

【心理常识解读】

同理心：其实我最懂你



同理心，最早由人本主义大师卡尔·罗杰斯提出。所谓同理心就是在人际交往过程中，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受并站在他人的角度思考和处理问题的能力。同理心和同情心不同，它更多的是指人们在日常生活中经常提到的设身处地、将心比心的做法。

这是一个似乎老掉牙的家喻户晓的故事。

一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。无奈，只好聘请小巧玲珑的钥匙来试试，只见弱不禁风的钥匙轻轻地钻进锁孔，轻巧地一转身，大锁就“啪”地一声打开了。

粗大的铁杆不解地问：“论身体你没有我

大，论体力你更是比不上我，为什么你轻而易举地就把它打开了呢？”

小巧的钥匙说：“因为我最了解他的心。”

其实，每个人的心就像上了锁的大门，即便你力大如牛，如果没有同理心，仍然打不开别人紧锁的心门。无论在人际交往中面临什么样的问题，只要设身处地、将心比心地、尽量了解并重视他人的想法，就能更容易地找到解决方案。尤其是在发生冲突或误解时，当事人如果能把自己放在对方的处境

中想一想，也许就可以了解到对方的立场和初衷，进而求同存异、消除误解。

其实，同理心本身并不是什么新的想法。“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”，就是说，当自己成为一名老板或上司时，要多考虑一些下属和员工的利益，给员工多一些关怀和鼓励；当你是一名员工时，也应该多考虑一下老板或上司的难处，给他们多一些支持和理解。

两千多年前的孔子早就说过：“己所不欲，勿施于人”。也就是说，具有同理心的人能够做到“推己及人”：一方面，自己不喜欢的东西或不愿意接受的待遇，千万不要施加给别人；另一方面，应根据自己的喜好推及他人喜欢的东西或愿意接受的待遇，并尽量与

人分享这些事物和待遇。生活中常说：“人同此心，心同此理。”强调的也是同理心。无论是在工作还是在日常生活中，凡是有同理心的人，都善于体察他人的意愿，乐于理解和帮助他人，这样的人最容易受到大家的欢迎，也最值得大家信任。

任何人都希望他人理解自己。缺乏同理心的人只会霸道、武断地将自己的意见强加给别人。反之，一个有同理心的人则会先把自己的意见或忠告放到一旁，认真倾听他人的想法。当别人表达意见时，不仅要理解他的立场和感情，还要设法使对方明白自己已经完全了解他的想法。这么做除了能表达尊重和诚意外，更重要的是可以获得对方充分的信任——就像一个善解人意的医生可以靠悉心倾听并获得病人的彻底信任一样。

“你怎样对待别人，别人就怎样对待你。”这条永恒的成功法则适用于每一个地方。因此，我们应该凡事为他人着想，站在他人的立场上思考。在现实的工作和生活中，如果我们具有了同理心，设身处地地体察对方的立场、观点、感受、难处，那么，同学之间、朋友之间、父母与孩子之间等等，就会多一份理解，多一份宽容，多一份照顾，多一份体贴，相互之间的关系会更加和谐、更加融洽、更加温馨！

最后说说同理心和同情心的区别。一般人都可能把同理心和同情心混为一谈，但其实是两项不同的东西。

同情心指自己对其他人或事有悲天怜人的情感，甚至愿意竭尽所能的去帮助自己所同情的人或事。譬如看到马路上有流浪狗，你可能会拿食物给它吃，这是“同情心”的表现。而同理心主要针对“人”，由自己内心出发去了解他人的心理，然后作出回应。例如小明拿出自己的游戏机，但隔壁的同学一直看着他的游戏机，小明理解到同学想玩他的游戏机的心理，因此借给同学玩玩，这便是具有同理心。

成功的秘诀是忠于目标。

——禅语

一天，上完早课后禅师领着一群小弟子们去插秧。小弟子们都没有插过秧，就学着师父的样子争先恐后地忙活起来，但是他们插的秧苗弯弯曲曲，而禅师插出来的秧苗是一条直线。

弟子们大惑不解：“师父，我们都是学着您的样子做的，为什么您插的秧苗都那么整齐，就像绳子量过一样直，您不是有什么秘诀啊？”

禅师笑着说：“秘诀很简单，插秧的时候眼睛盯着一样东西就行了。”

弟子们都暗暗点头，马上又忙活起来，可这次插的秧苗，竟然变成了一道弯曲的弧线。

“师父，我们照您说的做了，还是不能插成直线。”

“你们是按我说的我一直盯着一样东西吗？”

“是啊，我们一直盯着田边的水牛，那可是一个显眼的大目标啊。”

“水牛边吃草边走，你们盯着它插秧，它不停地移动，你们怎么可能插得直？要盯紧不动的目标才行。瞧，师父我就是一直盯着那棵大树插秧的。”

弟子们按照师父的指点再干一次，果然插出来的秧苗也跟绳子量过一样直了。

秧苗能不能插得笔直，不在于你有多大的力气，而是看你有没有找准一个可以让你走得笔直的目标。人生和插秧是一样的道理，人生的路不能走好，自身的能力是一方面，目标同样不可或缺。只有有了明确的目标，才能不走错路，少走弯路。

跟着太阳走，你就能享受阳光；跟着月亮走，你就能看到星星；跟着北极星走，你就能找到方向。

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年都有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭而落后的地方。这儿的人没有一个走出过大漠，据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。

肯·莱文当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人们询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后还是转回出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，从比赛尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比赛尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇了一个比赛尔人让他带路，看看到底是因为什么？他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备，只拄着一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们走了大约八百英里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比赛尔。这一次肯·莱文终于明白了，比赛尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北极星。在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，会走出许多大小不一的圆圈，最后又回到了起点。比赛尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北极星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比赛尔时，带了一名叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

是的，新的生活是从选定方向开始的，人生如果没有目标，那么生活也只不过是绕圈圈而已，人生的真正起点应该是设定目标的那一刻。



【成长分享】

人生从设定目标开始

【格言新说】

春季谨防心理疾病 倾诉是关键

导读：春天，草长莺飞，本是人们心目中最美好的季节，然而，“百草发芽，百病发作”，春季也是一年当中气温、气压、气流、湿度等最为变化无常的季节，半数以上的人群在春天会出现种种不适症状。

心理医生每到这个时节都应接不暇，在这个意义上说，春天可谓为多事之秋。

一到春天就想哭

小A同学每年春季都要请几次病假。立春刚过，她的情绪就和天气一样变得捉摸不透，一会唉声叹气，一会潸然泪下，昨晚还嘻笑颜开，早上起来就愁眉苦脸。尤其是越接近立春，情绪越低落，前两天，小A闷闷不乐地吃过早饭，突然又不想去上学，而且不经意间说道：“真的不想活了”，家人意识到问题很严重，终于说服她就医。经过心理医生的诊断，确诊小A患上了抑郁症。

这是一种在春季极为高发的心理病症，表现为一组以情绪低落，兴趣减退为主要的症候群，有关统计数据表明，抑郁症在春天的自杀率明显高于其他季节。歌星张国荣也正死于暮春的4月1日。

春天里的“雄辩家”

和抑郁症患者的情绪低落相反，有的人则在春天好发情绪激昂的躁狂症。同学们发现一向节俭的小B突然变得十分“大方”，无原无故地就请大伙到酒店吃饭，一顿饭钱花了他两个月的伙食费，同学们都不好意思，小B却毫不在意，反而滔滔不绝地说了一大通什么“有福同享”、“今朝有酒今朝醉”的话。此后同学们发现小B越来越反常，每天都情绪高涨，喜形于色。在课堂上小B抢着老师的话头，就像竞选总统的雄辩家一样，一发言就是半个多小时，而且不容打断，下课后仍然找同学当他的听众，手舞足蹈地一讲就是个把小时，精力充沛超人，毫无疲惫感。同学们再也受不了这个“雄辩家”，把他送到心理门诊，原来得了躁狂症。

一个春天要砸8部车

春天还是各种重性精神病的好发时节。从一些心理医生的临床经验来看，这类病人要比其他季节高出许多，在每年的3—5月份，精神病复发率约占全年的70%以上。此外，还有突发症状者，恰好印证了民间谚语所说的“菜花黄，痴人忙”。

精神分裂症患者C先生的病情每年春天都要复发加重。发作时看见车子就捡起石块来砸，有一年春天竟然先后砸了8部汽车。家人为此每到春天提心吊胆，担心车主上门来索赔。为了他的病，他的父亲还没有过立春就辞职，专门照看儿子，待春去夏来，儿子的病情趋于稳定后再去找工作。

以上是春季心理门诊上三种最为常见的心理精神疾病，为何心理精神类疾病喜欢在



春光明媚的时节发作呢？目前，科学已知的是与春季里千变万化的气象因素相光，比如，前一阶段，持续阴雨天，有些心理精神类患者的病情有所反复；又如天气转暖，代谢进入旺盛期，引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化，从而容易影响人的情绪；另外，春季气压较低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，导致神经功能紊乱，体内失去平衡，加剧心理机能的混乱，出现抑郁、躁狂等症，更严重的可导致精神分裂症等重型精神病。

也有研究表明，春风频率过低，极易产生次声波，直接影响人体的神经中枢系统，使人头痛、恶心、烦躁；春风还使空气中的负氧离子大大减少，使人体化学过程发生变化，在血液中分泌大量的血清素，让人感到紧张、压抑、疲劳，导致精神失常。

对于心理精神类疾病患者，家人要比平时以更好的照顾和心理安慰，避免刺激性事件的发生。

第一招 治疗心理疾病倾诉是关键

“有时候，看心理疾病并不难，就两个字——听着”。对于有心理问题的人来说，不能将自己内心的东西表现出来，那么这些不被表现出来的东西将摧毁患者；如果能将自身内心的东西表现出来，那么这些被表现出来的东西将拯救患者。所以，面对

有着抑郁等心理问题的人，家人朋友应多倾听他们的倾诉。

第二招 改善心境从改变生活环境入手

我们知道，心境是和环境紧密相关的，人清洁了环境，也就美化了心境。平时把房子打扫干净，买一些温馨的小饰品带回家，让房子变成“美丽的家”。还可把窗帘、床单、桌布都换成新的。因为一成不变的气氛很容易让人心灰意冷，改变居家的面貌可使人的精神焕然一新。再买几盆花，因为植物的生长总是给人带来希望和活力。

第三招 “静心修炼” 放松身心

现代人的情绪困扰常常来自于刺激过多，诱惑过多，欲望过多，以至内心无法宁静。而老子云：万物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。大致之意就是让人安静，能静才能回归生命。专家建议，回到家可先洗个热水澡，让自己的身心彻底地放松平静下来，再听一些舒缓优美的音乐，让自己渐渐进入沉静的状态里，心胸自然会开阔起来。

第四招 芳香疗法

日常生活中，香味能对人的情绪能起到很大的影响。气味学家的研究表明，香味对于调节人的情绪、治疗疾病、保护人体身心健康，具有非常重要的作用。

- 1、薰衣草是失眠患者的良药，它的味道能够改善抑郁症状，祛除紧张、平息肝火。
- 2、香蕉的味道会提高工作效率，消除上班族在办公室压抑气氛中产生的紧张、不安感；柚子味有制怒作用。
- 3、浓郁的姜味可提高应变能力、消除疲劳、增强毅力。
- 4、还有作为调味料的肉桂，它的香味能使人变得乐观向上。

第五招 旅游疗法

忧郁是一种愁闷的心境，是因精神受压抑而产生的消极的情绪状态。突出特点是看任何问题都从消极、悲观的角度出发，遇事爱往坏处想，容易丧失信心；不愿与他人交往，离群索居，少言寡语；一些细微小事就引起忧愁与苦闷，容易自寻烦恼，常愁眉不展，长吁短叹，情绪低落。外出旅游有较好地消除忧郁的效应，比如旅游能提高人的身心兴奋程度，激发乐趣，调节精神，具有愉悦效应。旅游能促使人体内释放一种多肽物质——内啡肽，它使人产生欣喜和镇静。