



# 自我同理練習

## 上班遲到

2024年6月23日

練習被批評時如何自我同理及回應？



好的，我們可以開始這個練習。請你提供一個你被批評的情境和對話，我會逐步引導你進行自我同理，然後再引導你同理對方。最後，我們會一起構建出一個基於善意溝通的回應。

我：同事說我老是遲到，影響全組的季考績



好的，讓我們來逐步進行這個練習。

### 步驟 1：自我同理

首先，請你反思一下，當你聽到同事說你老是遲到，影響全組的季考績時，你有什麼感受和需要？

**感受：**

你可能感到什麼？（例如：內疚、生氣、沮喪、尷尬……）

**需要：**

你在意什麼？（例如：尊重、理解、改善關係、提升工作效率……）

請你先分享你的感受和需要。

---



我：有壓力，不好意思。但很無奈，委屈。我家小孩是發展遲緩，早上要花很長時間準備出門，送他去治療，很容易遲到。



非常感謝你的分享。讓我們進一步整理你的感受和需要。

## 步驟 1：自我同理

感受：

- 壓力
- 不好意思
- 無奈
- 委屈

需要：

- 理解
- 支持
- 彈性
- 平衡家庭和工作的責任

接下來，我們進行下一步，引導你同理對方。

## 步驟 2：同理對方

請你猜測一下，當你的同事說你老是遲到，影響全組的季考績時，他可能有什麼感受和需要？

同事的感受：

你的同事可能感到什麼？（例如：沮喪、擔憂、生氣……）

同事的需要：

你的同事在意什麼？（例如：團隊合作、工作效率、穩定性……）

請你分享一下你對同事感受和需要的猜測。

我: 生氣，擔心，需要工作效率，長官的好印象



非常好，謝謝你的分享。現在我們來總結一下你對同事的感受和需要的理解：

**同事的感受：**

- 生氣
- 擔心

**同事的需要：**

- 工作效率
- 長官的好印象

接下來，我們來構建一個基於善意溝通的回應，包括觀察、感受、需要和請求。

### 步驟 3：構建善意溝通回應

1. **觀察**：客觀地描述情況，不帶評判。
2. **感受**：表達你和同事的感受。
3. **需要**：指出你和同事的需要。
4. **請求**：提出一個清晰、具體、可行的請求。

我們來試試把這些元素組合在一起：

**觀察：**

“我聽到你說我經常遲到，這影響了全組的季考績。”

**感受：**



“我感覺很有壓力和不好意思，因為我每天早上需要花很長時間準備和送我發展遲緩的小孩去治療。我也感到無奈和委屈，因為這讓我很難準時到達公司。我感覺你可能會感到生氣和擔心。”

**需要：**

“我在意的是能夠平衡家庭和工作的責任，希望能得到你的理解和支持。我感覺你可能在意的是團隊的工作效率和在長官面前留下好印象。”

**請求：**

“你願意和我一起討論一下，有沒有可能找到一個讓我能更靈活安排時間的方法，以便我能同時照顧好我的家庭和工作嗎？”

這是我們的一個完整回應範例，你可以根據你的實際情況進行調整。現在我們來綜合這些元素，形成一個完整的對話。

---

**完整對話範例：**

“我聽到你說我經常遲到，這影響了全組的季考績。我感覺很有壓力和不好意思，因為我每天早上需要花很長時間準備和送我發展遲緩的小孩去治療。我也感到無奈和委屈，因為這讓我很難準時到達公司。我感覺你可能會感到生氣和擔心。

我在意的是能夠平衡家庭和工作的責任，希望能得到你的理解和支持。我感覺你可能在意的是團隊的工作效率和在長官面前留下好印象。

你願意和我一起討論一下，有沒有可能找到一個讓我能更靈活安排時間的方法，以便我能同時照顧好我的家庭和工作嗎？”

---

[這祇是給一個指引方向,實際的過程需要有耐心慢慢「開放地」對話才會理解對方更深層在意的事情和需要。進一步學習請點參考協會網頁](#)