





## 同理心

## 同情心

隆瑞鄭：三福兒

讓對方知道輔導員已經了解和領悟他的感覺和行為。Mayeroff（一九七一）對正確同理心的說法是：關懷一個人——我必須能夠了解他及他的世界，好像我就是他，我必須能夠好像用他的眼看他的世界及他自己一樣，而不能把他當成物品一般從外面來審核他、觀察他。我必須進入他的世界與他同行，從內部去體認他的生活模式，及他的目標和方向。

同理心是不同於同情心的，許多初學輔導的人往往誤用同理為同情，因而造成輔導不能達成預期之功效，甚至最後變成輔導員本身也需要被輔導了。

一般而言，輔導上同理心與同情心之區別如下：

(一) 原文不同：同理心為 Empathy，而同情心為 Pathetic。

(二) 定義不同：

同理心是具有辨識和溝通的雙重效果的，站在對方的立場被視為一種技巧；而事實上，它遠超出任何一種技巧，而是所謂將心比心，人同此心，心同此理，接納別人，同理別人，鼓勵別人，產生人類互助潛能的一種樞紐。如果我們能適當的瞭解和激發同理心，將可深入到任何輔導技巧所不及之境界。

同理心改變了我們的態度；我們原想成為一個「幫助」他人的人，與人建立一種上對下，醫生對病人的關係。在此，讓我們不要把同理心看成一種輔導的技巧，而把它看成一種態度，一種內化到我們的思想、態度之中，而非現於外的方法。藉由下例，我們更可瞭解沒有同理心的危險性：當和某人談話時，很顯然地，我把我自己——那個談話瞬間的我自己：我的背景、我的家庭經驗、我的工作和我的喜怒哀樂——都帶進談話之中，而與對方產生不可預知的情感交流關係，這是多麼可怕呀！

同理心是兩個人之間的關係，不是一種表現在外的技術，也不是一種產生具體效果的方法。同理心是一種態度，這種態度引發我們做深層的舒放。它是一種信任、關心、開放、冒險和接受的「態度」與「關係」。因此，同理心能引導我們更尊重自己且更接近對方。須知，在輔導中，我們幫助被輔導者的關係裏頭，是要客觀地看到對方的「真正感覺」，並適時、適當、適情地反映給對方，讓對方也能瞭解自己現在的感覺及情緒，而不是被對方的感覺，如受傷害、痛苦、猜疑等等所淹沒了。

同理心的特質將會改變我們的態度，使我們把重點放在我們和對方的關係上。一個有同理心的人不會嘗試著去分析對方，他不會嘗試想法子去解決對方的問題，他不會讓對方覺得自己不應該這樣，或不應該那樣。他允許對方有屬於自己的感覺，同時嘗試著去瞭解對方的感覺。一個有同理心的人把自己放在對方的感覺思維裏，而又同時保持相當的客觀性。

(1) 辨識（Discriminate）：站在對方的立場上去了解他的感覺世界。

(2) 溝通（Communicate）：把對對方的了解表達出來，

同情心是以一種憐憫、可憐對方的態度，對於案主的問題去了解他的感覺及其世界，正確地知道案主所真正的想法及內心感覺是什麼，接納案主的情緒及想法，把對案主的了解表達給他知道，陪案主同行，幫助案主洞察自己的問題所在，透過案主自己的頓悟，而使問題獲得解決。

同情心是以一種憐憫、可憐對方的態度，對於案主的問題深表同情，輔導員會把自己完全投射在案主的難題或困境當中，猶如與案主一起陷入十里迷霧裏，互相惺惺相惜，對問題沒有解決之道，又讓案主把情緒發洩出來罷了。

(三) 成份不同：

同理心是以理性為主，並參入少量的感情，如此輔導員才能冷靜、細心並縝密的思考案主之問題，了解案主，而幫助案主。

(四) 立足點不同：

同情心幾乎全以感性行事，理性很少。因此，輔導員易受案主的情緒所感染，使得解決問題的能力減弱，對案主也沒法以冷靜、客觀的思考去辨識。

(五) 對問題之瞭解程度不同：

同理心是輔導員站在與案主平行之立足點上，接納案主、支持案主，而不幫案主出點子或作任何建議。

同情心則立足點與案主不平行，往往是立於低姿態地憐憫案主，有時也立於高姿態地建議或命令案主應該這樣做，應該那樣做。

(六) 對問題之解決程度不同：

同理心能對案主之問題有較深且廣的認識，因為它能辨識、溝通、接納與支持，更能適時地澄清與反饋。同情心則對案主之間題，在瞭解之層次上較淺且窄，因為它以感性為主，對案主之情緒反應作憐憫的反應，為案主之困境所淹沒了，因此無法對案主的問題有深入的了解，易被案主表層的情緒因素所遮蔽。

(七) 對問題之解決程度不同：

同情心因無法深入地瞭解案主真正的問題及困境何在，所以常常只在問題的表面上打轉，轉不出較有建設性的解決途徑來。同理心，則能打入案主問題的核心，針對案主之困境，引導案主自我察視（識），自我瞭解，並理智、冷靜地為之。

案主之同行者，接納、支持案主，因此，案主較能面對自己之問題，尋求自我成長之道。以下筆者把上述同理心與同情心之區別分納入表格，以利讀者一目了然：

名稱項目	同理心	同情心
原文	Empathy	Pathetic
定義	與 CI 同行，站在 CI 的立場	憐憫 CI，為 CI 感到難過
成份	理性為主兼重感性	感性為主理性很少
立足點	與 CI 平行	與 CI 不平行
瞭解問題程度	深且廣	淺且窄
問題解決程度	較有建設性，深入問題核心	消極地在打轉，未在問題層面切入核心

註：CI 為 Client 之意。

浪踏・海觀福隆饗宴的夏

• 慈安社 蔡安慈

福隆位於台灣的東北角，是屬於純樸的貢寮鄉轄內，大家最熟悉的莫過於那令人心曠神怡的福隆海水浴場吧！福隆的沙灘平坦，繩長，海水湛藍，陽光却已照得人們紛紛寬衣解帶，卸下厚厚的冬衣，一襲舊陶醉在大地綠的當華岡的春，依歸懷抱時，暖暖的春陽卻已照得人們紛紛寬衣解帶，卸下厚厚的冬衣，一襲輕裝在百花齊放中顯得嬌柔萬

而海水浴場，平沙無垠，浪姿壯觀，漲潮時，白浪像脫繩的白馬，沿沙岸飛奔，氣勢令人震懾。在福隆海水浴場，還有一座水泥拱橋，是連接內外的。

歡迎您與我們共同踏浪、聽濤，沐浴在海洋的懷裏，意者請逕至慈安社辦報名，並繳二百五元。（陳仙卿）

日二月五日四十七國華中

# 微積分、普物、普化 基礎科學聯合競試

五月五日，應數、物理、化學三系，即將舉行三科基礎學科聯合競試。其對象為修任一學科的全校同學。在教育的本質上由基本技能的傳授，轉移到中級技術，由中級技術推展到科技，再由許多成熟的基本科技累積到高科技。又因，科技是從基礎科學研究而來。否則，從事探討者，將有「不知廬山真面目」的感覺。

物理最能滿足人的好奇心。愛因斯坦曾說：「自然界最不能令人理解的事是自然現象可以被理解的信念以及熾熱的好奇心，每年都有許多優秀青年投身於物理，矢志為發掘自然的奧秘而努力。十九、二十世紀是物理學發展最迅速、成果最輝煌時期，探討的對象，大已至銀河星系外的宏觀世界，小已深入基本粒子的微觀世界。

物理學進步情況可從近五十年粒子物理、固態物理發展來看：（一）粒子物理，在三十年代，所知的基本粒子只有電子、光子、質子、中子和正電子，目前發現的粒子多達數百種之多。現在物理學家對基本粒子的概念和過去大不相同，如質子、中子等不再視為基本粒子，而是由更基本的夸克所構成。（二）固態物理，在三十年代根本沒有「固態物理」，這領域僅止於單晶的機械性質，少數存在理論亦不堅實。五十年來的固態發展，理論方面，金屬半導體、超導體、超流體等的理論及實驗使我們對物質的瞭解大為增加。在應用方面，電晶體、積體電路、超導磁鐵、約瑟夫森接點等發展，對整個科技發展，甚至社會及經濟結構都產生了難以估計的影響。

物理是一切科技的基礎。物理本身是純粹科學，但物理的重大發現，往往會導致對人類有重大的技術發明。法拉第的電磁感應發現，使人類進入電的文明，馬克斯威爾的電磁場理論導至無線電的發明，原子核的研究人類進入核能時代，半導體的研究，使電子工業全面改觀；又如放射線的發現，生物學家把物理學家首創的解析方法列入生物的範疇，並且利用實驗方法和技術，如X光繞射，放射性同位素掃描術，使生物學研究進入分子的層次。

物理是一切科技的基礎，而物理學所首創的解析方法也廣泛運用於其它學科。因此，學習物理可以說是培養國民科學素養的有效途徑。

化學是生活的科學。只要列舉一些化學實驗室裏發展出來的重要產品，如石油產品、塑膠、肥料、藥品、合成纖維等，就已足夠說明一切了。然而，時代改變了，今天新的化學產品已不再像尼龍絲問世時那樣令人感到神奇，人們對科

學？在生活的物質方面，化學扮演着重要角色。現代的食品、食品添加物，乃至食品加工過程，都與化學知識與技術脫不了關係。在食衣住行，化學為人類所帶來的福利真是不勝枚舉。

不過，化學技術的極度發展，終於到了「物極必反」的程度。日常美食中已發現化學成分，有不少足以致病，危害健康。河流湖泊，水中生物成群死亡，取食這些生物的人類也難逃浩劫。

這幅可怕的圖畫，使我們勢必重新評估化學對人生的功過。化學所造成的禍害，只有藉了解更多的化學來解決。上一代化學科技所帶來的災禍，其實還是由對化學認識不夠而造成。否定化學而從今天的文明退回原始的生活是不可能的，因噎廢食並不能真正解決問題。解決之道是我們需更多的研究。

• 汽車專欄 •

## 引擎

機械學社

料（如重油或柴油），以高壓把燃料噴入汽缸，靠燃料和空氣的相對運動產生霧化，再藉壓縮空氣後所產生之高溫點火燃燒。

• 增壓

根據實際測定與理論計算，內燃機（引擎）之馬力係與空氣進入汽缸之壓力成正比，故在不產生爆燃（Detonation）的條件下，進氣壓力愈高，所發生之馬力也愈大。所以內燃機為加大其輸出馬力，多利用增壓作用，來增大其進氣的壓力及進氣密度。而且增壓作用並可幫助燃料霧化，使得燃燒更完全，使混合汽能更均勻地分佈於各汽缸中，每小時馬力所消耗之燃料，亦為之減少。若是內燃機在部份負荷的情形下，增壓器亦較難。

• 汽油引擎與柴油引擎之比較

對於汽油引擎和柴油引擎有了初步的認識，我們來對其特性作一比較：

（一）柴油引擎因沒有點火系統及化油器設備，自然沒有這些設備故障之慮，且燃油費用較便宜。

（二）柴油引擎因進氣及壓縮僅為空氣，所以其壓縮比較汽油機高出甚多而不會產生爆燃，使得燃燒更完全而提高熱效率，但亦因此之故，在同一輸出馬力時，其體積與重量較大，所以現今一般小型汽車大多裝用汽油引擎。

（三）柴油引擎燃點點火溫度較高且揮發性較低，所以使用與保養具有較大之安

全性與可靠性。但在嚴寒氣候下，起動亦較難。

（四）排氣中，汽油引擎之一氧化碳含量較高，如高速運轉時汽油引擎一氧化碳含量約百分之一三，而柴

油引擎僅約萬分之八。

（五）柴油引擎在高速與

低速之運轉下，力量（扭力）發生變化較小，可以減少變速操作次數，駕駛較容易。

（六）柴油引擎因燃燒壓力高，故噪音及震動亦

缸中之燃燒室，受點火系統的火星塞（Spark Plug）產生火花點燃而燃燒，才產生一次動力，而二行程循環之引擎，曲軸旋轉一圈（活塞於汽缸中來回兩圈）。四行程循環的引擎，曲軸需旋轉兩圈。四行程循環的引擎，曲軸旋轉一圈（即活塞在汽缸中來回共四個衝程）才產生二次動力（如圖示）。

• 汽油引擎和柴油引擎

（一）汽油引擎：汽油經化油器（Carburetor）與空氣混合而汽化後進入汽缸中之燃燒室，受點火系統的火星塞（Spark Plug）產生爆發力推動汽缸內的活塞，以提供動力。

（二）汽油引擎：使用不易揮發之液體燃