

人际沟通的核心能力 共情的理论与应用

官锐园 主编

E M P A T H Y



北京大学医学出版社

人际沟通的核心能力

——共情的理论与应用

主 编 官锐园

副主编 高 隽 张丝艳

主 审 钱铭怡

编 委 (以姓名汉语拼音为序)

高 隽 (复旦大学社会发展与公共政策学院心理学系)

官锐园 (北京大学医学部医学人文研究院)

韩海英 (北京慧心源教育科技有限公司)

焦守玮 (北京大学医学部医学人文研究院)

徐凯文 (北京大学学生心理健康教育与咨询中心)

张 琪 (北京大学医学部医学人文研究院)

张丝艳 (北京大学医学部学生心理咨询中心)

赵 佳 (北京大学医学部医学人文研究院)

北京大学医学出版社

RENJIGOUTONGDEHEXINNENGLI
——GONGQINGDE LILUNYUYINGYONG

图书在版编目 (CIP) 数据

人际沟通的核心能力——共情的理论与应用 / 官锐园主编.
—北京: 北京大学医学出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5659-1745-5

I. ①人… II. ①官… III. ①压抑 (心理学)
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 329887 号

人际沟通的核心能力——共情的理论与应用

主 编: 官锐园

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 陈 奋 靳 奕 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 12.75 字数: 223 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1745-5

定 价: 48.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序 言

几个月前，官锐园将其主编的《人际沟通的核心能力——共情的理论与应用》一书的书稿发给了我，希望我能够为此书写序。我断断续续地在出差及假日旅游的空隙浏览了全书。

当官锐园告诉我，她及高隼、张丝艳等一起完成了一本共情的书时，我一下子想起了20世纪80年代末为翻译“empathy”一词，和我的大学同学张雨新讨论的情景。我告诉官锐园，“共情”的翻译就是那时我们提出来的。官锐园高兴地说：“那就把这个事情写在序里吧！”

那是1987年，我作为访问学者在荷兰的莱顿大学访学。期间我的导师Gerda Methorst帮助我申请到经费，到英国伦敦参加一个认知行为治疗的会议。我在那里见到了认知治疗的创始人贝克，这是此行的一大收获。另一个收获即是对“empathy”一词的翻译。伦敦会议之后我去了苏格兰的首府爱丁堡，我大学时的同学张雨新那时正在爱丁堡攻读博士学位。到张雨新处做客的我特意和他讨论了“empathy”一词的翻译。当时查到的英汉词典上的翻译是“感情移入”和“神入”，前者是一个四个字的翻译，使用起来并不顺口，感觉应该将其翻译为一个两个字的中文词；而后者虽然是两个字的词，却感觉并不能很好地反映“empathy”的原意。按照当时我对“empathy”的理解，认为翻译为“移情”更合适。但是这个中文词对应的英文词是“transference”，所以不能再用。当时我们也知道台湾将“empathy”翻译为“同理心”或者“同理”，但这样的翻译虽有“心有灵犀一点通”的感觉，却未能反映“empathy”中包含的“-pathy”，即情感共鸣的含义（翻阅字典过程中，发现以“-pathy”为后缀的词翻译为中文大都包括一个“情”字）。讨论至此，我们感觉这个词的翻译应该包含一个“情”字。我们又想到“共鸣”一词，但还是感觉不理想。一是这个词已经有约定俗成的解释，二是它虽然可以扩展到人与人心灵层面的相互理解，但无法反映出“empathy”的情感内涵。最后不知是谁突发奇想，感觉可以取“共鸣”中的“共”字，另取“-pathy”后缀包含的“情”字，组成“共情”二字来翻译“empathy”一词。此时两人一拍即合，共同认定这个词这样翻译最合适！现在想想，那时也真的是年轻气盛，居然不知天高地厚地自造了一个中文词！

我 1988 年从荷兰回到北京大学心理学系之后，恰好系里的高云鹏老师正在筹划培训用的一系列心理学书籍的编写。考虑到我回北大新开设的心理咨询课程也有对教材的需要，我撰写了《心理咨询》一书（1989 年由光明日报出版社出版；此书于 1994 年版为《心理咨询与心理治疗》，由北京大学出版社出版）。在这本书中，我在介绍罗杰斯对治疗关系的论述中第一次使用了“共情”一词来翻译“empathy”。因当时心理咨询的书籍尚少，此书的出版受到欢迎，“共情”一词的翻译也就逐渐传播开了。

后来我的研究生中也有对共情开展研究的。率先开始共情研究的是徐凯文，他于 2009 年完成了“反社会型人格障碍的共情缺陷及其干预研究”的博士论文。他研究共情，且学以致用，在监狱考察了一批服刑人员的共情缺陷对反社会型人格障碍的预测作用，并通过对反社会型人格障碍者的共情缺陷的团体干预，有效地提高了被评估为反社会型人格障碍者的认知性共情和情感性共情能力。我们实验室中林沐雨、王凝等还研究了女大学生共情对自我中心和利他行为的关系的影响，发现特质性共情与状态性共情均对特质性自我中心和利他行为之间的关系具有调节作用。官锐园 2010 年的博士论文也是以“情感性共情的分型及其特征研究”为主题，对情感性共情的不同类型及其认知特征做了详细的探讨。

现在看来，官锐园对共情的研究并没有止步于她的博士论文，她主编的这本书就是很好的证明。本书对共情的概念和意义、共情的发展及神经生理机制等涉及共情的基础内容进行了较详细的阐述，同时介绍了心理学界与共情有关的理论及如何对共情进行测量；在此基础上，书中对共情与心理障碍、共情与人际沟通、共情与职业助人者的助人行为之间的关联也做了介绍，这个部分涉及共情的作用和应用；书的最后一章对如何进行共情能力的培养与训练进行了论述。为增进读者的理解，此书还设有知识链接的专栏，使这本书的内容更易于理解和记忆。

为撰写此书，官锐园等作者查阅了大量国内外关于共情的文献，可见他们为这本书的完成是下了功夫的。需要指出的是，本书由多个作者分工撰写，不同作者对共情的理解有些许差异；此外，不同的章节在论述的深度及文字的风格和功底方面也有所不同，个别内容也有少量重复。但瑕不掩瑜，总体而言，此书结构清晰、内容丰富，有助于读者更深入、系统地理解共情。

2016 年 5 月，浙江科技出版社出版了赵晶的《共情与教育》一书，书中很好地介绍了共情，其内容还包括了与共情相关的哲学思考及如何进行教书育人。目前助人专业领域尚未见涉及共情的专著，官锐园等主编的这本书与赵晶

的书在共情主题上是遥相呼应，在内容方面则各有千秋。

官锐园主编的这本书正式完稿于 2017 年，这个时间距离 1987 年我们提出共情的翻译，恰恰经过了 30 年！我们当年只是对共情如何翻译做了探索，而年轻的后来者们对共情有了更为深入的研究。这折射出专业学科的发展，也让我们看到了年轻一代的成长。

写此序言时，我看到了官锐园自己为此书撰写的序言。她写了她在学习和研究共情的过程中领悟到的共情的丰富内涵，体会到的助人工作中共情他人、关注他人福祉的愉悦和快乐。我仿佛也感受到了她的这种体验，这也可以说是一种共情吧。

钱铭怡

写于 2017.6.30

于北京交通大学宜园

自序

共享我们的情感——一个听起来很温暖的说法

我想写这本书的原因有很多，最主要的就是越来越认识到共情的价值和意义，因为共情几乎能解释和解决人与人之间的所有冲突。纵观人与人之间的冷漠，大多源于没有体会到别人的痛苦和需要；人与人之间的不满，也源于没有站在别人的角度来看待问题；人与人之间过分的爱与恨，则源于过度地以自我为中心，而没有真正去体察和尊重他人。如果这些冲突不解决，人们将难以获得最终的平静和快乐。

关于如何得到快乐，心理学家阿德勒曾提出，人们真正的快乐是利他主义的，而感受到他人的痛苦（也就是情感性共情）是利他主义行为的前提。因此，Hoffman^①认为，共情是人类关心他人的火花，是使社会生活成为可能的粘合剂。此外，佛教中提出的慈悲，其核心就是自他交换，也就是将自己换到对方的位置来对待和看待对方（也就是认知性共情）。因此，在人们寻求幸福的道路上，共情是通往快乐之门的敲门砖。

但共情的作用还没有这么简单。即便一个人不急于去获得快乐，但至少要在社会中生存下来，也就是至少要能够适应基本的社会生活。人类学家指出，共情让人们能够互相体察痛苦而相互帮助，是人类能够生存下来的重要能力。虽然现在网络时代的发达可以让人们有机会避免与他人见面，但还是要通过沟通和信息的互动来获得工作和薪水。所以，对于一些有共情缺陷的人来说，融入社会就会变得非常困难。人们常说的孤独症或者自闭症的个体，就是这样一些存在共情缺陷的人，他们难以理解他人的情绪和感受，也没有办法分享他人的情感，尽管并无恶意，但是常常难以融入社会，以至于无法正常地生活和工作。还有一些人虽然具备正常的认知能力，但是却表现出对他人冷漠，甚至出现以让他人痛苦为乐的行为，这类人被诊断为自恋型人格障碍或反社会型人格障碍。对于这些生理或社会因素导致共情缺陷的人来说，提升其共情的能力就显得非常重要。

^①马丁·L·霍夫曼（Martin L. Hoffman），移情与道德发展：关爱和公正的内涵 [M]。杨韶刚，万明，译。哈尔滨：黑龙江人民出版社，2003：3。

即便是能够正常工作和生活的人们，在缺乏共情的意识和技能的时候也难以获得满足感。我们在工作中的满足感除了来自于工作任务的胜任水平，还来自于对人际环境的满意程度，如与领导的关系、与同事的关系、与工作对象的关系。在这些关系中，难免存在摩擦与冲突，而那些共情能力高的人多能够设身处地体谅他人的痛苦或困难，因此不会轻易迁怒或挖苦他人，从而建立起和谐的人际关系。反之，那些总是以自我为中心、难以换位思考的工作者，则常常处于愤怒、委屈、抱怨的情绪之中，也难以与他人建立平等、真诚的人际关系。从这个角度来说，那些自认为怀才不遇的高智商者，常常没有意识到自己的共情商数并不太高；那些抱怨孩子不听话的家长，也可能只是从来不知道要站在孩子的立场上去理解和思考问题；那些彼此指责的情侣，多是只在索取，而不肯从自我中走出来去真正体谅对方。所以，提升共情能力算得上是我们每个人的功课。

我之所以开始对共情这个概念感兴趣，是缘于我的老师——北京大学钱铭怡教授最初的指导。我在读博士期间选择这个专题开展研究，渐渐领悟到这一概念的丰富内涵和哲学高度：共情不仅仅是一种人际沟通的技巧，还是一种主张人人平等、尊重他人权利和福祉的人性观。我们唯有成人和尊重到每个人在这个世界上生存的权利和价值，才能真正关心他人、体谅他人、乐于帮助他人，并且实现自我的终极快乐。我在学习和研究共情的时候得到了这种快乐，也希望更多的人能够得到这种快乐。因此，感谢钱老师一直以来对我的支持和帮助，同时也感谢参与这本书编写工作的编辑老师、同门、朋友以及学生们，正是大家共同的努力才使本书得以出版。对于本书的不当之处，也请读者朋友不吝指教。如有任何意见和建议，请发邮件至 guanry@bjmu.edu.cn。

前 言

作为一项人际沟通的核心能力，“共情”这个概念在儿童发展心理学领域、脑认知基础心理学领域、社会心理学领域、心理治疗及人际沟通领域都已经被广泛使用，因此很有必要针对这一主题开展系统的研究和实践。国外关于共情的专著和研究文章非常多，而中国还没有一本著作系统地介绍共情的理论和应用，只有一些相关的研究类文章，但多数作者是从自己的研究领域对“共情”的概念和理论进行阐释，结果导致概念上的混乱，甚至出现错误使用这一概念的现象。基于以上的原因，本书在综述近几十年来众多科学研究成果的基础上，系统地介绍了共情相关的理论研究以及实际应用的相关内容。希望读者可以通过本书系统地了解共情的内涵和外延，包括儿童共情能力的发展规律、共情能力缺陷所带来的个人困扰和心理问题，以及如何在不同职业中提升和培养共情能力。

本书适合于从事心理学研究的教师和学生，也适合于对人际沟通技术、儿童社会融合能力等问题有兴趣的普通读者。尤其是对于医务工作者和医学生来说，不仅可以使本书开展共情相关的神经心理学、孤独症治疗等方面的研究和实践，还可以将本书作为医学教育者的指导手册，以培养医学生共情能力的发展，提高以共情为核心的医患沟通技术，提升其职业适应能力和生活幸福感。

全书共有八章，主要分为理论部分和应用部分。在理论部分，我们用四章的内容介绍了共情的基本概念、心理发展、神经生理机制以及测量；在应用部分，我们用四章的内容介绍了共情与心理障碍、人际沟通、职业行为以及共情能力的培养途径。本书主要由北京大学医学人文研究院医学心理学系（筹）的师生以及心理学专业人士编写，内容涵盖共情概论，共情能力的发展，共情的神经生理机制，共情的测量，共情与心理障碍，共情与人际沟通，职业助人者的共情行为，共情能力的培养与训练。

目 录

第一章 共情概论	1
第一节 共情的概念与意义	1
一、共情的定义	1
二、共情与相关概念的联系与区别	2
三、共情与人际和谐、幸福感的关系	4
第二节 共情的基本理论	6
一、共情的基本成分	6
二、共情的类型	9
三、共情的产生与发展	9
四、共情的心理行为过程	11
五、共情的影响因素	14
第三节 共情的研究方法	16
一、共情唤起的刺激范式	16
二、共情的评估与测量	17
三、共情的干预研究	17
第二章 共情能力的发展	29
第一节 共情能力的心理发展过程	29
一、儿童期共情能力的发展	29
二、青少年期共情能力的发展	33
三、成年期共情能力的发展	36
四、老年期共情能力的特点	38
第二节 共情能力发展的影响因素	39
一、共情能力发展的特质性因素	39
二、共情能力发展的社会性因素	41

第三章 共情的神经生理机制	49
第一节 共情能力的神经生理机制研究	49
一、共情的神经机制概述	49
二、情感性与认知性共情的神经机制研究	52
第二节 共情相关因素的神经生理机制研究	56
一、疼痛共情的神经机制研究	56
二、共情与人际情境、性别相关因素的神经机制研究	60
第四章 共情的测量	69
第一节 共情测量的基本方法	69
一、心理测量概述	69
二、共情测量的刺激范式	70
第二节 共情测量的主要方法与工具	72
一、自评共情的主要工具	73
二、他评共情的主要方法与工具	74
第五章 共情与心理障碍	83
第一节 孤独症谱系障碍的共情问题	83
一、正常儿童的情绪发展	83
二、孤独症谱系障碍的表现	83
三、孤独症谱系障碍的共情特点	85
四、孤独症儿童共情相关理论	86
五、孤独症谱系障碍共情能力的训练	87
第二节 反社会型人格障碍的共情问题	89
一、反社会型人格障碍的表现	90
二、反社会型人格障碍的成因	92
三、反社会型人格障碍的共情特点	94
四、反社会型人格障碍共情能力的训练	96
第三节 自恋型人格障碍的共情问题	105

一、自恋型人格障碍的表现	105
二、自恋型人格障碍的共情特点	108
三、自恋型人格障碍共情能力的训练	112
第六章 共情与人际沟通	121
第一节 共情与利他行为	121
一、共情 - 利他行为的理论模型	121
二、共情对于利他行为的动机性作用	123
第二节 共情与情绪调节	127
一、共情与痛苦情绪	127
二、共情与愤怒情绪	129
三、共情与职业倦怠	131
四、共情在情绪调节中的作用	134
第三节 共情与人际冲突解决	136
一、人际冲突的管理	136
二、共情在人际冲突管理中的作用	138
第七章 职业助人者的共情行为	145
第一节 职业助人者的职业胜任力与共情	145
一、医务工作者的职业胜任力与共情	146
二、教育工作者的职业胜任力与共情	154
三、心理咨询工作者的职业胜任力与共情	156
第二节 职业助人者共情行为的影响因素	160
一、社会心理因素对职业助人者共情行为的影响	160
二、情绪劳动对职业助人者共情行为的影响	162
第八章 共情能力的培养与训练	167
第一节 医务人员共情能力的培养与训练	167
一、医务人员共情能力培养的现状	167

二、医务人员共情能力的训练类型	171
第二节 心理咨询人员共情能力的培养与训练	178
一、心理咨询人员的共情模式	178
二、心理咨询人员共情能力的培养策略	180

1 共情概论

感情的长处在于会使我们迷失方向，而科学的长处就在于它是不动感情的。

——王尔德

第一节 共情的概念与意义

一、共情的定义

“共情”一词来源于德文“Einfühlung”，最初是一个美学概念，用来表示人们把自己的心灵感受主动投射到所看到的事物上。Titchener 在 1909 年用一个英文单词“Empathy”来代替“Einfühlung”，将其定义为“一个把客体人性化的过程，感觉自己进入别的东西内部的过程”^[1]。因此，从最早关于共情的定义中可以看出，共情是自我的主观感受与其他客体相结合的过程。

从共情这个概念产生以来，心理学家们对其进行了多种界定。人本主义心理学家罗杰斯^[2]从心理咨询的角度对共情进行了定义：共情是指感受到的来访者的世界仿佛是咨询师自己的世界，但是又没有失去“仿佛”的意识，也就是说，咨询师在咨询过程中，能够深入走进来访者的内在世界，能够主动用来访者的眼光、态度来看待和体会这个世界，但是同时也能清醒地知道自己仍然是咨询师的角色。罗杰斯^[3]认为，共情是心理咨询中真正帮助来访者产生治疗性改变的基础。在罗杰斯的定义中，共情不仅是一种技术，也是一种态度和能力。Zderad^[4]从过程论的角度提出，共情是一个人对他人的某种体验，即感觉到进入另外一个人的思想、感受、精神、状态、需要以及其整个私人世界。而 Kalisch^[5]则强调共情是一种特质性沟通能力，认为共情是进入另一个人生命的能力，即意味着一个人有能力准确地体会到他人的感受，并且理解这些感受的含义。有一些研究者强调从情感层面来理解共情，如 Hoffman^[6]认为共情

是对另一个人的情感线索发生的无意识的共鸣性的反应。

二、共情与相关概念的联系与区别

1. 共情与同情 共情与同情是两个非常相近的概念，因此，也经常产生混淆。我们可以先从定义上来考察一下二者的联系与区别。

同情，英文为“sympathy”，有研究者认为，同情是对他人的关心、担忧和怜悯，是对他人困境的自我情感表现^[7]，而共情是从他人的角度去感受、理解他人的感情，是分担和分享他人的感情，而不是表达自我的感情^[8]。因此，同情和共情都涉及对他人处境的情绪感受。不过，从定义中可以看出，同情的发生多是在他人处于不幸事件的时候；而共情可以是在很多情境中发生，如他人处于愤怒、嫉妒、焦虑甚至是快乐的情境。因此，从范围来讲，共情发生的情境要比同情更广。

从关系的层面来说，同情蕴含着对他人的怜悯，暗含着同情者的境遇似乎高于被同情者；而共情则意味着认可他人的感受，暗含着接纳和信任，共情者与被共情者是处于平等的地位^[9]。从两个人的关系来看，同情者和被同情者之间更像是一种强者对弱者、或者强势对弱势的关系。而共情则是以两人平等的角度进行，没有孰强孰弱，只是一种对对方处境和感受的体谅。

从行为的层面来说，同情与共情所导致的行为也会有所差异。同情的发生，常发生在个体看到别人的痛苦时，所产生的情感会导致自己有一种采取行动的欲望，以希望能帮助他人摆脱痛苦，从而减轻自己的心理不适。例如，当你走在路上，看到一个无家可归者在乞讨时，可能因为对方很可怜而感到难过，进而想去给予他金钱的帮助以减少自己的难过，这就是唤起了同情心；而当你只是在尽量体会乞讨者当时的心情，如感到对方正在悠闲地享受着阳光，给予帮助的时候也只是因为觉得对方需要，而不是为了调节自己的心情，这种时候就应当算是共情。如此区分的依据是，同情更多的时候是从自己的角度去理解对方，以自己的经验来试图帮助对方或解决问题。因此，同情发生时，人们给予的帮助行为多是从自我的角度，如看到受灾的人，通过捐钱来缓解自己的难过之情。同情者所提供的帮助可能有用，但也可能无效。而共情则是站在被共情者的角度去体会被共情者的需要，可能会一起来讨论如何自救或自助，被共情者可能没有得到物质层面的帮助，但是在精神层面能够感到被理解、被尊重。

Baron-Cohen 和 Wheelwright^[10] 认为共情和同情不是彼此完全不同的事物，

双方有一定的重合,甚至同情是属于共情的一个子集。拜伦-科恩认为,认知性共情和情感性共情彼此有重合的成分,而同情与认知性共情和情感性共情都有交集。

情感性成分是指看到或知道他人的情绪时所产生的适当的情绪;认知性成分是指理解或预期他人可能的想法、感受或行为。同情是指看到或知道他人的痛苦时所产生的情绪,这种情绪可能会驱使你想去缓解他们的苦难。

2. 共情与情绪感染 情绪感染(emotional contagion),是指人们会有意无意地受到他人情绪的影响而同步产生类似的情绪。就好像一种情绪可以由一个人传染给其他人。由于共情也是对他人的情绪感受的一种分享,因此,这两个概念在某种程度上具有很多相似性。尤其是情感性共情中的自身痛苦(personal distress, PD)因子,就是指当看到别人的痛苦时自身也感到难过、不安等情绪,这一因子与情绪感染几乎有所重合。不过,情绪感染在发生过程上与共情有明显的不同。

共情和情绪感染的区别在于,共情受到“自主性”的影响,也就是人们可以自主决定要不要对对方产生共情性情感,而情绪感染没有这一特性,常常是不由自主产生的类似情绪。

Hatfield^[11]认为情绪感染分为两个步骤:第一步是我们模仿他人,例如看到别人对我们笑,我们也会笑起来;第二步是通过一种假动作来改变心情。如我们开始做出微笑的表情,在嘴角上翘、做出微笑的时候也会开始感到快乐,同样皱眉时也会感到不开心。由此, Hatfield 等认为,人们的情绪,可以受到他人的非语言线索的影响,而可能与他们的真实感受相反。因此,确认情绪和明确情绪的来源可以帮助我们避免情绪传染。

早前的研究认为情绪感染是可以理性控制的,不过目前的研究者多认为情绪传染是更加微妙和自动化的^[11]。人们认为情绪感染更多是通过非语言交流,不过有的时候可以通过电子沟通来实现,如人们通过电子邮件进行交流和闲聊时可以受到他人情绪的影响。

在情绪的性质方面,负性事件倾向于更强、更快地激发情绪的反应。因此,不愉快的情绪通常更容易导致情绪感染^[12]。不过,有时候当人们希望用情绪感染他人时则需要更多的认知努力和意识化。如在工作场所有关于情绪劳动的说法,指的是许多服务业等工作需要保持一定的积极情绪,而工作者若被迫表现出某种并非真实的情绪,需要付出很多体力和精力。在此过程中,情绪感染是有目的的情感影响的副产品^[13]。

因此,总的来说,情绪感染能力决定了一个人是不是容易受到他人情绪的

影响，而共情能力强的人，可能也是一个容易受到情绪感染的人，这样才能很快捕捉到他人的情绪性信息，进而产生共情性的认知或行为。不过，情绪感染能力过强则可能会使得个体容易卷入到他人的痛苦中，从而受到影响过多，导致情绪耗竭。在关于护士的研究中发现，那些自身痛苦得分较高的护士，发生职业情感倦怠的概率也较高^[14]。

三、共情与人际和谐、幸福感的关系

1. 共情促进人际和谐 Rogers^[2]曾提出，咨询师对来访者进行共情是心理咨询产生效果的主要原因。因此，共情也成为人本主义心理疗法的主要技术，并且成为当今所有心理咨询与治疗方法的基本技能之一。

共情能力不仅是一个心理咨询师处理好咨询关系的必要的条件，也是一个普通人处理好工作、家庭以及友谊等人际关系的必备条件。通常，一个共情能力强的人能够处理好与身边人的关系，表现出较强的人际交往能力。因为共情能力强的人，可以较好地接纳身边人的负性情绪，具有较好的亲和力，可以促进和谐的人际关系。甚至在人际冲突中，情感性共情和认知角色采择能力对人际关系起着修缮和弥补作用，能够缓解冲突和促进温暖性的关系^[15]。

对于儿童青少年来说，共情对健康的人际交互作用和良好人格特性的形成非常重要，共情能力与社交能力呈正相关^[15]。有研究显示^[16]大学生共情能力提升以后，人际交往能力以及人际敏感都得到明显的改善，因此，共情可以被认为是一种能够提高的亲社会技能。

2. 共情促进幸福感 幸福感主要是指人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。幸福是个体根据自己的标准对其生活质量满意时产生的愉快感觉。而个人的生活质量和愉悦感很大程度上是在与他人交往的过程中实现的。针对在校学生的研究显示，那些好交际、合群、活跃的人，普遍感到快乐并对生活感到满意。同样，那些家庭关系比较稳定，家庭成员间能够相互关怀的青少年的生活总体满意度也较高^[17]。因此，良好的人际关系会导致积极情感的增加，进而个体可以获得高幸福感。

由于共情是人际交往中的核心能力，因此，共情也与主观幸福感有紧密的联系。谭恩达等^[18]通过相关分析发现：在共情的情感性成分中，其中的共情性关注与主观幸福感呈正相关，也就是说，那些对他人的痛苦能够产生关注、同情或者有亲近感的人，自己的主观幸福感也较强；而那些看到他人痛苦自己也产生焦虑、不安、难过的感受的人，主观幸福感较低。