同理心量表

下列二十二個題目是人們通常用來描寫自己的句子，你覺得它們是否能恰當描述你？閱讀 後，請依據右側的五點尺度量表，勾選最能描寫你的答案。

有一點恰當

不恰當

恰當

非常恰當

還算恰當

1. 對那些比我不幸的人，我經常有心軟和關懷的感覺。□ □ □ □ □
2. 有時候當其他人有困難或問題時，我並不為他們感到很難過。□ □ □ □ □
3. 我的確會投入小說人物中的感情世界。□ □ □ □ □
4. 在緊急狀況中，我感到擔憂，害怕而難以平靜。□ □ □ □ □
5. 在看電影或看戲時，我通常是旁觀的，而且不常全心投入。□ □ □ □ □
6. 在做決定前，我試著從爭論中去看每個人的立場。□ □ □ □ □
7. 當我看到有人被利用時，我感到想要保護他們。□ □ □ □ □
8. 當我處在情緒非常激動的情況中時，我往往會感到無依無靠，

不知如何是好。□ □ □ □ □

1. 有時候我想像從我的朋友的觀點來看事情的樣子，以便更瞭解他們。□ □ □ □ □
2. 對我來說，全心地投入一本好書或一部好電影中是很少有的事。□ □ □ □ □
3. 其他人的不幸通常不會帶給我很大的煩憂。□ □ □ □ □
4. 看完戲或電影之後，我會覺得自己好像是劇中的某一個角色。□ □ □ □ □
5. 處在緊張情緒的狀況中，我會驚慌害怕。□ □ □ □ □
6. 當我看到有人受到不公平的對待時，我有時並不感到非常同情。□ □ □ □ □
7. 我相信每個問題都有兩面觀點，所以我常試著從不同觀點來看問題。□ □ □ □ □
8. 我認為自己是個相當心軟的人。□ □ □ □ □
9. 當我觀賞一部好電影時，

我很容易站在某個主角的立場去感受他的心情。□ □ □ □ □

1. 在緊急狀況中，我緊張得無法控制我自己。□ □ □ □ □
2. 當我對一個人生氣時，我通常會試著去想一下他的立場。□ □ □ □ □
3. 當我閱讀一篇引人入勝的故事或小說時，我想像著：

如果故事中的事 件發生在我身上，我感覺怎麼樣。□ □ □ □ □

1. 當我看到有人發生意外而極需幫助的時候，我緊張的幾乎精神崩潰。□ □ □ □ □
2. 在批評別人前，我會試著想像：如果我處在他的情況，我的感受如何？□ □ □ □ □

計分、講評：

正向計分：

“非常恰當”5 分；

”恰當”4 分；

”還算恰當”3 分；

”有一點恰當”2 分；

”不恰當”1 分；

負向計分：

“非常恰當”1 分；

”恰當”2 分；

”還算恰當”3 分；

”有一點恰當”4 分；

”不恰當”5 分；

認知同步（第 6, 9, 15, 19, 22 題）：以他人的角度看事情（不要把孩子變成大人）

男生：17.29

女生：18.09

我:18

同情取向（第 1, 2 , 7, 11, 14, 16 題）：人飢己飢的精神

平均：24

男生：23.61

女生：23.99

我:24

意像能力（第 3, 5 , 10, 12, 17, 20 題）：想像力

男生：20.17

女生：22.48

我:21

（第 4, 8, 13, 18, 21 題）：融入環境中，與哀哭的人同哀哭

男生：11.15

女生：15

我:17

總體得分：四項加總即為得分

男生：72.23

女生：77.70

我:80

註：有框起的題號為負向計分

心得:

我認為我是一個相當有同理心的人!

認知同步:

雖然我是個理性的人，但是我能夠站在他人了立場思考，我會用對方的角度來觀察事物，分析什麼是對什麼是錯。

同情取向:

我能夠體會對方的心情，也同情對方的感受，甚至對方的情緒我能夠感同身受，無論開心的事、難過的事，我就好像真實經歷到一樣。

意像能力:

我認為我挺能夠用想像，來呈現對方口中說出的情境，就好比看小說，總會想這故事內容的環境、景象以及正在發生的事，我認為這是一個很大的優勢，因為當不是在同一個空間底下，無法真實經歷過的事情，確實有點難用口中說出來的文字來體會，而我卻能講文字畫為情境，走入其中，感同身受，我想那些感受雖然不真實發身在我身上，卻真實的輸入進我的人生經驗中，倘若下次我也遭遇當相同的事情，我便能更精確的瞭解該如何處理。

生理共鳴:

我不認為我是個感性的人，看到難過的事，能夠令我抱頭痛哭，其實讓我有些不能接受的，家庭觀念總是灌輸，哭不能解決事情，眼淚不能對事情有所幫助，然而事實卻是我內心相當的感性，或許深度的意識裡是清楚這一點的，經過仔細的思考，我覺得內心感性或許並不是壞事，我曾經因為影劇當中，某個橋段因為司法不公，眼淚超出臨界值，而哭得唏哩嘩啦，哭完以後卻感覺相當舒坦，同理他人時能夠感同身受，一同哀哭，在我看來不再那麼丟臉，而是深度的體會，與他人共同度過的方法之一

整體分數而言，我算是蠻有同理心的人，但是有同理心的同時，我認為回饋的功力也要相當不錯才行，不然遇到難過的事，得以一起難過，卻不能從難過當中重新振作，這點讓我覺得有些可惜，我要學著從安慰和給予建議中，找到恰當的比例，不要一昧給予建議，讓人感覺不被認同，也不要總是給予安慰之詞，導致沉淪在悲傷難過中萎靡不振，當然這樣的能力不僅僅只是那麼容易，或許要先從觀察開始，觀察對方想要什麼、需要什麼，在做出相對應的行為，否則可能沒有給予幫助，反而招致厭惡。