

同理心技能 活動指南 (6-12年級)



Know Your Neuro

測驗題

1) 影片中討論的兩種同理心類型是什麼？

- A. 表演與感受
- B. 情感與認知
- C. 行為和智力
- D. 行動與實踐

2) 情感共感發生在下列情況：

- A. 能感受到別人的感受。
- B. 能想像別人在想什麼。
- C. 無法理解他人的想法和感受。
- D. 根據他人的想法和感受來評斷他們。

3) 認知同理心發生在以下情況：

- A. 能感受到別人的感受。
- B. 能想像別人在想什麼。
- C. 無法理解他人的想法和感受。
- D. 根據他人的想法和感受來評斷他們。

4) 當我們腦中的某些細胞亮起時，這些腦細胞叫什麼？

其他人有什麼感受或正在做什麼？

- A. 微笑神經元
- B. 悲傷的神經元
- C. 玻璃神經元
- D. 鏡像神經元

5) 為什麼我們會有鏡像神經元？

- A. 了解人們為什麼做某件事
- B. 學習人們如何做事
- C. 了解人的感受
- D. 以上所有選項

6) 培養同理心有哪些好處？

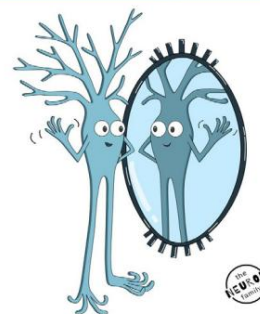
- A. 憂鬱情緒減少，朋友也減少。
- B. 減少憂鬱，多交朋友
- C. 社交連結減少 D. 孤獨感增強，人際關係減少

7) 布琳布朗培養同理心的四個步驟是什麼？

- A. 設身處地為他人著想，然後再去評斷他們
- B. 設身處地為他人著想，傾聽，辨識他們的情緒，表達他們的感受
- C. 無視他們的感受並打斷他們
- D. 表達你對他們的看法

8) 接觸理論認為，為了培養同理心，我們應該：

- A. 待在家中隔離或獨處
- B. 認識新朋友，做更多事情，減少人際關係
- C. 認識新朋友，做更多的事情，建立更多聯繫
- D. 僅透過技術手段與人聯繫



Mirror Neuron

長期學習

你會如何...活動#1

兩人一組，請學生互相詢問以下問題並進行比較。

答案：

- 當有人欺負你時，你有什麼感覺？ · 當有人擁抱你時，你有什麼感覺？
- 輸了之後你感覺如何？你愛的人或物？
- 你坐著的時候有什麼感覺？一個人吃午餐？
- 當有人嘲笑你的外表時，你會覺得如何？
- 當有人對你說「我愛你」時，你會產生什麼感覺？

換位思考活動#2

大聲朗讀一本書或其中的一段文字，讓學生想像書中人物在不同場景中的感受。然後，讓學生想像每個角色在不同場景中的想法。如果學生需要協助辨識感受，可以使用感受圖表。讓學生想像他們會如何向不同場景中的每個人物表達同理心。

稱讚學生：

- 他們能夠設身處地地站在角色的角度思考問題，想像角色的感受和/或想法。
- 練習表達同理心。

溝通活動#3

分組或兩人一組，請學生講述他們所經歷過的事。設定5-10分鐘的說故事時間。然後，向聽者提出以下問題：

- 1) 這名學生後來怎麼了？
- 2) 當這種情況發生在他們身上時，他們有什麼感受？
- 3) 當這種事情發生在他們身上時，他們是怎麼想的？
- 4) 他們在說自己的故事時，內心感受如何？
- 5) 你如何向他們表達對他們所遭遇事情的同情？