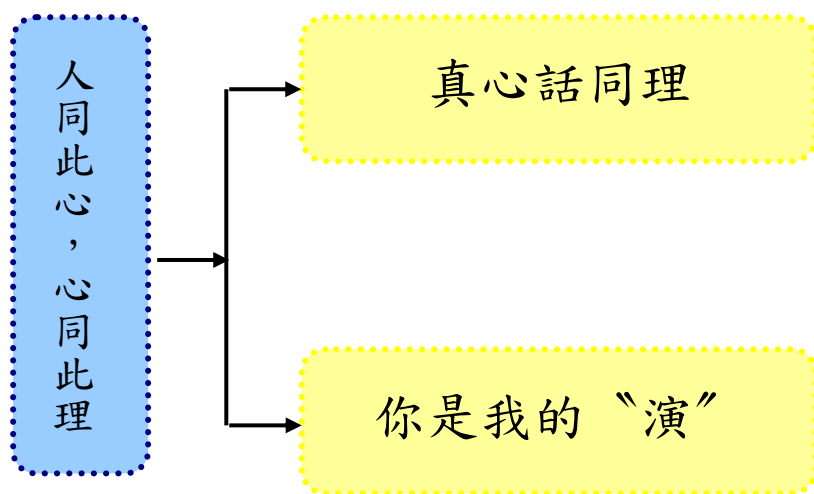


# 人同此心，心同此理

## 壹、設計理念

為了讓學生能發展「同理心」---一種能設身處地為對方利益著想，能產生一種「將心比心，感同身受」的態度，願意不去批評對方的所作所為，不排斥當事人的感受，且願意和對方在一起，尊重其個別性。因此，設計了兩節課的課程，藉由報導、語文遊戲、影片和體驗活動等內容，讓學生學習能關心自己及他人感受，發揮同理心，未人設想，進而幫助他人。

## 貳、課程架構



## 參、教學活動設計

主題 名稱	同理心	單元 名稱	人同此心，心同此理	適用年級 教學節數	高年級 2 節
<b>分段能力指標</b>					
<p><b>語文</b></p> <p>2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之內容。</p> <p>3-3-3-2 能從言論中判斷是非，並合理應對。</p> <p>3-3-4 能把握說話重點，充分溝通。</p> <p>5-3-7-1 能配合語言情境，欣賞不同語言情境中詞句與語態在溝通和表達上的效果。</p> <p>6-3-4-2 能配合學校活動，練習寫作應用文(如：通知、公告、讀書心得、參觀報告、會議紀錄、生活公約、短篇演講稿等)。</p> <p><b>社會</b></p> <p>4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。</p> <p>5-3-3 瞭解各種角色的特徵、變遷及角色間的互動關係。</p> <p>5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。</p> <p><b>性別平等教育</b></p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p><b>綜合活動</b></p> <p>3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。</p> <p>3-3-3 尊重與關懷不同的族群。</p> <p><b>資訊教育</b></p> <p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源</p> <p>5-3-4 能認識正確引述網路資源的方式。</p> <p>5-3-5 能認識網路資源的合理使用原則。</p>					
<b>教學目標</b>					
<p>一、能了解何為同理心。</p> <p>二、能替人設想。</p> <p>三、能知道如何運用同理心，幫助他人。</p>					
<b>統整相關領域</b>					
語文 社會 性別平等教育 綜合活動 資訊教育					

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>《真心話同理》</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.同理心小短片(參考資料)</p> <p>2.相關詞的範例準備</p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>教師提問，並請學生自由發表：</p> <p>1.有沒有聽過同理心這個名詞？</p> <p>2.你認為同理心和同情心有沒有差別？請小組討論一下，並發表。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)影片欣賞</p> <p>1. 播放小短片，從短片中學習什麼是同理心？</p> <p>2. 在生活周圍，有沒有發生類似的情況？</p> <p>3. 你的想法和影片中一樣嗎？</p> <p>4. 你會怎麼做？</p> <p>(二) 語文遊戲</p> <p>想一想當遇到情況時，我們通常會用什麼詞語來形容心中的感受？</p> <p>◎以小組競賽方式，看看哪一組可以想出最多相關的詞語</p> <p><b>(1)正向情緒</b>(參考資料)</p> <p><b>(2)負向情緒</b>(參考資料)</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	<p>事前準備網路播放</p> <p>提醒學生專心觀看影片，並討論</p> <p>引導學生想出想觀的形容詞，並採用計分方式，增加趣味及競爭性</p>	<p>相關網站</p> <p>黑板(搬書)或海報紙、簽字筆</p> <p>計分表格</p>	<p>影片欣賞</p> <p>上課專心度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>詞語競賽</p> <p>上課參與度</p>	<p>語文</p> <p>2-3-2-1</p> <p>3-3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>社會</p> <p>4-3-4</p> <p>5-3-3</p> <p>5-3-4</p> <p>2-3-4</p> <p>2-3-3</p> <p>語文</p> <p>5-3-7-1</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>遇到各種情況，須先思考可能會造成哪些傷害和不良的後果，再評估採取紓解自己心情行動，同時，也需要思考是否會造成對方身心的傷害和不公平對待。</p> <p style="text-align: center;">&lt;第一節結束&gt;</p>	5'	老師提醒及歸納學習重點		上課專心度 上課參與度	語文 2-3-2-1 3-3-3-2 3-3-4

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p>《 你是我的“演” 》</p> <p><b>準備活動：</b></p> <p>1.參考資料中的報導(土石流毀家園「教他們搬家啊」)</p> <p>2.眼罩</p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>教師提問，並請學生自由發表：</p> <p>1.上一節課程中你學到了什麼？</p> <p>2.你認為開玩笑和霸凌有何不同？(參考資料)</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)文章報導</p> <p>1. 老師讀出參考資料中的文章(土石流毀家園「教他們搬家啊」)</p> <p>2.讓學生討論文章中的意涵是什麼？</p> <p>3.如果是你，你有什麼想法和心態？</p> <p>4.你認為什麼做法最適當？</p> <p>(二)體驗活動</p> <p>1. 將學生 2 個人分成一組</p> <p>2. 其中一人先將眼罩戴上，繞教室一圈(須避開桌椅等障礙物)</p> <p>3. 另一人則扶著他，幫他順利過關</p> <p>4. 讓學生體驗眼睛看不見時的不方便，而產生同理心</p> <p>5. 另一個學生，在幫助同學的過程中也可產生同理心</p>	<p>5’</p> <p>15’</p> <p>15’</p>	<p>請學生事前準備眼罩</p> <p>老師使用電腦、投影機將文章展示給學生閱讀</p> <p>提醒學生注意安全及守秩序</p>	<p>投影設備</p> <p>相關文章</p> <p>眼罩</p> <p>桌椅</p>	<p>上課專心度</p> <p>上課參與度</p> <p>口頭發表</p> <p>體驗活動</p> <p>上課參與度</p>	<p>語文</p> <p>2-3-2-1</p> <p>3-3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>社會</p> <p>4-3-4</p> <p>5-3-3</p> <p>5-3-4</p> <p>2-3-4</p> <p>2-3-3</p> <p>性別平等教育</p> <p>2-3-3</p> <p>2-3-4</p> <p>綜合活動</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-3</p>

教學活動	教學時間	指導要點	教學資源	評量方式	六大議題
<p><b>三、綜合活動</b></p> <p>老師歸納重點總結，藉由文章報導，讓學生了解在社會上的情況，可以了解正確的心態及想法，利用體驗活動讓學生了解生活上的不便，及幫助人的困難處，進而都能體會產生同理心。</p> <p>◎填寫學習單</p> <p>&lt;第二節結束&gt;</p>	5'	老師提醒及歸納學習重點	學習單	上課專心度 上課參與度	<p>語文 2-3-2-1 3-3-3-2 3-3-4</p> <p>語文 6-3-4-2</p>

## 同理心 參考資料

### 《同理心小短片》

台灣國際兒童影展-同理心 [http://www.ticff.org.tw/Film\\_Suite.aspx?Value=03](http://www.ticff.org.tw/Film_Suite.aspx?Value=03)

<http://www.youtube.com/watch?v=lArQbd5gshI>

[http://www.youtube.com/watch?v=xbKjCjL\\_L34](http://www.youtube.com/watch?v=xbKjCjL_L34)

### 《何謂同理心》

人與人之間衝突的來源，通常起於對彼此的誤解，一方態度過於強硬，或是一方拉不下臉來，或是過於堅持己見…等。其實這都是可以避免的！簡單來說，同理心就是將心比心，同樣時間、地點、事件，而當事人換成自己，也就是設身處地去感受、去體諒他人。

傾聽與同理心，能去除自我中心的無知，洞察說話者的心理，並能增進溝通的活絡，是有效溝通的基石。

### 《參考報導》

《考試沒教的事》第一課：同理心 2008/08/27

土石流毀家園「教他們搬家啊」

【聯合報／記者梁玉芳、賴素鈴】

這一代的年輕學子面對的世界是他們父母不曾面對的新面貌：少子化之下，孤獨長大，獨立面對全球化的競爭、工作品種不斷變換、物質欲望高漲；知識以光速傳送與增長、夢想空間無限延伸。

但他們準備好了嗎？

現代家庭提供孩子優渥的物質環境，學校教他們應付升學競爭，但還有更多重要的事，是課本沒教、安親班不上，更是考試考不出來的。

本報採訪專家學者，為讀者整理出下一代該具備卻沒有學好的七門功課：

◎同理心   ◎生活能力   ◎表達與應對   ◎挫折容忍力

◎感情功課   ◎永續學習能力   ◎當錢的主人

作家黃春明說起不久前發生在他身上的小故事：

「有一次我從宜蘭搭火車回台北，瑞芳那站上來一群高中生，擠在廁所外說笑打鬧。

我從廁所出來，車一轉彎，我撞到一個學生。『你怎麼搞的？』他很不高興。

**「反正你快死」 黃春明心痛**

「我說：『對不起，車子搖晃得很厲害。』他看看我，說：『反正你快要死了。』

我心裡好痛，回家說給太太聽，台灣的囡仔怎麼變這樣？我就算快死也不用你這樣講。」

剛退休的暨南大學教授李家同今年初對菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同生氣了，斥責年輕學生：「我不是

小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」

黃春明、李家同的心情，是許多人共同的憂慮：在優渥的生活中，在考試掛帥的競爭環境下，我們會不會養出了「沒有同理心」的下一代？

中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭說，有個國小學生指著桌上的水果：「媽媽說那些個頭小的極柑，不好吃，是給菲傭吃的。」洪蘭很吃驚，她當場剝了一個小柑橘和小學生一人一半，「你看，又甜又多汁啊。」

「為什麼不好吃的，是該菲傭吃的呢？」洪蘭感嘆，我們對弱勢者太不夠同理心了，身處優勢的人還視為理所當然，「大人教孩子對人有差別待遇，從小就學了看不起人」。

「我想印張名片，頭銜是：『晉惠帝培養專家』。我想，許多人都需要這張名片。」嘉義一位國小女老師投書聯合報這樣感嘆：我們總是給孩子最好的，卻不在乎他有沒有悲天憫人的觀念。

### 沒鞋的小妹 「再買就好啦」

女老師上課時放影片給學生觀看，片中小兄妹買不起鞋子，母親要臨盆了，小女孩得到對面山頭去叫產婆，光腳的她咬牙跑過尖石路面。

班上有個孩子看完的感想是：「再買一雙就好了，幹嘛那麼辛苦？」老師看著學生，

「他腳上穿的是 **NIKE**，用的是名牌，暑假去美國度假一個月，會有這樣的感想一點都不為過，他是真的不懂啊。」



女老師指出，大人在孩子面前嘲笑那些付出勞力掙錢的人：「你不好好讀書，將來就像這樣辛苦工作賺錢，沒有前途！」言語中對階級歧視沒有自覺。

### 無數晉惠帝 在你我身邊

「所以我們在培養無數的晉惠帝。也許很聰明，功課很好，但沒有同情心。」

高雄大學應用數學系副教授游森棚有類似的擔心。他曾在建中任教數理資優班，大部分孩子都體貼善良，但讓他擔心的是：那些M型社會右端、身處優渥的孩子，對另一端的苦難缺乏理解與同情。

有一年，土石流毀了部落小女孩的家，她原本每天走一小時山路去上學，但現在課本沒了，作業簿沒了，路也沒了。

### 有一頓沒一頓 富小孩不解

資優生「祖辰」在周記裡這樣評論：「誰叫他們住在那裡。他們可以搬家啊。」游森棚非常驚訝，建議學生要設身處地想一想，但祖辰回他：「我又不住山上。」

游森棚思考：祖辰家境富裕，一路順遂，「他這樣聰明幸運的小孩，一輩子都不須體會有一頓沒一頓的恐懼，也不可能體會拚命想卡住一個小小位置的辛苦」。

祖辰並不是個案。游森棚說，許多名校學生家庭的社經地位遠高於社會平均值，對他們來說，土石流女孩是另一個世界。

### 未來的菁英 了解世界嗎

游森棚憂慮，當這樣把優渥視為理所當然的孩子長大，站上社會的決策位置，他們的決策與思考也摒除了他們所不了解的真實世界。「將來，會是什麼樣子？」他們可能為社會不同際遇的人設想嗎？

「如果沒有教會同理心，教育是失敗的。」游森棚說。

全文網址：[考試沒教的事》第一課：同理心 - \(已關閉\)健康身性靈 - 校園指南 - udn 文教職考](#)

[http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=145408#ixzz2OkndpWNd](http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=145408#ixzz2OkndpWNd)

Power By udn.com

## 《兒盟的愛心呼籲》

教戰守則－教你區別打鬧和霸凌

	打鬧	霸凌
面部表情	自然正向	負向猙獰
參與意願	自由選擇是否參加	被迫或被挑釁而參加
用力程度	不會使盡全力	用盡全力傷害人且激進
角色是否轉換	可能轉換(被追打者也可能追打人)	角色固定(受凌兒童固定被欺負)
結束後是否群聚	會，結束後仍群聚玩耍	不會，結束後一轟而散
蓄意程度	沒有傷害的意圖	蓄意傷害的意圖
是否重複發生	否	是，特定孩子可能長期受凌

《情緒辭彙庫》 新北市 100 年度國小兼任輔導教師基礎知能研習講義

### (1)正向情緒

很棒．愉快．高興．快樂．喜樂．興奮．熱切．快活．很好．驚喜．釋放．開心．  
爽快．痛快．振奮．刺激．過癮．自豪．驕傲．榮耀．得意．激動．安全．期望．  
盼望．期待．感動．感謝．感激．羨慕．輕鬆．自在．自由．舒暢．舒坦．親切．  
幸福．被愛．親密．甜蜜．滿意．滿足．舒服．歡喜．喜悅．喜歡．放心．平和．  
平靜．平安．寧靜．心安．安心．安祥．溫暖．溫馨．深情．親密．被接納．被  
接受．被需要．被尊重．被肯定．被激勵．被欣賞．被吸引．被關心．被呵護．  
被體諒．被包容．被了解．被信任．很窩心．很光榮．很安慰．很享受．很得力．

很貼心．有衝勁．有希望．有自信．有信心．有把握．有能力．歸屬感．優越感．  
成就感．觸電感．受鼓勵．受尊重．受感動．樂透了．飄飄然．感興趣．了不起．  
欣喜若狂．樂不可支．開心得不得了．

## (2)負向情緒

悲哀．悲傷．傷心．哀傷．沮喪．失望．絕望．灰心．消沉．心痛．心碎．著急．  
緊張．焦慮．壓力．生氣．激動．憤怒．氣憤．憤恨．自卑．羞愧．洩氣．很窘．  
尷尬．氣餒．害羞．羞恥．丟臉．愧疚．慚愧．懊惱．煩惱．後悔．懊悔．憂鬱．  
憂愁．憂慮．苦惱．鬱悶．鬱卒．擔心．沉重．想哭．想逃．想吐．寂寞．孤單．  
拘束．暴躁．煩躁．急躁．可怕．恐懼．懼怕．害怕．驚惶．驚嚇．驚訝．恐怖．  
慌張．厭惡．討厭．不爽．憎恨．怨恨．嫉妒．噁心．被騙．疑惑．困惑．掛心．  
茫然．無助．無奈．困難．挫折．辛苦．痛苦．苦悶．很苦．無聊．虛空．陌生．  
沉悶．愚蠢．疲憊．哀怨．懷疑．警扭．矛盾．掙扎．麻木．委屈．心疼．難過．  
可惜．厭煩．厭惡．很煩．疲倦(身、心)．內疚．被控制．被利用．被排斥．被  
出賣．被陷害．被遺棄．被拒絕．被嘲笑．被激怒．被忽略．被孤立．被羞辱．  
被輕視．被左右．被忽視．被冤枉．被擊敗．壓迫感．窒息感．無力感．挫折感．  
失落感．罪惡感．不高興．不公平．不快樂．不舒服．不自在．不被愛．受驚嚇．  
受傷害．沒希望．沒面子．沒人要．真糟糕．氣呼呼．無價值．受傷害．酸酸的．  
悶悶的．可悲的．競爭的．防衛的．不被了解．不受重視．不被尊重．不知所措．  
不好意思．過意不去．悵然若失．心不在焉．想要擺平．莫名其妙．無所適從．

忐忑不安 . 被錯怪了 . 能力不足 . 無能為力 . 無依無靠 . 失魂落魄 . 左右為難 .

坐立難安 . 覺得倒楣 . 感到震撼 . 怒火中燒 . 樂不思蜀 . 火冒三丈 . 覺得想放棄 .

覺得自己沒價值

## 如何培養同理心

- **討論感覺**。每天問孩子有什麼特別感受，藉此教他們了解別人也會經歷高興、滿足、痛苦、挫折、生氣、得意、驚喜及活力等情緒。

- **適度規範**。讓孩子知道不好的行為會有哪些情緒成本，藉此幫助孩子了解他們的行為會影響別人。可以用合理的獎懲，而不是用父母的威權來讓子女知道，有權力的人必須以公平與尊重對待弱勢的人。

- **讚美孩子的美好行為**。當孩子做了好事，就指出來，讚美他。你可以說：「我看到你幫助妹妹，你真是一個好人。」這會讓孩子認為自己很好，也幫助他們把這項特質發展成主要個性。

- **善用行為楷模**。孩子天生崇拜英雄，藉著讚美英雄來強化這種天性。孩子會效法、學習別人好的行為，內化正面的價值與道德感。

- **以身作則**。孩子常會把父母當作偶像，且深受父母行為的影響，這表示如果父母仁慈、無私、有同情心、有愛心，孩子也會一樣。

- **提供道德指南**。教導孩子明辨是非且做正確的選擇，這樣的討論攸關孩子倫理與道德觀的養成，且會鼓勵他們將規範內化，導引他們未來的行為。

資料來源：《我到我們的世代》  
，天下雜誌出版

人同此心，心同此理

◎在這次的詞語競賽中，你們這一組，說了那些相關詞語？

別組又說了那些詞語？

	( )組	( )組
正向 情緒		
負向 情緒		

◎在你的生活周圍是否有同理心的事件？(簡單敘述)

---

---

---

◎尋找一篇有關同理心的相關文章或報導(貼在下面方格中)

