊癒後我們一起再練習，下次比賽一定會有更好成績！」



其他例子以作訓練：

1. 朋友悶悶不樂，原來他遺失了心愛的玩具。
2. 同學收到成績單後流淚，原來因為他未能在考試中取得理想分數。
3. 同學上課時不能專心，原來因為他的爸爸生病了。