

閱讀分享：三 01 李思儀－同理心與自我接納

指導老師：連艾寧老師

[將心比心]一詞，在日常生活中常常聽到，但卻僅有極少數人能夠做到。有的不滿意現況，有的私慾過於強大，而無法做到。

書中的傑克和愛莉，在生活中和朋友、家人相處得不太融洽，有點小矛盾在。一天，他們在醫護室前，意外地互換了身體，過著對方的生活。換身後，傑克與愛莉踏上一段奇妙的旅程，體驗前所未有的經歷。傑克身體中的愛莉，要面對冰冷寡言和一堆規矩的爸爸，和那些朋友；而愛莉身體中的傑克，面對的是愛莉身邊刻薄的朋友。但也因為有這樣的交換體驗，改變了彼此的家人、朋友。可以嘗試地去理解對方的家人或朋友，用同理心去對待身邊的人，對自己也多了一份自信。

日常生活中，我們無法像愛莉、傑克那樣互換身體體驗不同的生活，但可以藉由自身經歷，去包容、體諒身邊的人。當我們身體不舒服，會想要請假、休息，換作是別人，也會有同樣的想法。這時，應該要做的，不是罵他，而是要去關心他、體諒他，用[同理心]去對待身旁的人事物，就不會有那麼多的憤怒。

書中的愛莉，因一起長大的閨蜜討厭他，就覺得自己沒朋友，而去忽略身邊對她好的朋友，對自己失去信心。在我們的生活中，常會有這樣的事發生。此時的我們，不能因此而失去信心，而是要試著接納這樣的事，學習[自我接納]，並且多看身旁關心你的人。這麼做，會發現愛你的人很多，不要被侷限在同一人身上，並且去尋找能让你重拾自信的才藝、興趣。

[將心比心]、[同理心]和[自我接納]三詞，是生活中很重要的基礎。前兩者，是用友善的包容和體諒對待他人。後者，是一種個人修養，不讓自己受苦的方法。三者扮

演著很重要的角色，能讓他人看見你好的修養。



閱讀分享：三 8A 蕭宇君－同理心與自我接納

指導老師：連艾寧老師

[同理心]是一個常見的話語，但真得做到的又有幾人呢？在新聞上常看到有年輕人坐了博愛座卻沒在人多時讓位，這時自詡正義人士的人們就會開始在網路上以偏激的話語責罵他，但此時是否有人站在他的角度替他著想過嗎？他可能生病了或者剛加完班很累想休息一下，這都是我們未曾想過的。在如今民主風氣盛行的時代裡，我們更應該管好自己的言行舉止。

在青少年時期[同理心]和[自我接納]是一種模糊的概念，當你想要明白時，<<換身>>是值得你閱讀的好書，他在書中的描述方式很特殊是以男女主角的視野交換著寫，讓我們明白他們各自的煩惱與處境，而互換身體的時間點剛好處在他們自己最無助卻無能為力時，所以書中以換身讓他們以不同角度去看待事情的面貌，因此他們可以從中了解到[同理心]，而[自我接納]是從他人的言語和關心中萌生出來。<<換身>>中有許多我們常見的煩惱和遇到的問題，我們可以嘗試用他們的解決方式來幫助自己，不用再陷入相同的問題。

我認為同理心就是站在他人的立場，為他著想，在他犯錯時站在他的角度想一想他是不是有他的原因，事實上有許多事換一個角度去看就會發現問題點，因此我們應該多方面思考一下；而自我接納就是了解自己的缺點並不要排斥它，用新的角度去發現它並不是只缺點，一定還有你未曾察覺到的優點，我知道做到非常困難，但只要你回頭就會看到你的家人們在以自己的方式鼓勵我們，所以讓我們一起勇往前行，不要退縮。

從同理心和自我接納中我發現只要從另一個角度去看時，就可以看到許多我們未

曾知曉的事情，所以不要再管中窺豹了，快從新角度看待我們身旁的人事物吧，這個世界一定比你想像中的更美好。



## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高三組 第二名

閱讀分享：三 14 林玟瑄－同理心與自我接納

指導老師: 陳春福老師

現在正處於青春期的我們，有很多人會受限於別人對自己的評價，以各種主觀的框架來看待周遭所發生的事，也因此往往會懷疑自己是怎麼樣的人。

每個人都來自於不同的家庭，擁有著自己獨一無二的個體，不能只是光用眼來評斷他人，有的時候心靈的體會應該更是勝於一切。上帝給你關起了一扇門，必定會再為你開啟一扇門，我的朋友時常和我用心靈對話交流。

在高三下，我正準備非常重要的考試，但是距離考試的天數已經不多了，我每一天的下課都會到圖書館去念書，我深深的害怕著每一天的記憶會消失、時間正在倒數。我的朋友在這間學校是三年來得過無數獎項並且成績優良的高材生，我時常和他聊天分享一起玩樂，每當成績出來時，我總是看著他說著:[哇!你這次又得了第一名呢!你真的很聰明，如果我有你一半聰明就好了。]，他品學兼優是眾人都皆知的，但又有誰明白他的內心感受，他與我是深交長於八年的好朋友，他的身家背景、環境以及對自己某種程度上的標準是大家可能無法體會的到的，我試著去理解他內心的感受，並且以他的視角來想像，我想這應該就是所謂同理心，用心足以讓人明白感受。

在某學家述說了需要進入到最高境界的話，最基本的是要認識自己，再以此去改變、接受自己，我時常認為自己不如別人，就算再怎麼努力、堅持，還是無法贏過別人，有的時候堅持到了一半，我就想放棄，我自己非常清楚即使在考前每天瘋狂閱讀也沒有辦法戰勝那些聰明的人，我認為我的記憶力不是那麼的好，在小的時候我背個單字要比別人多很多時間。現在的我拋下了那些框架，快要接近大學的考試，

我用盡了全力去複習這三年來所學習到的知識，為了是不讓自己後悔，我自己心裡清楚的我想要的一切，付出相當的努力就是為了不白費在這三年的經歷。

我嘗試著去接納不足的自己，為了一切去做出改變，就算之前再怎麼半途而廢也知道這已經是最後一次了，也正因為這次的考試讓我化解了矛盾的心情，不論考試結果好或壞，至少我做出了決定讓自己不留下遺憾。

我想，在做出偉大的事情之前，無非就是先接納自己，不受侷限的去做出無限的可能。



閱讀分享：三 47 吳采寧－同理心與自我接納

指導老師: 陳春福老師

在日常生活中我們經常不自覺地去羨慕他人，會想著假如我是他的話……，如果我也這樣的話……，心中浮現著這些想法，但是我們並不知道對方光彩的外表下有著什麼樣的生活方式。

<<換身>>這本書裡的女主角愛莉想要嘗試贏回前閨蜜的信賴，卻沒想到被當眾羞辱了一番，而男主角傑克遵循父親軍事化的訓練，兩人的生活背景、家庭環境有所不同，共同點是身邊都有著關心他們、愛著他們的人陪伴在他們身邊。兩人在一個意外中互換了身體，變成了對方，自然的要過著對方的生活，用自己的視野去看對方所生活的世界，對自己生活中原有的不滿，在交換身份後有了改變，用自己的方式解了對方的煩惱。

現實中我們並不能如書中那樣的交換身體，但是我們可以嘗試改變自己的生活方式，不論是同儕之間的相處還是與父母的溝通，都可以去找尋方法改變，同儕之所以可以變成好友是因為你覺得你們氣場相似，所謂的[近朱者赤，近墨者黑。]就是如此，有的人需要經過相處才會知道合不合的來，而有的人一拍即合，真正的朋友並不會對你惡言相向，來取得優越感、安全感，他應該會在你需要時幫助你，適時的給予你意見，不隨意批評你，不會讓你感到自卑，在你沒自信時鼓勵你，甚至說出了連你自己都意想不到的優點。

在青春期中常常會遇到一些同理心與自我接納的問題與煩惱。同理心這件事大家都知道，但是知道不一定能夠做到，這不是一件容易的事，很難真的去將心比心，站在別人的角度思考所有事，不論年齡多大，都還是在學習著如何有[同理心]，在學

校可以明顯看見多數人是做不到的，從小事就能看清楚，更何況出了社會，總會有人自私自利，只為了自己的利益而不擇手段。自我接納這件事或許跟身邊的人有關係，當你已經自卑時，你身旁的人沒有鼓勵你，反而補一刀的說著你多差、多爛，你會更自卑，更無法接受自己，讓自己更加負面悲觀，所以我們應慎選交友，倘若家人這樣對你說，請別急著否認自己，先問問身邊的好友，或師長們，你總會找出答案，試著接納自己並非是壞事，你會更了解自己。

人都需要學習，不論事情大小，不論年齡多大，都必須去學習，來了解事情對錯或更了解自己本身，有同理心或許會讓你擁有更好的人緣，擁有更大的社交圈。



## 108-2 圖書館學生圖書閱讀心得寫作比賽 高三組 第三名

閱讀分享：三 21 戴姿涵－同理心與自我接納

指導老師: 羅 蘭老師

第一次看到這一本書的時候，想說不就是兩個人簡單的互換身體而已嗎？結果看到故事情節後，才發現原來沒那麼枯燥乏味，而是帶我們讀者深入探討青春期的孩子在成為成年人之前必須歷經各種的家庭矛盾和得失心，最後回到對自己的認可。

我閱讀完這本書後，發現女主角的處境似乎和我有那麼一點像，對自己沒有自信，又老是在意別人對我有異樣的眼光及想法，漸漸的就成為了別人口中的樣子。在這個時期的孩子經常要面對同儕或是手足之間的言語數落、諷刺、玩笑、排擠與比較，而產生自我懷疑，然後選擇逃避。

書中的愛莉被從小最好的閨蜜孤立，而開始對自己沒自信，然後自以為的賽熙還是她的好朋友；至於傑克是全校公認的王子，但必須面對冰冷寡言的爸爸以及喜歡欺負他的三位哥哥。自從兩人在醫護室醒來後，就互換了身體，彷彿八點戲碼，就此過著對方的生活，看起來好像不錯，但也因為這樣被迫體會異性所遭遇的困難和所處的環境，進而用異性的角度看問題，以同理心尊重他人、理解他人。

透過[換身]讓我更了解同理心與自我認同的重要性是什麼，唯有去體驗他人的人生，才能知道他人的生活並不是那麼容易的，有時候我們都太受限於他人的評價，而忘了自己的本身。同理心與自我接納真的很重要！

閱讀分享：三 56 蕭力誠－同理心與自我接納

指導老師：蕭敬樂老師

<<換身>>是一本很特別的小說，它為你遞上一把走進內心世界的鑰匙。藉由愛莉與傑克兩位青春期的孩子，[妳是我，我是妳][我在傑克的身體裡，而他則在我的身體裡。]瞬間交換位置，交換人生。

當角色互換的時候，我們往往才驚訝於別的人生與生活，竟是如此的不可思議，和原先預設的情況那麼不一樣。透過性別身份互換，進入對方的世界，同理對方的感受。讓你從別人身上，也看見自己，了解自己，改變自己。<<換身>>透過以青少年的生活與語言，帶出主角經歷的事件，極能引起中學學生的共鳴，從中又能得到如何應對生活困擾的省思，是一本適合青少年閱讀的小說。每一個人都有故事和在意的界線，不妨以同理心多溝通，事情或許會比原本預期的更為正面，記得用全新的眼睛觀照世界，並相信改變不分年紀。很多煩惱的發生，起於自己以為一定要如何做或堅持要如何想，而心生憂慮，殊不知用不同的思考方式，有一些些改變，結果反而不同。

或許我們在實際生活中，無法像愛莉與傑克轉換身份，體驗別人的生活。但是我們卻可以透過閱讀<<換身>>，讓同理心、自我認同與接納，在內心裡自然的穿梭。

閱讀分享：三 81 黃惇愛－同理心與自我接納

指導老師：何珮瑤老師

<<換身>>是一本以兩位正值青春期的少年少女為出發點的小說，書中的兩人借由身體的互換而了解了彼此的生活，也因此慢慢的認識自己、突破自己。

書中的愛莉與傑克兩人的生活周遭是完全不一樣的環境，愛莉有一個對她很友善且講話酸言酸語的閨蜜，而傑克有一個管教嚴謹的爸爸，兩人都有無法解決的困擾。雖然兩人經常被困擾搞的喘不過氣，不過他們各自都有一道溫暖守護他們，愛莉有個溫暖的媽媽及被她忽略的朋友，傑克則有愛他的哥哥及以他為中心的死黨們。

由於身體的互換，兩人也因此體到了與之前完全不一樣的人生，更從中解決了對方的困擾，也各自找回了自信，與面對困難的勇氣。書中的 P71 寫道:[以全新的眼睛觀照世界，直至爾等了悟其深意與真理。用心靈與勇氣發聲、感受，如此爾等方能返回真正的家。]這便是這本書的主旨，在愛莉與傑克找回了自信與勇氣時也回到了自己原本的身體中。

讀完這本書後，雖然是個有趣又巧妙的內容，但看完後對於人與人之間，我也有了更深一層的領悟，書中的愛莉經常被自己的閨蜜言語霸凌，所以才會使愛莉缺乏自信甚至不敢於做自己，每當我看到這個橋段時都會感到很扎心，很想要給愛莉溫暖的擁抱，不過幸好愛莉身邊有傑克以及媽媽的鼓勵她，讓她漸漸找回自信，也勇於面對了困難。

在同儕中最容易也最常出現的就是[言語霸凌]，霸凌者會借由用言語攻擊別人而得到快感，而那些被霸凌的人，也會因此而失去自信，可能還會失去生活下去的動力。

我覺得我們要好好思考同理心的重要，因為世上絕對沒有人是願意被欺負、霸凌的，或許那些霸凌者有自己的苦衷或是只是好玩，但他們也應該想想對方的感受，如果換做是自己，一定也會覺得不好受。

我認為人與人之間建立感情很重要的一點就是將心比心，如果將自己的心意交出對方卻不領情還嫌棄，那麼這個人就不適合跟自己來往，人生中找到對的朋友其實並不困難，只要抬起頭對自己有信心，懂得自己要的是什麼，並鼓起勇氣以真心待人，自然就會找到適合與自己相處的朋友。



閱讀分享：三 52 林彩樺－同理心與自我接納

指導老師：李宜靜老師

從小到大，我的父母一直要求我要懂得去體諒自己身邊的人，但我一直到快成年才明白這個道理，我很開心自己可以在出社會前就了解人生中重要的事之一，但我有時候也會去想，如果自己能早點明白，那麼可能在更早之前的生活會有什麼不一樣。

在我看完這本書的時候，我想起了自己剛經歷青春期成為青少年的那段時光，現在我居然再過一個月就要滿十八歲，長大成人這件我以為距離我很遠的事現在近在咫尺，成長有時會讓我感到驚慌，不只是身理，也包括心理。我很開心能夠有機會接觸這本書，同時也有些遺憾，要是它能早些出現，或許我以前就不會那麼迷惘了。

我以前對自己很不自信，我不敢與陌生人交談，也覺得自己是很差勁的人，就像本書的女主角愛莉一樣，我也曾經毫無理由的袒護一位不太好的朋友，甚至因此與重要的好友吵架，後來我升上了高職，環境的改變，使我更了解自己，在被言語中傷時也明白，自己以前講話有多麼苛薄，在這段時間裡，我改變自己的說話方式，變得更有同理心，也發現鼓勵自己的人，一直都在身邊，更找到了自己的夢想和生活的目標。

現在我明白了，自己的改變會讓環境也跟著一起改變，只有自己才能決定自己的未來，我為自己的成長感到高興，並希望在未來我能成為一位更好的人，同時也鼓勵著更多人。