



將心給你

曾曉祈

沙田循道衛理中學學生

父母從小都說我善解人意，常常體諒他人，因此我認為自己具備同理心，但又未曾真正透過同理心去幫助其他人，直到上年十二月。我有一個朋友，和我生長在截然不同的家庭中，她曾經說過和父母關係不好。有一天，她那離開了幾年的父親突然回來，還跟她激烈爭吵。我朋友的數學基礎向來落後於其他同學，父親突然回來，令她在學業上一直壓抑着的挫敗感也隨之爆發。她在 WhatsApp 群組中跟我和朋友們哭訴，這時我才醒覺到自己對這位認識兩年的朋友之家庭狀況毫不知情。我對自己的無能和無知感到自責，想盡能力幫助她，於是我在 WhatsApp 寫了一篇文章安慰她，這也是我第一次以文字來安慰別人。

我和家人的關係很和諧，自己也一直在學業上取得好成績，好像未曾體驗過「落後」的滋味。那刻我回想起有次獨木舟考試，要在海上划十五公里。我是隊中年紀最小，也划得最慢的一個，即使我出盡全力，始終都落後許多。才完成三分之一的旅程，我已經全身乏力，很想放棄，不過在茫茫大海，如果放棄的話，我只會在大海中飄泊，所以只能繼續划。加上當時正刮着強烈季候風，我的手和腰已經痠痛無力，唯一跟我同齡的朋友已經領先我好幾百米。我看見她的身影越來越遠，越來越細，而我還是位居隊尾。那一刻，我才體會到落後的孤獨和無助感，心想：我已經出盡全力，為什麼總不能趕上他們？當時，我真的很希望前面的人能幫我一把，或者停下來等等我，不要讓我獨自在大後方漂泊。

我把自己這段經歷中那種孤獨無助的心情寫下來，告訴朋友我會「停下來」陪她一起渡過難關，當她有數學問題不懂時，我和其他朋友都非常樂意為她解答。我懷着忐忑的心情把這封安慰信發送出去，但她只是簡單回覆了一句，到底那封信是否不能安慰她？直到聖誕節，她在聖誕卡中感謝我寫的那封信，我才放下心頭大石，也為自己能幫助別人感到很有成就感。

經過那次，我才真正體會什麼是「同理心」。同理心，這個詞被無數哲學家 and 科學家用複雜的文字定義過。如果要我來下定義，我會認為它是深切地理解別人的感情。許多人說同理心就是能代入他人的感受，那麼，要怎樣才能「代入」他人的感受呢？是不是要有讀心術，才能理解別人的心情呢？我認為不是。例如當你看到有人受傷，也會為那個受傷的人感到心痛，甚至感到自己身體疼痛。這並不是因為那人的疼痛莫名地傳染了你，而是當你看到那人受傷的場面，也會觸發到你曾經受傷的回憶，回想起自己受傷的那種疼痛，從而明白對方的感受，產生同理心。你不喜歡昔日經歷疼痛的心情，有了同理心，你也不希望別人經歷到那種疼痛，所以你會想辦法幫助他。例如你曾經發現冰敷能舒緩傷痛，你也會推薦那人用冰敷減輕痛楚，這也是一種同理心。正如我不想朋友像我一樣體驗落後的無助感，所以我樂意停下來陪她渡過難關。

我希望能繼續傳達一種能真正鼓舞別人，讓別人知道自己被明白的安慰，所以我逐漸養成一個習慣，就是當我傷心難過時，不是第一時間想方法去令自己開心起來，而是記着當時的那種情緒，想一想自己希望能聽到什麼安慰，牢牢記住；他日當身邊有人難過時，我就可以把那些話語送給他們。這樣做雖然有點奇怪，但我可以藉此學習控制情緒，還能善用它們。

我們才是身體的主人，情緒不是我們的枷鎖，反而是我們的力量。我們向來認為要時常保持喜樂，故意隱藏憂傷、憤怒、恐懼等「負面」情緒。其實這些情緒都有它們存在的意義——快樂能成為你的光，憂傷能陪伴你走過黑暗，憤怒能成為你的動力，恐懼能保護你遠離危險。好好運用你的情緒，那麼你就能真正掌控自己的身體了。現在開始，你不妨也嘗試認識並記住自己的情緒，說不定有天就能用以幫助別人。為自己添一點喜樂，對別人多一分理解，大家的生活就會變得更加美好。

原載於《拓思》第95期（2022年1月，頁14-16），
承蒙廉政公署及德育組授權，謹此鳴謝。