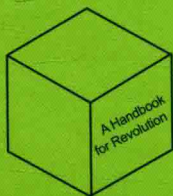


EMPATHY

# 同理心

高同理心人士的六个习惯

[英] 罗曼·克兹纳里奇 (Roman Krznaric) 著  
黄煜文 林力敏 译



EMPATHY

# 同理心

高同理心人士的六个习惯

[英] 罗曼·克兹纳里奇 (Roman Krznaric) 著

黄煜文 林力敏 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

同理心 / ( 英 ) 罗曼·克兹纳里奇著; 黄煜文, 林力敏译. -- 北京: 中信出版社, 2018.1

书名原文: Empathy: A Handbook for Revolution  
ISBN 978-7-5086-8421-5

I. ①同… II. ①罗… ②黄… ③林… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 288989 号

Copyright © Roman Krznaric, 2013

First published as EMPATHY: A HANDBOOK FOR REVOLUTION by Rider Books, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group of companies.

Rights arranged by Peony Literary Agency.

Simplified Chinese translation copyright ©2018 by CITIC Press Corporation

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

本作品译文由先觉出版社股份有限公司授权使用

## 同理心

著 者: [ 英 ] 罗曼·克兹纳里奇

译 者: 黄煜文 林力敏

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

承 印 者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10 字 数: 150 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-3855

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8421-5

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 前言

## 同理心：从根本改变的力量

### 人际关系的革命

同理心是一种令人感到关爱与温暖的情感。许多人把同理心等同于日常的善意与体贴，以及对他人的关切与照顾。本书的观点与此不同。事实上，同理心是一种理想，它具有一种力量，可以改变我们的生活，甚至为社会带来根本的变迁。同理心可以引发革命，但这里指的不是旧式革命，例如制定新法律、创立新制度或新政府，而是更根本的事物：人际关系的革命。

过去 10 年，全球出现了一股热潮，政治活跃分子与专栏作家，企业导师与宗教领袖纷纷鼓吹大家秉持同理心去思考与行动。英美占领运动的抗争者搭起“同理心帐篷”，举办“同理心行动”工作坊。在卢旺达，90% 的人口收听的广播剧刻意在故事情节里插入同

## 同理心

高同理心人士的六个习惯

理心的信息，例如住在邻村的胡图族与图西族，两族的民众努力制止种族仇恨再度发生。“同理心生根计划”是加拿大推动的一项教育改革，让孩子在教室里学到同理心的技巧，日后当他们走出教室时，即能成为倡导同理心的老师。这项计划已经推广到英国、新西兰与其他国家，总计有数十万的学童受到启发。一名德国社会企业家在世界各地建立连锁博物馆，博物馆内部一片漆黑，参观者必须由导盲的服务人员引领参观。这么做是为了让一般明眼人也能体会盲人平日的不便与辛苦。这些做法全属于同理心历史浪潮的一部分，挑战极端个人主义。这种以自我为中心的文化，让我们不知不觉变得过于关注自己的生活，以致对他人的存在视若无睹。

但是，同理心究竟是什么？同理心该如何实践？

首先，让我们给同理心下一个明确的定义：同理心是想象自己站在对方的立场，借此了解对方的感受与看法，然后再思考自己要怎么做。<sup>1</sup>从这点来看，同理心与同情心不同，同情心是对他人的遭遇感到可怜与遗憾，而不是理解对方的情感或观点。同理心也不是“你们想要别人怎样对待你们，就要怎样对待别人”，因为这是以彼此利益一致为前提的。英国剧作家萧伯纳以他特有的风格嘲弄说：“己所欲，也勿施于人——他们的喜好可能跟你不同。”同理心就是用来发现你与别人不同的部分。

如果你想知道同理心的想象跳跃是什么意思，那么让我引荐帕

特里夏·穆尔，她是今日同理心活动分子的前辈。1979年，穆尔在纽约知名公司雷蒙德·罗维担任产品设计师，这家公司曾设计出可口可乐的曲线瓶身，以及醒目的壳牌标识。当时26岁的她刚从大学毕业，是办公室里唯一的女性设计师，其他350名全是男性。有一次，在针对新型电冰箱进行头脑风暴的会议时，穆尔问了一个简单的问题：“我们难道不能设计一种让有关节炎的人也能轻易打开的门？”上司看着她，不以为然地说：“我们不为那些人设计。”穆尔很生气。什么叫作“那些人”？她被上司的话一激，决定采取行动，而她的做法将成为20世纪最激进的同理心实验之一。她将亲身体会成为85岁老太婆是什么样子。

“我不想只是装成85岁的人的样子，”穆尔对我说，“我想要真正投入其中，发挥同理心，站在别人的立场想事情。”于是，在专业化妆师的协助下，她彻底变了一个人。她在脸上涂了好几层乳胶，让自己看起来苍老而满脸皱纹，她戴上厚重的眼镜来模糊自己的视线，戴上耳塞让自己听不清楚，她在身体上绑上支架，用绷带团团缠住，显出驼背的样子，她在手臂与腿上绑上夹板，让自己的手脚无法弯曲，最后她穿上两边高低不一样的鞋子，让自己不得使用拐杖。

现在，穆尔准备好了。

## 同理心

高同理心人士的六个习惯



20多岁的年轻设计师穆尔（左）摇身一变成了85岁的老太婆（右）。

从1979年到1982年，穆尔亲身造访北美100多座城市，试着与周遭的世界交流，找出老年人每天遭遇的困境。穆尔顺着陡峭的地铁台阶爬上爬下，搭乘拥挤的公交车，推开百货公司的厚重门板，赶在交通信号灯变换前穿越繁忙街道，使用开罐器，当然，她还要试着打开冰箱的门。

穆尔投入体验老人的角色，而她得到什么结果呢？穆尔从全新的角度来设计国际商品。她从自身的体验与领悟出发，设计一系列适

合老年人使用的创新商品，即使是罹患关节炎的双手，也能顺利使用她的产品。她的发明包括装上橡胶把手的削皮器与其他厨房用品，这些器具现在几乎在每个家庭里都可找到。穆尔有“大众通用”的设计者之称，因为她设计的产品可以让5—85岁的人都能使用，即使活动不便也不受影响。之后，穆尔还成为老年学专家，成为年长民众的权利喉舌。她成功劝说国会通过《美国残疾人法案》。穆尔事业的背后动力不是赚取金钱，而是改善人们生活的渴望。现在穆尔已经60多岁，她最新的计划是设立几所康复中心，让从阿富汗与伊拉克返乡的失去肢体或脑部受伤的美国士兵，能在此重新学习独立生活的技能，如购买日常用品和使用取款机等。

穆尔知名的地方在于她的“同理心模式”，她启发了一整个世代的设计师，让他们了解使用者的感受。穆尔认为：“通用设计是在同理心驱使下产生的，也就是说，我们认识到单一的规格无法符合每个人的需求，如何设计出每个人都能使用的产品，这就是我事业的追寻目标。”<sup>2</sup>

穆尔跨越世代的时间旅行实验，成为日后研究同理心的人的试金石。通过他人的眼睛来看世界，除了对个人来说充满挑战，让人备感振奋，更能蓄积出推动社会改变的巨大力量。



### 培养高同理心的 6 个习惯

穆尔在 20 世纪 70 年代就已经发现同理心的力量。那么，为什么现在突然出现一股讨论同理心的热潮？同理心并非崭新的观念，首次引发注意是在 19 世纪，当时苏格兰哲学家、经济学家亚当·斯密提到，道德感源于我们的心灵有能力“设身处地为痛苦的人着想”。不过，近年来对同理心的关注呈现爆炸性增长，主要原因却是来自科学对人性的划时代发现。

过去 300 年来，从托马斯·霍布斯到西格蒙德·弗洛伊德，这些重要思想家都认为，人类本质上是自利与自我保护的生物，我们总是追求自己个人的利益，长久以来，这种对人性的阴暗描述成了西方文化的主流观点。然而最近这 10 年来，却有明确的证据显示，人类其实是具有同理心的动物，人类天生就有同理心。<sup>3</sup> 近年来关于人类同理心的发现，是现代科学最引人注目的事件之一。我将在下一章讲述这个故事，简单地说，这些划时代的进展主要表现在三个方面。神经科学家已经辨识出我们的大脑里有 10 个“同理心回路”，如果它们受损，就会影响我们理解他人感受的能力。进化生物学家指出，我们是社会动物，会自然而然演化出同理心与合作精神，就像我们的灵长类远亲一样。儿童心理学家也提到，就连三岁小孩也能放弃己见，站在别人的立场看世界。时至今日，已有证据显示，人性中有同理心的一

面，而它的力量与人性自私的内在驱动力不相上下。

人性概念的剧烈变化，逐渐渗透到公众生活，大家重新反省如何教育孩子、组织机构，以及增进个人福祉。“追求第一”逐渐成为过时的志向，因为我们已经知道同理心才是人性的核心。我们正面临一场重大的转折，将从笛卡儿时代的“我思，故我在”，进入同理心时代的“你在，故我在”。<sup>4</sup>

然而，尽管媒体与公众对同理心的报道与讨论达到史无前例的高潮，大家却忽略了一个重要问题——这个问题正是本书的主题：如何扩展我们潜在的同理心？人与生俱来就有同理心，但我们必须进一步思考，如何在生活中实践同理心。

过去12年来，我一直在寻找这个问题的答案，并探索了同理心的各个研究领域，从实验心理学到社会史，从人类学到文学研究，从政治学到脑科学。在这一过程中，我也探索了几位首开先河提倡同理心的人士的生活，包括阿根廷革命分子、美国畅销小说家，以及欧洲最著名的卧底记者。我也亲自做了田野调查，与各阶层人士交谈，了解他们践行同理心的经验，或欠缺同理心的经验。无论他们是护士或银行家，警员或职业妇女，伦敦内城的流浪汉或富有的危地马拉庄园主，几乎每个人都有一段设身处地为他人着想的故事。

### 高同理心人士的 6 个习惯

#### 习惯 1 打开你的同理心开关

改变心灵架构，使我们能认识到同理心是人性的核心，而随着人生历练的增加，同理心也会不断延伸扩大。

#### 习惯 2 进行想象的跳跃

有意识地站在别人（包括我们的“敌人”）的立场设想，承认对方具有人性的一面，了解对方的独特性。

#### 习惯 3 探索与实践同理心

探索与我们完全不同的人生与文化，试着亲身体验，运用同理心理解别人的人生历程，同时进行社会合作。

#### 习惯 4 锻炼对话艺术

培养对陌生人的好奇心以及基本的聆听技巧，摘下我们的情感面具。

#### 习惯 5 坐着椅子旅行

通过艺术、文学、电影与在线社交网络，我们可以在别人的心灵中遨游。

#### 习惯 6 激起同理心革命

产生大量的同理心来促成社会变革，然后将同理心技巧向外延伸到自然世界。

我发现，高同理心人士拥有一些共同点。他们会努力养成 6 种习惯，也就是一种态度或日常做法，这些态度与做法能刺激大脑中的同理心回路，使他们理解其他人怎么看世界。每个人的内心都住着一个具有同理心的人，想充分了解这个人，我们必须尽可能养成这 6 种习惯。

有些习惯可以跟各种脾气和个性的人相合，无论你是外向还是内向，喜爱冒险还是重视亲密关系、情感细腻。养成这些习惯，使其成为你日常生活的一部分，将会改变你的想法、感受，甚至影响你的做事方式。你会因为进入他人的内心世界而深受吸引，你会试着理解“他们来自何方”——他们内心深处的动机、渴望与信仰。当你越来越了解其他人生活的动力时，你会像其他高同理心人士一样，开始发现其他人比你有趣得多。

在生活中养成这 6 种习惯并非天方夜谭，因为同理心几乎是每个人与生俱来的能力，只是这样的天分一直被隐藏起来，人们一直没有发挥这种能力。只有极少数人会出现心理学家西蒙·巴伦-科恩所说的“零度同理心”。这些人是精神病患者，他们拥有认知能力，可以进入你的内心，但无法与你建立情感的纽带关系（想想《沉默的羔羊》中的汉尼拔），他们也可能患有自闭症谱系障碍，例如阿斯伯格症候群。这些人在总人口中占了约 2%，而其他 98% 的人生来就具有同理心，而且倾向于建立社会联系。<sup>5</sup>

## 同理心

高同理心人士的六个习惯

我们产生同理心的次数其实比想象的要多。绝大多数人的大脑每天都产生同理心，只是人们通常不会意识到。当你看到新同事在做报告前感到紧张时，你会试着想象她的焦虑与茫然，然后给予她需要的安慰。你看到桥下有人乞讨，你不只是怜悯（记住，怜悯是同情），你会想着在寒夜里露宿街头的感觉，以及人们从你面前走过去，连看都不看你一眼的感觉。但是，同理心不只限于感知周遭的痛苦与难受，即使是为你喜爱的姑姑挑礼物，你也会想，什么样的礼物能让姑姑开心——你会想着，跟她有着相同品位的人，跟她年纪相仿、背景相同的人，会喜欢什么礼物——你不会只想着自己想送什么礼物。

我深信，我们如果不承认同理心在日常生活中的现实与重要性，要解释广大的社交生活领域几乎是不可能的。只要试着想象一个没有同理心的世界，我们会发现，这样的世界不可能存在：母亲不理睬新生儿饥饿啼哭；拯救贫困儿童的慈善组织因为缺乏捐款而关门大吉；没有人愿意协助坐轮椅的人打开商店大门；当你因为婚姻破裂向朋友诉苦时，他们居然哈欠连连，完全没有关心的意思。

我们生活的世界并不是这样的冷漠世界。睁开眼睛，好好注视这个世界，你会发现同理心无处不在，我们整天悠游在同理心之中。然而，若真是如此，问题在哪儿？我们为什么还要培养6种习惯，让自己成为高同理心人士？因为在这个历史时刻，我们正面临严重的“同理心赤字”，无论是社会，还是我们的个人生活，都是如此。

## 解决同理心赤字的问题

在 2008 年美国总统大选的预备阶段，奥巴马把同理心当成他重要的选战主题：

许多人关注美国联邦赤字的问题，但我认为，我们应该多谈一点同理心赤字的问题，我指的是设身处地为他人着想的能力，从别人的眼光看世界的能力——挨饿的孩童、被解雇的钢铁工人、负责清理你的宿舍房间的外国移民……我们生活在一个不鼓励同理心的文化里，这个文化过于频繁地告诉我们生活的主要目标是要有钱、身材苗条、年轻、有名、安全和有娱乐活动。<sup>6</sup>

虽然奥巴马政府在处理同理心赤字问题上的成效好坏参半（尽管奥巴马承诺要关闭关塔那摩湾军事监狱，但在第一任期内并没有兑现），至少在凸显同理心成为社会重大问题上，奥巴马起了示范作用。密歇根大学最近的研究显示，从 1980 年到现在，美国年轻人的同理心急剧下滑，最近 10 年的下滑幅度更大。研究人员认为，这种转变有部分原因是越来越多人独居，而且人们越来越少花时间从事能培养同理心的社交与小区活动。心理学家也发现了所谓的“自恋瘟疫”现象：10 名美国人中就有一名有自恋的人格倾向，这使得他们对别人的生活缺乏兴趣。许多分析家相信，欧洲国家正经历相同的同

## 同理心

高同理心人士的六个习惯

同理心衰微与自恋加剧的现象，而原因来自都市化持续让小区破碎化，公民参与度降低，以及自由市场意识形态深化了个人主义。<sup>7</sup>

这些趋势令人担心的地方还在于社交网络与在线文化的兴起，使人以为现今的我们要比历史上的任何时期在人际关系上更为紧密，而且对全球事务也更为关注。脸谱网也许吸引了 10 亿以上的用户，但它并未扭转同理心衰微的趋势，反而助长了这个现象。社交网络有助于传播信息，但至少目前来说，无助于传播同理心。

在社会上，同理心赤字的证据俯拾皆是。就在我写这段话的这个月，有 5 000 名以上的平民在叙利亚内战中丧生。我翻开报纸，读到爱尔兰天主教教徒的丑闻，他们被指控对幼童性骚扰。新数据显示，在 2/3 的高收入国家，贫富差距已远超 1980 年，而加州大学的研究也显示，人越有钱，越没有同理心。由此看来，最能让一个人对他人的苦难无感的事物，就是财富本身。<sup>8</sup> 而且，别忘了旨在减少碳排放的国际协商会议早已停摆，充分显示我们完全没考虑到下一个世代即将面临生态危机的苦果，而这个苦果却是我们这一代人造成的。

政治与种族暴力、宗教仇恨、贫困与饥饿、人权破坏、全球变暖，我们急需同理心的力量来处理这些危机，以及化解社会的嫌隙。我们不能只将同理心想成人与人的关系——这是心理学教科书的典型说法——同理心也是一种集体的力量，可以改变整个社会与政治面貌。

我对于这些可能性充满希望。回顾历史，我们可以看见几次同

理心的大规模崩溃，从十字军东征到犹太人大屠杀与卢旺达的种族灭绝；也可以看到几波同理心的繁盛兴起，例如 18 世纪欧洲的人道主义革命，这场革命引发废奴运动、酷刑从司法体系中逐渐衰微、监狱条件的改善，以及对儿童与工人权利日趋关注。认知心理学家史蒂文·平克写道，这场道德革命根植于“同理心的兴起与对人类生命的重视”。<sup>9</sup> 我们应该从这些例子里寻求启发，并且将同理心付诸实践，以解决当前的重大问题。

除了当代社会面临的同理心赤字，还有另一个比较隐晦的同理心赤字存在于我们个人生活层面。这种个人层面的同理心赤字，表现在我们未能把握同理心提供的大好机会，来改善日常生活质量。我们必须了解，同理心可以让你多为别人着想，但为别人着想也能为自己带来好处。许多福利专家因此开始认识到生活中最根本的真理。例如经济学家理查德·莱亚德主张“审慎培养同理心的原始本能”，因为“如果你越关心自己周遭的人，你就越快乐”。同样，美国管理大师史蒂芬·柯维也表示，“同理心的沟通”是改善人际关系的关键。<sup>10</sup> 那么，同理心究竟能为我们做什么？

首先，同理心能修复破裂的关系。许多关系的破裂，是因为至少有一人感觉自己的需求与情感未受到聆听与了解。婚姻顾问常说，健康的同理心，就是最好的灵丹妙药。同理心也能加深彼此的友谊，而且有助于开创新的友谊，特别是当今世界，每 4 个人就有



## 同理心

高同理心人士的六个习惯

一个人感到寂寞。创造性思考也会因为同理心的灌注而增强，因为同理心可以让你看到之前看不见的问题与视角。通过本书的故事，我们可以发现，透过别人的眼睛，最能看出自己的假定哪里出了问题，也最能看出自身的偏见，因此可以重新检视生活中的先后顺序与轻重缓急。<sup>11</sup>

同理心带来的这些好处，可以让更多人把同理心视为自己的人生哲学，并且将个人的同理心赤字转变成健康的盈余。大家可以追随设计师穆尔，并进一步将同理心发扬光大。穆尔曾向我解释，为什么同理心对她这么重要：

同理心使我持续察觉一个事实，那就是我关切的东西别人不一定关切，我需要的东西别人不一定需要，因此我们必须时时刻刻做出妥协。我认为同理心不是慈善、不是自我牺牲，也不是规定。同理心是生活不断发展演变，使其臻于充实的过程。因为同理心会让你走出封闭，让你产生新的经验。如果没有同理心，除非有人给你机会，否则你不可能期待自己遇到新的体验，更甭说欣赏它了。<sup>12</sup>

同理心也许可以通往良好人生，但我们也应该了解同理心如何引领我们走上这样一条路，如何塑造我们的伦理观。长久以来，哲学家与社会思想家都认为，同理心是我们手上拥有的最有效手段，可以