

专家坐堂

如何培养自己的共情能力？

道理我都懂，但只需要你片刻的理解和包容



当对方内心感受不好的时候，善解人意的人会让对方感到自己被理解，等于在内心上给了对方接纳和认可。从心理学上说这是一种共情的能力。

共情就是理解他人特有的经历并做出相应回应的能力。共情是一种能力，也是一种态度。有共情能力的人，常常会站在对方的角度看问题，从而理解和包容对方。

会共情的人，感情更长久。

共情的核心是理解

《共情的力量》作者亚瑟·乔拉米卡利认为：共情需要把倾向性的偏见放在一边，并控制住那些自动进行评判和谴责的冲动，而这最终可能意味着要原谅他人。

共情的核心是理解，只有在理解的基础上才能给出解释。

但它又不仅仅是我理解你的感受或想法，而是需要我们将

想法上的理解落实到具体的行动上。把想法付诸行动，这是“共情”的能力，而只有想法却没能把想法付诸行动只能说是“有共情”的能力，真正做到共情比有共情重要多了。

共情是一种态度，它意味着：我怎样才能帮上忙？我能做些什么？接下来我该怎么做？

亚瑟·乔拉米卡利认为：“如果没有基于对他人的想法和感受的理解而采取行动，那就没办法做到共情。如果我们就坐在那里，只能是仅仅满足于共享一些情绪。”

共情是一种能力，把共情付诸行动是一门需要实践的艺术，它需要你多些耐心、决心和灵活性。

练就共情的基本功，你只需要做好这两步

第一步，了解对方的真实感受。

这要求我们不仅要成为一个良好的聆听者，还要求我们在聆听时要保持专注，并且及时肯定对方的感受，不要急于给出建议或否定对方。

在日常生活中我们可以刻意地去练习共情的这个“基本功”，不断提高自己的共情能力。

可以找个本子，时刻观察和记录身边熟悉的人，如爱人、父母、朋友的情绪，并向她（他）求证。

主要记录内容有：人物、时间、地点、对方情绪、求证对方情

绪等这几个方面。

经过不间断地练习，你会更容易了解对方的情绪，一旦理解了对方，对方的感受当然会更好。

如果碰到对方否定你觉察出来的情绪也没关系，虽然他表面否定，其实内心也会感受到来自你的关怀，容易与你产生共情。

但这时候，你最好不要打破砂锅问到底一定要逼着对方说出真实的感受，等他想说的时候再和他沟通，这也是共情。

第二步，准确描述出对方的感受。

当你能准确描述出对方的感受，他（她）的情绪就会减少，并感

觉你能理解他，跟你的距离就会越来越近了。

你说出来的情绪词（比如：伤心、委屈、失望、自责、无助等）越准确，他的感觉就会越良好，情绪也就消失得越快，同时越感觉你理解他。

共情能促进人与人之间的情感协调，只有对方感到被理解时，他才会更愿意向你敞开心扉，更细致地跟你探讨他内心的担忧，而我们通过帮助对方了解其潜意识的想法和观点，能更好地建立双方的信任关系。在信任过程中产生共鸣，使双方关系更为亲密。



怎么说话 会更让人喜欢？

你曾遇过一些很讨厌的谈话对象吗？面对这些人，我们当然会选择离开，避免跟他有任何的交流。

但我们怎么避免成为这种人呢？我们可以在对话时采取以下的方法，让对方在交流时感到舒服以及畅所欲言。

1.对于自己不懂的事情，不要装懂

如果你想被人讨厌的话，在跟任何人交谈时，不管对方说什么，也插嘴讨论一番，这样你便能成功地破坏所有对话。因为你表现出自己的弱点。

专家在非自己专长以及自己不懂的话题上，他们会选择倾听而不是发表意见。因为胡乱地发表自己不懂的事情，会表现得像一个傻瓜。

假设朋友们在吃饭时正在讨论某些和经济相关的新闻时，如果不懂的话，不妨细心聆听，针对不懂的地方发问，而不是以个人经验或不清楚上下文的情况下发表自己的意见。

2.要注视对方的眼睛

在每一次的沟通对话中，我们需要有72%或以上的的时间都注视着对方。

因为这代表我们正在聆听他的说话，向对方表示一种尊重。只有对话

双方都互相注视着对方时，沟通才能形成。太多或太少都会令对方感到不适。

3.适当给予点头回应

点头回应，代表我们有仔细聆听对方说话。

为什么我们需要在对方说话的过程中对对方点头？因为这样做能给予他们肯定，鼓励他们继续说下去。但是，点头的频率不应太高，不然就会形成一种虚假的感觉。

另外，在对方发表意见后，等待2秒后才继续说话，这样简单的方法将会提升我们的魅力。

4.正确运用语调

沟通中语音语调的重要程度往往超过语言本身。

语调是我们天生便懂得使用的沟通武器，但是很多人对于它却缺少了足够的感知，我们总是在无意识的状态下使用语调。

例如你很深情甜蜜地对另一半说：“你是我的宝贝！”以及很敷衍地说这句话，两者对于对方来说会听出不同意思。

用对语调和语气说话，才能够留给别人好的印象。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）