



你的感觉，我懂！

与对方感同身受的能力与技巧

The Power
of
Empathy

情商决定了命运，同理心决定着情商！

全球首部解析情商的核心能力——同理心的权威著作！

美国心理学会（APA）推荐必读！

《情商》作者丹尼尔·戈尔曼特别推荐！

南方出版社



你的感觉，我懂！

与对方感同身受的能力与技巧

The Power of Empathy

（美）亚瑟·乔拉米卡利

Arthur P. Ciaramicoli

凯瑟琳·柯茜 / 著

Katherine Ketcham

朱宁 / 译

版权合同登记号：30-2011-165

图书在版编目（CIP）数据

你的感觉，我懂！ /（美）乔拉米卡利，（美）柯茜
著；张迪译．—海口：南方出版社，2011.11
ISBN 978-7-5501-0641-3

I. ①你… II. ①乔…②柯…③张… III. ①心理交往—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第248218 号

*The Power of Empathy: A Practical Guide to Creating Intimacy,
Self-understanding and Lasting Love in Your Life*
Copyright: © 2000 by Arthur P. Ciaramicoli & Katherine Ketcham
This edition arranged with Praegers Publishers
through SanMay International Media Co., Ltd
Simplified Chinese edition copyright:
2011 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.
All rights reserved.

书 名：你的感觉，我懂！
作 者：[美] 亚瑟·乔拉米卡利 凯瑟琳·柯茜
译 者：张迪

出 版 人：赵云鹤
出版发行：南方出版社
地 址：海南省海口市和平大道70号
邮 编：570208
电 话：（0898）66160822
传 真：（0898）66160830
经 销：新华书店
印 刷：北京佳顺印务有限公司
开 本：700×1000mm 1/16
印 张：13.75
字 数：171千字
版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5501-0641-3
定 价：29.80 元

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换
电话：（010）65068303-622

自序

上篇 理解与响应他人的独特能力

同理心是理解与响应他人经验的独特能力。而同理心的矛盾在于：这上天赋与人的能力，既可以帮助别人，也可以伤害别人。

第一章 同理心的力量	007
第二章 戴维的故事	019
第三章 天赋同理心	029
第四章 表达同理心	041
第五章 同理的倾听	071
第六章 同理心与亲密关系	087
第七章 同理心的黑暗面	101

下篇 将理解与响应付诸行动

透过诚实、谦虚、接纳、包容、感恩、信心、希望与宽恕，我们可以运用同理心，对生命的复杂与奇妙增添无法估量的价值。

第八章 诚实	129
第九章 谦逊	141
第十章 接纳	151

第十一章 包容 163

第十二章 感恩 175

第十三章 信心 185

第十四章 希望 195

第十五章 宽恕 205

自序

我在这本书里说了许多自己的人生故事：我爱过的人，我失去过的人，我和患者、教授、学生、同事间的人际关系的种种。在这些故事里，我吐露了喜悦、哀伤、恐惧、希望、梦想，乃至绝望的时刻。

经过数周的沉痛反省，我才决定道出这些私密的细节。纵使已做出决定，我仍无数次在午夜梦回时醒来，心中满是疑惑。谁会想要知道我人生的秘事——那些我只对少数挚友倾诉的秘事？我自问：为什么我需要和别人交流这些私人经验？我期望将什么样的心得分享出去？

这些问题足以显示我在专业领域与私人领域之间的挣扎。身为临床心理医生，我所受的训练和工作上的历练教我严格控制情绪。年复一年，我学会滴水不漏地为个人感受把关，让私人生活只属于我自己，尊重患者与治疗师之间必须存在的界限。然而，若从个人观点出发，我知道人与人之间的信任有赖于互相坦言内心隐私的意愿。只有在鼓起勇气打开心扉并放下自我进入他人的世界时，我们才能创造亲密的、禁得起时间淬炼的关系。如果我们设下心防，但求保持安全距离，便有损我们的力量。

如果想和别人的内心世界搭起往来的桥梁，最富有意义的方式便是诉说自己的故事。我是一个有血有肉的人，会寻寻觅觅、会挣扎不已、会受苦受伤——就像其他所有人一样。而且，在建立真诚的人际关系

时，我们就是这么做的——互相倾诉、彼此倾听，投入时间在这些心声当中寻求意义，希望能找到一些共通点、一支指引方向的箭头、一个携手迈进的目标、一盏划破黑暗照亮去路的明灯。

在工作和人生中，我发现一则绝对的真理——人与人之间的共鸣正是那盏划破黑暗的明灯，不只融解了我们的痛苦与恐惧，更揭示我们身而为人的共通点何在。

不欲以众人之乐换我一己之哀伤，

无意使悲泪化为欢笑，

宁愿此生恒常不乏泪与笑……

泪，容我与破碎的心同在；

笑，以兹证明存在的喜悦。

——纪伯伦《泪与笑》(Kahlil Gibran, *Tear and a Smile*)

上篇 理解与响应他人的独特能力

同理心是理解与响应他人经验的独特能力。
而同理心的矛盾在于：这上天赋与人的能力，
既可以帮助别人，也可以伤害别人。

第一章 同理心的力量

同理心并不仅仅是突然冲击或吞没我们的一种感觉或知觉，而是一种抱持理性与恭敬态度的探索过程，探索横亘在世界表象之下的真相，帮助我们在面对不断变换的外在环境时，仍能维持平衡与洞察力。

我眺望大海，思索着关于人与人之间的共鸣的事。看着浪花哗哗地拍打岩岸，海水不停歇地重塑自己。而当潮汐改变、水流转向，所有的事情变迁、移动、翻滚，而后重新排列。波浪破碎、隐退，侵蚀高耸的悬崖，抚平了三亿五千万年古老岩石的锐角。云朵映照在水面上，耀眼的阳光闪烁出蓝绿色光芒。在夜里，从远处观望，水面仿若一面镜子，月光在镜面上刻画出一条银色的小径。

我从海滩眺望，我知道而且也理解海的深邃。然而，事实是，就我所知，大海还有许多谜题等待被探索，而人类也是如此。有时光看外表，我们就相信自己理解此人的内心深处。我们是不是常常注意生活周遭的人，然后便认为自己已经透彻地了解他？我们是不是常常对别人跳跃不定的想法，或海啸般高涨的情绪感到惊讶，因而对他们有了新的深刻见解与理解？

如同潮汐引导着海洋的退潮与涨潮，人与人之间共鸣的力量，即同理心的力量也在我们内心起伏。同理心是天生的力量，是生物遗传的一部分，给予我们的人生以力量、方向与目的。同理心并不仅仅是突然冲击或吞没我们的一种感觉或知觉，而是一种抱持理性与恭敬态度的探索过程，探索横亘在世界表象之下的真相，帮助我们在面对不断变换的外在环境仍能维持平衡与洞察力。“同理”教导我们保持弹性，远离偏见，以敞开的心和想法处理人际关系。

“同理”是理解与响应他人经验的独特能力。这天生的力量可以用来帮助人，也可以伤害人。如同海浪一般，同理心可以在这一刻是温柔的慰藉，下一刻却是猛烈的撞击。当我试图表达同理心治疗、滋长的力量时，总是想起莉萨的故事。

三十五岁上下的莉萨，身材高挑、妩媚动人。我们第一次见面时，莉萨看起来很忙。她和我握手，介绍自己，然后坐下，将她大大的皮公文包放在椅子旁的地板上。她动作利落、有效率，每隔几分钟就瞄一下手表。

我告诉她：“第一次会谈我通常会记笔记，你介意吗？”

莉萨轻皱眉头，她说：“我不太确定你是不是需要这么做。我知道你是心理学家，但我并没有要长期治疗。我听说你是另类疗法的专家，我需要像维他命或草药的东西让我平静、好好睡一觉。或许我不那么忙时，可以考虑上纾压课。但是现在我只需要一些帮助度过难关。”

莉萨希望有个快速解决的办法，而且对于我不只想要探索表面症状的想法感到不快。我只好把步调放慢。看来似乎有什么事逼迫着她，如果我想帮助她，就必须了解那到底是什么事。我对她说：“我很乐意告诉你关于维他命和草药的事，告诉你如何运用这些疗法纾压。但首先我必须多了解你一点。我听得出来，你现在就需要一些帮助，但我认为在深入了解你的状况之前就给你建议，是很不负责任的做法。你介意我问一些问题吗？”

莉萨眉头深锁、双唇紧闭，一副“这不是我要的”的表情。“好吧，如果你觉得有这个必要的话。”她这么说道，眼睛直视窗外，不自在地不断变换坐姿。

我感谢她的耐性，开始问她一些基本问题。结婚没？结婚了。有没

有小孩？两个女儿，分别是六岁和八岁。职业？波士顿科技公司的中阶主管，才刚高升，常旅行，每天工作十个小时。父母几岁？

“母亲六十五岁。我有两个姐姐，一个哥哥，我是最小的一个。”

“你没有提到你的父亲。”我说。

“我父亲过世了。”她说。我注意到莉萨眼眶的皮肤突然变得柔软、湿润。

“抱歉！你可以告诉我他什么时候过世的吗？”

“三年前，”她说道，然后咬着嘴唇。“四月过世的。”

“他三年前的这个月过世的？”我说。

莉萨点点头，接着突然斜靠在椅子上，然后盯着皮包里看。从这突然而无意识的举动，我知道自己已经探触到严重影响她情绪的源头。她低着头在皮包里翻找，过了一会儿，她挺直身体，对我淡淡一笑。“抱歉！”她说，手里握着一团面纸。

“没事，没事。我想我明白了。”

“你真的明白了？”她质疑地说道，同时用面纸轻拭眼角。

“你只有一个。”

“一个？一个什么？”

“一个父亲。”我说。

她像是突然卸下心防一样，凝视着我好一会儿。她深深地叹一口气，眼眶充满泪水。她满怀歉意地说：“我每谈到他就会哭。姐姐要我忘掉他，她们说我这个样子就像个小孩。”

我说：“也许我无法完全了解你的处境，但是我很难理解为什么你一想到父亲就流泪流得像个小孩一样。”

她任由泪水滑落脸颊。

“你的眼泪告诉我，你对父亲有非常深厚、非常强烈的感情。”我继

续说道。

“是的，我非常爱他。我非常、非常想念他。”

“你对他的死的反应，我很能理解。”

“即使在三年之后？”

“没错。”我说。

“所以你能了解我经历了什么？”她说，并探寻我的目光。

“我想我能，但我确信我还有许多需要了解的地方。”

片刻后，莉萨缓缓地靠在椅背上，对我露出一个笑容，那个笑容看起来非常悲伤、非常疲倦。她谈起她的丈夫已经被解雇一年，而且患有严重的忧郁症；她不知道怎么偿还数额庞大的房屋贷款，也很担心年幼的孩子不能适应她那么长的工作时间。她父亲患有忧郁症。

在会谈的最后，她说：“我的感觉就像水坝炸开了。我费尽精力，假装一切都没问题。承认现实反而是个大解脱。”

这是“同理理解”的时刻，莉萨的自我察觉突然变得更开阔、更深入了。透过同理心引导我与莉萨之间的互动，她因此逐渐看到了之前所没看到的世界。当她对自己的悲伤和恐惧有更深入的了解时，就更能理解自己，以及她与姐妹、丈夫、小孩之间的紧张关系。她决定花点时间以这种开阔的洞察力去探索她的感情，加强跟家人的关系。同理心是真诚地自我评估的过程，给予她新的方向和自我改变的可能性。

如果在会谈一开始，我就照莉萨的意思，谈她生活上的压力，告诉她关于维他命和草药的疗法，整个过程势必会更轻松。她可以服用一些草药，而且或许很快就会看到效果，但是她的痛苦不会消失。

透过同理心的引导，我了解，给予莉萨所“期望”的未必就是她所“需要”的。唯有看穿表面的问题，才能真正探触到她内心深处的痛苦

与挣扎。我们一起让会谈的步调放慢，平静地进入有意义的治疗中，聊着造成她困扰的主题，让我们对她独特的人生阅历，以及这些经验所引发的情感深度有更好的理解。

莉萨的故事，呈现出同理心积极而有益的面向，一种在内心深处驱使我们寻求深入而非浅薄地理解别人的原动力。但同理心也有黑暗的一面，能够达到破坏的目的。并非只有怀着善意的人能够运用同理心。我永远不会忘记二十年前我开始了解同理心黑暗面的那一刻：我坐在自己家中的工作室，阅读题为《自我心理学的进展》(*Advances in Self-Psychology*)的学术论文集。我对理论性的学术用语感到有些无聊，跳过了一些章节，开始阅读心理分析师海因兹·寇哈特(Heinz Kohut)的文章。

寇哈特说，同理心不只能用在积极、有益的目的上，也可以用在毁灭性的目标上。举例来说，当纳粹在他们的俯冲轰炸机装上响亮的警报器时，他们知道这来自天空怪异的噪音，将会引起地面人们的恐慌。同理心是一种深入他人内心与灵魂，了解他们的想法、感知他们的情绪的能力，纳粹运用同理心操弄受害者的恐惧，以一种经过计算的计划来摧毁他们。

阅读寇哈特关于纳粹残酷地操弄同理心的分析，我突然明白了同理心具有比我以前所知的更强大的威力。寇哈特对同理心黑暗面的洞察，揭开了同理心的矛盾与未被察觉的潜力。在我执业的每一天，与所有遇到麻烦的男男女女互动时的经验，突然像是揭开了神秘的面纱似的，此刻我才领会了这其中的深度与广度。这里有个难解的谜，因为某些时候同理心可以引导我们到达生命中最崇高、最令人振奋的经验——利他、慈悲、自我牺牲、爱——而在下一瞬间，同样的能力却揭开了潜伏在人类灵魂最幽微的隐秘处里的欺骗与背叛。

虐待狂并不是唯一利用同理心操控他人的人。寇哈特更提到，推销

员通常会并用具有权威的声音和轻软的哄劝来瓦解顾客的抗拒，其实他们就是在运用同理心。就像许多父母训练小孩一样，有时以命令的口吻说：“你必须这么做，不然你自己看着办！”但有时又以温柔、关爱动之以情。如同寇哈特所书，推销员“运用同理心与顾客心中的小孩互动，也是命令与诱惑的策略并用。”

我曾经观察推销员推销，看他们中的高手如何将猎物逼到绝境；暗中评估最容易进攻的目标，然后快、准、狠地攫住猎物。我会听到一名汽车推销员对一名年老的女性说：“太太，你需要一部车，你不能再开那部旧车，它不安全！”

接着，他原本严厉得像父母一般的声调瞬间变得温柔，转而采取哄骗的策略：“这是不是你摸过最柔软的皮革？这部车开起来非常平稳，你甚至感觉不到丝毫的颠簸。”然后，他看了一下手表：“十五分钟后我有个约，但我可以马上联络经理，给你最好的折扣，好吗？”

我父亲经营一间家具店，他本身就是天生的推销员。在我的成长过程中，对于如何应付骗子，父亲总会给我一些意见。我父亲只卖高质量的家具，他知道如何说服顾客选择质量较好、即使稍微贵一点的产品，而不要选择廉价的仿制品。他注重道德，对自己的产品相当有自信，逐渐获得顾客信任。但我父亲也很清楚，操控别人的情绪和想法是多么容易的一件事。这些年来，他学会了判断对方是否真的关心你，还是仅仅对你有所图。

在所有他教导我的技巧中，父亲认为最有用的是评断别人的性格与动机。他会握着我的手说：“阿瑟，你一定要记住，看起来好像是朋友的人，可能是在利用你，而看起来像是敌人的人，也许只是怕你。你要观察他们的眼睛；他们是正眼看着你吗？还是回避你的眼神？他的双手在干嘛？他的身体有没有动来动去的？他会把手环在你的肩上让你相信

你是他的好朋友吗？你要常常自问：‘他要让我相信什么？’而且，仔细思考他这么做的动机是什么。”

我父亲教我如何冷静、深思熟虑地评断别人的性格，接近那些真正关心我、保护我的人，远离那些只想从我身上得到好处的人。他运用同理心量度别人就如同X光一般精准，而且他把这智慧传授给我，希望教会我窥探人心，了解他们的意图。如同心理分析师海因兹·寇哈特，我父亲了解同理心同时具有积极与破坏的双重力量。我为此着迷。我想多了解同理心，了解它如何运作、如何用来影响人，以及人们如何运用同理心保护自己。在我看来，如果同理心可以被拿来操控人以逞恶行——例如，企图强暴的歹徒可能会找柔弱的女孩下手，温柔地哄骗她上车——同理心同样也可以让人看穿歹徒的企图。如果同理心可以拿来利用他人的情绪、引导他人的行为，进而从他人身上获取利益，同样的，同理心也能被拿来自保。同理心是矛，同时也是盾。

许多年后，我对同理心有着更大的热情。我并不是从事研究的科学家，如果你要找的是同理心的学术论文，那么这本书并不是你所要的。我是一名临床医师，我为那些受到伤害而需要协助的人工作，我的兴趣在于同理心与亲密行为之间的关系。我想知道如何用同理心增进人际之间的连结，当有人失望时，如何用同理心给予希望与慰藉，如何愈合因误解而撕裂的关系，如何使失去自我的人重拾自信、信任与承诺。我教导各个年龄层的男男女女，如何运用同理心做为评断的依据，协助他们辨别什么时候人们是善意的、仁慈的，什么时候又是运用同理心来欺骗、伤害我们。

虽然我自己不是研究人员，不过我将说明不同研究者的文章和有趣的实验分析。过去十年，同理心研究已取得科学探索的正统地位，实验心理学家发现男性与女性在他们的人际关系里以不同的方式表达同理