

THE
POWER
OF
EMPATHY

共情的力量

「美」亚瑟·乔拉米卡利
「美」凯瑟琳·柯茜

著 王春光 译



中国致公出版社
— China Zhigong Press —

THE
POWER
OF
EMPATHY

共情的力量

「美」亚瑟·乔拉米卡利
「美」凯瑟琳·柯茜

著
王春光
译



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

共情的力量 / (美) 亚瑟·乔拉米卡利, (美) 凯瑟琳·柯茜著; 王春光译.

— 北京: 中国致公出版社, 2019

ISBN 978-7-5145-1301-1

I . ①共… II . ①亚… ②凯… ③王… III . ①心理学—通俗读物 IV . ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 143242 号

著作权合同登记图字: 01-2018-4130

THE POWER OF EMPATHY: A PRACTICAL GUIDE to CREATING INTIMACY, SELF-UNDERSTANDING AND LASTING LOVE by ARTHUR CIARAMICOLI, ED.D., PH.D., KATHERINE KETCHAM

Copyright © Arthur Ciaramicoli And Katherine Ketcham, 2000

This edition arranged with Dystel, Goderich & Bourret LLC through Big Apple

Agency, Inc., Labiam, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2018 Beijing Senmiao culture Co., Ltd.

All rights reserved.

共情的力量

[美] 亚瑟·乔拉米卡利, [美] 凯瑟琳·柯茜 著 王春光 译

责任编辑: 王福振

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社
China Zhigong Press

社 址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮政编码: 100036

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京合众伟业印刷有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 261 千

版 次: 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 3 月第 2 次印刷

定 价: 49.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

一道光芒闪过，我们的现实生活崩塌。这时你才意识到，
你和他人实为一体。

——约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）

PREFACE | 序 一

我不想用欢乐将我心中的忧伤换掉，也不愿让我那发自肺腑怆然而下的泪水变成欢笑。我希望我的生活永远是泪与笑……泪表达出我的痛心与悔恨，笑则流露出我对自己的存在感到幸福和欢欣。

——哈利勒·纪伯伦（Kahlil Gibran），
《泪与笑》（*A Tear and a Smile*）作者

这是一本关于我的书。我在这本书里讲了很多我生活中的故事，关于我爱的人和失去的人的故事。我也提到了我跟病人、教授、学生和同事之间关系的细节。在这些故事中，我展露了我的欢乐、我的悲伤、我的恐惧、我的希望、我的梦想和经历过的绝望。

我是苦思冥想了好多个礼拜之后才决定要公开这些生活细节的。即使是在做了决定之后，我还是会无数次在夜里醒来，被下面这些问题所折磨。有谁会想知道我生活中的这些事情呢？我为什么会觉得需要跟陌生人说出这些个人经历呢？我希望能分享什么心得呢？

这些问题也道出了我的职业身份和个人身份之间的冲突。我作为一名临床心理学家所受的训练和实际的经验都告诉我要对我的情绪进行严格的控制。多年来，我已经学会了严密注意我的感受，不对外公布我的私人生活，

高度尊重病人和治疗师之间必须要明确的边界。然而，从个人的角度出发，我也知道关系中的信任是在我们愿意展露出我们内心的想法和感受的时候才能建立起来的。只有当我们有勇气对他人打开自己，放弃我们自己的观点以进入他人的世界时，我们才有望建立亲密长久的关系。如果我们都有所保留，只打安全牌，那就减弱了共情能把我们拉得更近的力量。

在我为这个决定而犹豫不决时，我试着把自己放在读者的位置上，想知道如何才能把我通过生活和工作学到的共情讲得最好。最后我决定勇敢一试，讲出我自己的故事。共情让我发生了脱胎换骨的变化，如果我想要说明它的潜能，就必须承认并感谢它对我的生活所产生的深远影响。

所以，我决定向读者敞开我的生活。我知道，是我的体验让我明白了共情的力量和承诺。我是一个临床医生，跟那些正在遭受痛苦、奋力想从绝望中找到出路的男女老幼一起工作，但是我来写共情的首要资格在于我也是一个在寻找、在挣扎、在受苦的人——跟每个人都一样。

我跟其他人连接的最有意义的方式就是讲出我的故事。这也是在生活中我们身处一段真诚的关系时要做的事情——我们讲故事，我们听故事，然后我们花时间在这些讲述中寻找意义，希望能找到一个共同的线索和主题来给我们指出一个明确的方向，帮助自己找到一个前进的目标，找到能穿透黑暗、指明道路的那束光。

我在工作和生活中发现了一个绝对的真理——共情就是那束光，能穿透痛苦和恐惧的漫漫黑暗，找到我们生而为人的共通之处。

第一部分 我们为什么需要共情

- 第一章 认识共情：共情其实有两面性 / 2**
- 共情的疗愈力量 / 3
 - 共情不是好心人的特权 / 6
 - 共情教我看透人心 / 8
 - 共情是头脑能做的第二伟大的事情 / 10
- 第二章 我为什么研究共情：大卫的故事 / 14**
- 没人能看见我的真实脆弱 / 15
 - 每个人都需要知道自己是被爱着的 / 18
 - 共情是通往爱和宽恕的道路 / 20
 - 我是如何走向共情之路的 / 23
- 第三章 共情的产生：为什么看你那么疼，我也觉得疼 / 25**
- 单细胞生物竟然也会社交 / 26
 - 高等动物都擅长读心术 / 28
 - 共情的神经生理基础 / 33

人类独有的镜映能力 / 36

第四章 表达共情：道理我都懂，只需要你片刻的理解和包容 / 41

共情不仅仅只是“我理解你的感受或想法” / 42

共情需要耐心、决心和灵活性 / 44

表达共情的7个关键步骤 / 50

第五章 共情式倾听：为了理解他人如何感知世界而倾听 / 71

抛开自己，全神贯注地倾听 / 73

偏见和认知定势会削弱共情力 / 85

共情和同情一字之差，感觉却天壤之别 / 87

对他人的感觉，感同身受 / 91

第六章 共情与爱：亲密关系的柔化剂 / 96

因为共情，爱才有意义 / 97

第七章 共情的阴暗面：借感受他人的痛苦来享受折磨人的快感 / 128

共情，将她从强奸犯手中救出 / 130

希特勒擅用共情的阴暗面进行操纵 / 132

抵御共情阴暗面的10个步骤 / 141

第二部分 共情，你真的做到了吗

第八章 诚实：清楚地看待自己，准确地理解他人 / 175

坦诚地当面对质的价值 / 176

共情对诚实的定义 / 179

以不让对方感到羞辱的方式真诚回应 / 181

践行诚实 / 183

第九章 谦逊：既知道自己是谁，又知道自己不是谁 / 187

我们并不是一座孤岛 / 189

共情对谦逊的定义 / 192

共情如何产生谦逊 / 193

践行谦逊 / 196

第十章 接纳：我没那么好，你也没那么好 / 199

共情对接纳的定义 / 200

共情如何带来接纳 / 203

践行接纳 / 206

第十一章 宽容：透过表层深度理解人性 / 211

为保护孩子，他成了心理变态者 / 211

共情对宽容的定义 / 215

共情如何产生宽容 / 216

践行宽容 / 220

第十二章 感恩：一种体验世界、与世界互动的方式 / 226

感恩地给予，感恩地接受 / 227

共情对感恩的定义 / 229

共情如何产生感恩 / 231

践行感恩 / 233

第十三章 信念：坚信人们心中基本的善良 / 237

共情对信念的定义 / 238

共情如何产生信念 / 241

践行信念 / 245

第十四章 希望：事情会一天天好起来的 / 248

共情对希望的定义 / 250

共情如何产生希望 / 253

践行希望 / 256

第十五章 宽恕：原谅自己，就原谅了整个世界 / 261

大卫为什么会自杀 / 261

共情对宽恕的定义 / 267

共情如何产生宽恕 / 268

宽恕的5个阶段 / 268

践行宽恕 / 270

后记 / 274

致谢一 / 279

致谢二 / 282

第一部分

我们为什么需要共情

THE

POWER

OF

EMPATHY

I 第一章

认识共情：共情其实有两面性 I

共情是理解他人特有的经历并相应地做出回应的能力。共情的两面性是指这种与生俱来的能力既能用来助人，也能用来害人。

我眼望着大海，心里想到了共情。坐在岸边，看着海浪拍打着海边的岩石，我意识到其实这浩瀚的海水时刻都在进行调整，发生变换。在这潮起潮落之间，所有的事物也都随之发生变化，不停地移动、翻整和重排。海浪不停地扑上来又退下去，侵蚀着高耸的峭壁，也打磨着有三亿五千万年历史的岩石。海面上倒映着天上的白云，炽烈的太阳射出跃动的光线，像绿宝石一样闪耀。入夜后，远看水面就像一面镜子，月光在镜面上划出一条银色的痕迹。

我从岸边凝望着大海，恍惚间仿佛觉得我能知道这大海有多深。而事实却是，每学到一点知识，我就会发现有更多的奥秘有待探索。对人的认识也是一样。我们总以为通过看外在就能了解到一个人的内心。在生活中，我们总是观察别人，还以为自己可以真正了解他们。但我们也经常因为一些想法或情绪激发出新的思考或感悟而感到惊讶。

就像潮水能决定着大海的起落流向一样，我们的共情也具有汹涌激荡的威力。共情是一种与生俱来的力量，它从祖先那里传承下来，并赋予我们生

活的能量、方向和目的。共情并不是一种突然涌过、将人笼罩的感觉或感知，而是对世物表象之下的内容所进行的富于智慧又充满敬意的探索。在持续变化的大背景下，共情有助于我们维持平衡和洞察，并教会我们如何做出相应的改变，让我们放下预判，带着开放的心态和头脑进入到关系当中。

共情的疗愈力量

我把共情定义为理解他人特有的经历并相应地做出回应的能力。共情的两面性是指这种与生俱来的能力既能用来助人，也能用来害人。共情就像海浪一样，有时温柔轻抚，转瞬间又凶猛恶毒。每次我要介绍共情的疗愈和支持力量的时候，都会想起丽莎的故事。

丽莎是一位身材高挑、很吸引人的女士，大概三十五六岁。第一次面谈时，她很急匆匆的样子。她跟我握了手，做了自我介绍，然后坐下来，把她的大号皮质公文包放在椅子边的地面上。她动作干脆利落，每隔几分钟就要看一眼手表。

“第一次面谈时，我都要做点记录，”我说，“您不介意吧？”

她眉头微皱。“我不确定您是否需要这样做，”她说，“我知道您是一位心理学家，但是我并不打算做长程心理治疗。我听说您的专长是使用各种替代疗法，我想用一些维生素或中草药之类的东西来让我镇静，改善睡眠。或许等我不太忙的时候，我会考虑去上一个减压的课程，但现在我只想要点什么东西能让我每天好过一些。”

丽莎很想要一个快速见效的解决方案，而且明显不想去探索她这些症状下面的深层原因，这让我觉得应该把节奏慢下来。如果我想要帮她，就需要了解一下是什么事情把她弄成这个样子。“我会很乐意回答您关于维生素和中草药及这些东西减压效果的问题，”我说，“但是首先我要先对您有所了

解。我明白您现在就想要点这些东西，但我觉得，如果我不了解一下您的情况就给出建议的话，是很不负责任的。您介意我问您几个问题吗？”

丽莎的眉头皱得更紧了，嘴巴紧闭，做了一个“这可不是我想要的”表情。“好吧，如果您觉得这是必须要做的。”她回答，眼睛却直直地盯着窗外，身体在椅子上不自在地挪动着。

我对她的耐心表示了感谢，然后开始问她一些标准化的问题。结婚了吗？结了。有孩子吗？两个女儿，一个6岁，一个8岁。职业？波士顿一家科技公司的中层管理人员，刚被提升了一大级，经常出差，每天工作10个小时。父母的年纪？

“我母亲65岁了，”她说，“我有两个姐姐和一个哥哥，我是家里的小宝贝。”

“您没提到您的父亲。”我说。

“我父亲过世了。”她说。我注意到丽莎的眼眶突然变得柔软湿润了。

“很抱歉，”我说，“您能告诉我他什么时候过世的吗？”

“3年前，”她咬着嘴唇说，“他是4月份去世的。”

“他是3年前的这个月去世的。”我回应道。

丽莎点了点头，然后突然弯下腰在她的包里找东西。她这个快速的无意识动作告诉我，我们刚才的话题触及了她强烈的情绪。她继续在她的包里翻找，眼睛一直朝下看，我就看着她，但只能看到她的头顶。过了一会儿，她直起身来，对我浅浅地笑了一下。“不好意思。”她说，手里捏着一叠纸巾。

“没事，”我说，“我想我能理解您的感受。”

“您能理解？”她问道，并用纸巾轻拭眼角。

“您毕竟只有一个。”我说。

“一个？一个什么？”

“一个父亲。”我说。

她盯着我看了一会儿，她内在的一些东西好像突然间就消退了。她深深地叹了口气，眼中噙满泪水。“每次说起他，我都会哭，”她充满歉意地说道，“我两个姐姐都说我早应该调整过来了。她们说我的反应像个小孩儿。”

“我还不是很了解您的情况，”我说，“但我不觉得您为父亲落泪就像个小孩儿。”

这时她的眼泪索性顺着脸颊流淌下来，她也没有刻意去止住泪水。

“您的眼泪告诉我，您对您父亲有着很深厚的感情。”我继续道。

“是的，”她说，“我非常爱他。我特别想念他。”

“我完全理解您对他过世的反应。”我说。

“即使已经过了3年？”

“当然了。”我说。

“所以您理解我现在是什么感觉？”她说，眼睛直视着我的眼睛。

“我觉得我能理解，”我说，“但是我肯定还需要了解更多的情况。”

过了一会儿，丽莎把身体靠在椅子上，对我露出一个非常伤心疲惫的微笑。她开始给我讲她的丈夫一年前被解雇了，现在得了严重的抑郁症。她说不知道该怎么给他们的豪宅还房贷，她很担心她年幼的孩子如何面对她每天长时间的工作和她丈夫的抑郁。

“我觉得就像那个大坝终于坍塌了，”这次面谈结束时，她说，“我之前用尽了所有力气来装成一切正常的样子。现在能把糟糕的情况说出来，这对我是巨大的解脱。”

就在我通过共情而理解她的瞬间，丽莎的自我觉察突然间拓宽了，也更深入了。借由共情来引导我们的沟通，这让她的世界逐渐扩展开来，她看到了以前无法看到的東西。她对自己的悲伤和眼泪有了新的认识，也对自己与

姐姐、丈夫和孩子之间时常艰难的关系有了更好的了解。视野打开之后，她决定要花时间来探索自己的情绪，并尽力加强自己与家庭成员之间的关系。共情需要坦诚的自我评估，这也给她指出了新的方向和自我蜕变的可能性。

如果当初在访谈的一开始就按照丽莎的要求，讨论一下她生活中的压力，给她一些关于维生素和中草药的使用建议会是非常容易的。她也会吃这些药，可能短时间内也会看到效果。但是，她的痛苦不会被根除。

因为用了共情来指引我的工作方向，我知道给丽莎**想要的**并不意味着给了她**真正需要的**。关注表象下的东西让我对她的纠结和痛苦有了更深层的理解。我们把面谈的进度放慢，这让我们俩都平静了下来，因为我们能够进入到一段有意义的关系当中，可以讨论对她真正重要的事情，能让我们对她本人的经历及与此相关的情感，都有更深入、更全面的理解。

共情不是好心人的特权

丽莎的故事展示了共情积极、有益的一面，这是一种源于我们内在的力量，驱使着我们去深入而不仅仅是流于表面地理解别人。但是共情还有一个阴暗面能被恶意利用。共情可不是好心人特有的权力。我一直都记得，我开始了解到共情的阴暗面是20年前了。当时，我在家中的书房里阅读一本学术论文合集《自体心理学进展》(*Advances in Self Psychology*)。我看了一章又一章，对各种理论术语都有点儿烦了，然后正好读到了精神分析学家海因兹·科胡特(Heinz Kohut)撰写的一篇文章。

科胡特在文章中说，共情既可以被用于善意、积极的目的，也能被恶意利用。比如，纳粹分子在他们投放的炸弹上加上响亮的警报声，因为他们知道这种从天空中传来的奇怪声音会给地面上的人们造成恐慌。通过**共情**——就是那种能看透别人的内心和灵魂、知道他们的想法、感受他们的情绪的

能力——纳粹分子能够精心算计并掌控受害者的恐惧，以最终摧毁他们。

我读到科胡特的这段分析时，突然间激情澎湃，因为我突然理解到，共情比我之前以为的要强有力得多。科胡特关于共情阴暗面的见解既阐明了共情的两面性，也揭示出了这种人类与生俱来的能力还有一些尚未被开发的潜能。我突然间意识到，我每天跟那些遭受困扰的人们打交道时的切身体验其实是一种奥秘，而且这种奥秘极具深度和广度，以至于我才领悟到九牛一毛。这就是那个需要被厘清的问题，即共情可以带我们体验到生命中最崇高、最伟大的情感——关心他人、慈悲、自我牺牲和爱，而转瞬间，共情也能让我们看到躲在人类灵魂最阴暗处的欺骗和背叛。

其实，纳粹分子并不是唯一利用共情能力来掌控他人的人。科胡特在文章中继续写道，推销员时而语调坚定权威，时而温柔地花言巧语，用这种套路来攻破顾客的心理防线，这也是在使用共情。这就像很多父母教育孩子的方式一样，一会儿是“你要把这个或那个做好”的命令，一会儿又温柔爱怜地呼应孩子的情感。正如科胡特所分析的，推销员就是在与顾客的“内在小孩”共情，而这个“内在小孩”当初就是被这种命令与劝诱并用的方法所驯服的。

我曾经看过推销员是如何工作的，知道最“狡诈”的那些推销员是如何锁定他们的猎物，悄悄地找出最容易下手的目标，然后快速坚决地使出撒手锏。“夫人，您看，”我有一次听到一个汽车推销员跟一位老妇人说，“您需要一辆车。您不能一直开着原来那辆老古董了，那很不安全。”

一转身，他那坚定的、家长般的语调就换成一种温暖的、花言巧语的渲染。“这难道不是您摸过的最柔软的皮革吗？这车开起来多么平稳啊，都感觉不到路面的起伏颠簸。”然后，再一转身，又盯着手表说：“我15分钟之后约了别人，不过我可以现在跟我的经理说一声，让他给您一个在哪里都拿