

只要多一点点同理心



方昌清■本期特约









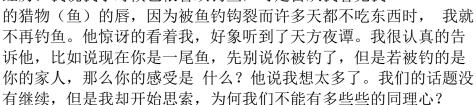


有 天,我和秀莹,在会所活动处的教室里发现一只不知为何被困了的小鸟。稍观察地上的粪便,想来是被困了许多天。教室的窗口很小,我们没办法把它赶到那去;我 只好俯下身来,在地上随着它爬,绕了很多圈,弄得我

晕头转向,满身大汗,才成功捉到它,然后,到草丛把它放了。尔后,我和同事都觉得很开心,因为鸟儿获得自由了,回到了家人(鸟)的身边。

贰

有 天,我和一位刚认识的朋友聊起了彼此的兴趣,他 告诉我他很喜欢钓鱼,有次他和朋友花了很多天的时间 到一个遥远的地方去钓鱼,他说那路途是多么的遥远, 可是 最后,他觉得很值得,因为可以体验不同的钓鱼 经历。我说我小时候也很喜欢钓鱼,可是自从我看见我





我 听过一些朋友聊起被掠夺后的心情,极度惶恐。。。他们描述的时候,眼瞳放大,像是再经历了一次。我曾在家里,看见掠夺案在家前发生。被夺的不是我,但是我 的恐惧让我整个星期都活在恐惧中,只要有摩多车经过身边,我可以神经质的跳起来。我过后一直在想,为何那个匪徒在掠夺前,不能多一些些的同理心?



肆

在 日常生活中,只要多一点点同理心,其实很多人与事可以改变。我们对家人多一些些同理心,我们的生活可以更和谐;我们对朋友多些些同理心,我们会发现知心的 朋友其实不难找;我们对上司多些些同理心,我们会发现原来上司也有难



处;我们对陌生人多些些的同理心,我们会发现朋友会渐渐的多起来。。。。

伍

同理心不该只是名词或形容词,它应该还包含动词,可以培养学习。只要我们把心放柔,把 气头上的行动话语放慢,想想对方的处境,很 多不必要的冲突可以避免,有时你会发现,奇



妙的是,对方也会因为你的考虑他的处境,而不好意思或也为你着想起来。

陆

将心比心,只要多一点点同理心,我们的世界其实可以变得更和谐 些。今天就开始行动吧!你会发现随着你的同理心发挥,你的力量 也会增加。祝福你也祝福我自己~

方昌清

25052005



马佛总资讯网 02-06-2005