同理心

常常在班會課或是品德教育的時間聽到「同理心」這三個字。以前我總覺得這只是課本上的考題，意思不外乎就是「站在別人的立場想一想」。道理大家都懂，但說實在的，平時根本不會刻意去想這件事，直到前陣子班上發生的一件事，才讓我真正明白這三個字的意思。

那是上個月的事，當時我們班正在忙著分組報告。我們這組有一位同學平常在班上就比較安靜，不太主動跟人講話。討論分工的時候，他一直低著頭，大家問他想做哪一部分，他也只是輕聲說「都可以」。那時候因為交報告的期限快到了，大家都很焦慮，因為我是組長的緣故，我心裡也越來越急，忍不住覺得他很不負責任，甚至當著大家的面有些不高興地對他說：「你這樣什麼都不講，到底有沒有要一起做啊？」當時他聽完之後頭低得更低了，整節課都沒再說話。

直到那天放學，導師把我叫去，我才知道原來那位同學最近家裡有長輩生重病，他每天放學後都要跑醫院幫忙，加上他個性本來就比較害羞，很怕自己沒做好會拖累大家，所以才不敢開口。

聽到導師講這些的時候，我真的覺得超級難過又很愧疚。我那時候只想到自己的報告能不能準時交，完全沒有想過他是不是遇到了什麼難關，就直接在大家面前給他難堪。隔天一到學校，我就趕緊跑去找他道歉，問問他家裡的情況，也順便跟他重新討論他方便處理的部分。當他鬆了一口氣、對我點點頭微笑的時候，我突然懂了，原來同理心不是什麼高深的大道理，只是在我們想要生氣或下定論之前，願意先停個三秒鐘，想想對方是不是有什麼難處。

我們常常很習慣用自己的想法去看別人，只要對方的反應跟我們想的不一樣，就會覺得是別人的問題。但其實每個人都有自己要面對的煩惱，只是不一定會說出來。現在國三課業壓力這麼大，大家情緒難免會比較躁，如果我們能多給身邊的人一點點體諒，說話前先替對方想一下，很多誤會其實都不會發生。

同理心真的不需要我們去做出什麼了不起的大事，有時候只是一句簡單的關心，或是忍住一句衝動的話。這次的經驗讓我學會了換位思考，也讓我發現，當你願意多替別人想一點的時候，彼此之間的關係真的會變得完全不一

様。