

Project Heha Newsletter



Co-create a happier world.
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Oct, 2020

Vol.10

"人不是孤島，形單影隻；每個人都是大陸上的一分子，是整體的一部分。如果有塊土壤被海水沖走，歐洲將會變小，就如同一塊海岬，或你的朋友或你自己的莊園一樣，日朘月削；任何人的死亡都將減損我的生命，因為我是人類的一分子，因此，不用派人來問那喪鐘是為誰而鳴；那是為你而鳴。"

(By John Donne)

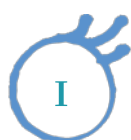
Photo by Bryan Garces on Unsplash

Theme: Understand 2P by empathy

本期主題：以同理心瞭解2P

“我是為你好”，說這句話的人大概覺得自己是站在對方的角度思考問題，但通常聽的人都可能火冒三丈。每個人都有自己“好”的標準，“汝之蜜糖，彼之砒霜”，同理他人的前提，是願意接受另外的可能性，如果坚信蜜糖就是蜜糖，不可能被視為砒霜，那就不可能做到同理他人。天生就有同理心的我們，為何覺得同理他人需要花額外心力？希望大家通過本期的分享，可以更瞭解2P。

此內刊含隱私信息，請勿公開分享。若您想要停止訂閱，請發郵件至 cs@projectheha.com 停止訂閱。



Project Heha Team Sharing

爽工程團隊的分享

Whenever I practice the 2P perspective to know and feel the emotion and need of another person **without passing any judgment or trying to take any responsibility for the person**, I can feel the power of empathy. For example, when I listen to my children with empathy on their challenge instead of blaming with judgment, they feel the love and connection instead of going into a strong defensive argument. When they felt being understood, they could see the light and support in achieving what they aim for instead of suffering more pain from blaming.

Empathy helps my healthy mental and emotional growth to avoid being arrogant or blaming others easily. It helps me to live a happier life. Empathy reminds me to accept another's suffering from a feeling of connectedness and a willingness to reach out to others.

每當我練習2P視角去瞭解和感受另一人的情緒和需求，**不做任何批評或指責對方**時，我能感受到同理心的力量。例如，當我以同理心傾聽孩子們遭遇的挑戰，不評判責備，會令他們感受到愛和支持，而不是陷入面紅耳赤的爭辯。當他們感到被理解，他們在實現目標的過程中能夠看到希望，感受到支持，而不是承受指責帶來的痛苦。

同理心有助於我的心靈健康和情緒管理，避免傲慢或輕易責備他人。它幫助我過上更快樂的生活。同理心提醒我去接受他人，願意通過與他人聯結的感覺，更瞭解2P的感受。（Louis）

Project Heha News

動態

No.12 workshop finished

第12期工作坊完成

第12期工作坊在9月12-18日進行，13期工作坊嘗試結合面對面和
在線方式，已於10月16日開始。15期工作坊開放報名，詳情見本
期尾頁。



第15期（粵語
班）工作坊開
始接受報名。
歡迎推薦家人
或朋友參與。

參與者的疑問

1. 有感情因素在事件中，會發現要運用3P視角更難，如何處理呢？
2. 用2P視角是不是就在為對方找理由開脫？



歡迎隨時與我們分享你的思考

Story sharing

故事分享

通過簡單的小故事分享，希望可以給大家帶來新的領悟。

瞎子點燈籠

老李請盲人朋友老張吃飯，兩人相談甚歡，聊得很晚，直到深夜，老張說：「很晚了，我準備回去了。」

老李給老張點了一個燈籠，老張非常生氣：「我本來就看不見，你還給我一個燈籠，這不是嘲笑我嗎？」

老李卻說：「我因為在乎你才給你點個燈籠，你看不見，別人看得見，這樣你走在黑夜裡就不怕別人撞到你了。」

(Source: 網路)

降落傘的故事

美國知名主持Linklater訪問一名小朋友：「你長大後想做什麼？」小朋友天真地回答：「嗯……我要當飛機駕駛員！」Linklater接著問：「如果有一天，你的飛機飛到太平洋上空，所有引擎都熄火，你怎麼辦？」小朋友想了想：「我會先告訴坐在飛機上的人綁好安全帶，然後我掛上我的降落傘跳出去。」在場觀眾笑得東倒西歪，Linklater繼續注視著這孩子，想看他是不是自作聰明。沒想到孩子開始哭起來。於是Linklater問他：「為什麼你要這麼做？」「我要去拿燃料，我還要回來！」

(Source: 網路)



有時我們太快由1P角度得出結論，卻與事實大相徑庭。
Sometimes we get 1P conclusion too early which is far from the fact.

Enlightenment from Books

書中的啟示

Understand 1P before 2P

想要瞭解2P先瞭解1P

《情商》作者Daniel Goleman提出，“同理心的基礎是自我意識（self-awareness），我們對自身的情緒越開放，就越善於理解情緒”。而所謂自我意識，是“對內在心理狀態持續關注”，是一種自省的過程。是抽離1P，意識到正在發生的狀況，不被情緒挾持。心理學家Jone Mayer將自我意識概括為“同時意識到自身情緒以及自身對該情緒的想法”。這既要求我們對情緒概念有基本認知，另一方面需要我們勤於練習正念，從而培養清晰感知此刻的能力。

(Source: Daniel Goleman 《情商》)

Don't impose what you want on others

己所欲，勿施於人

“同理心是想像自己站在對方的立場，借此瞭解對方的感受與看法，然後再思考自己要怎麼做。”它與同情心不同，同情心不包括“理解對方的情感或觀點”。同理心也不是“己所欲，施於人”，因為這是假設彼此利益和喜好一致。英國劇作家George Bernard Shaw曾說：“己所欲，也勿施於人——他們的喜好可能跟你不同。”所以在練習2P的過程中，要時刻意識到他人可能與我們不同。

(Source: Roman Krznaric 《同理心》)



Enlightenment from Books

書中的啟示

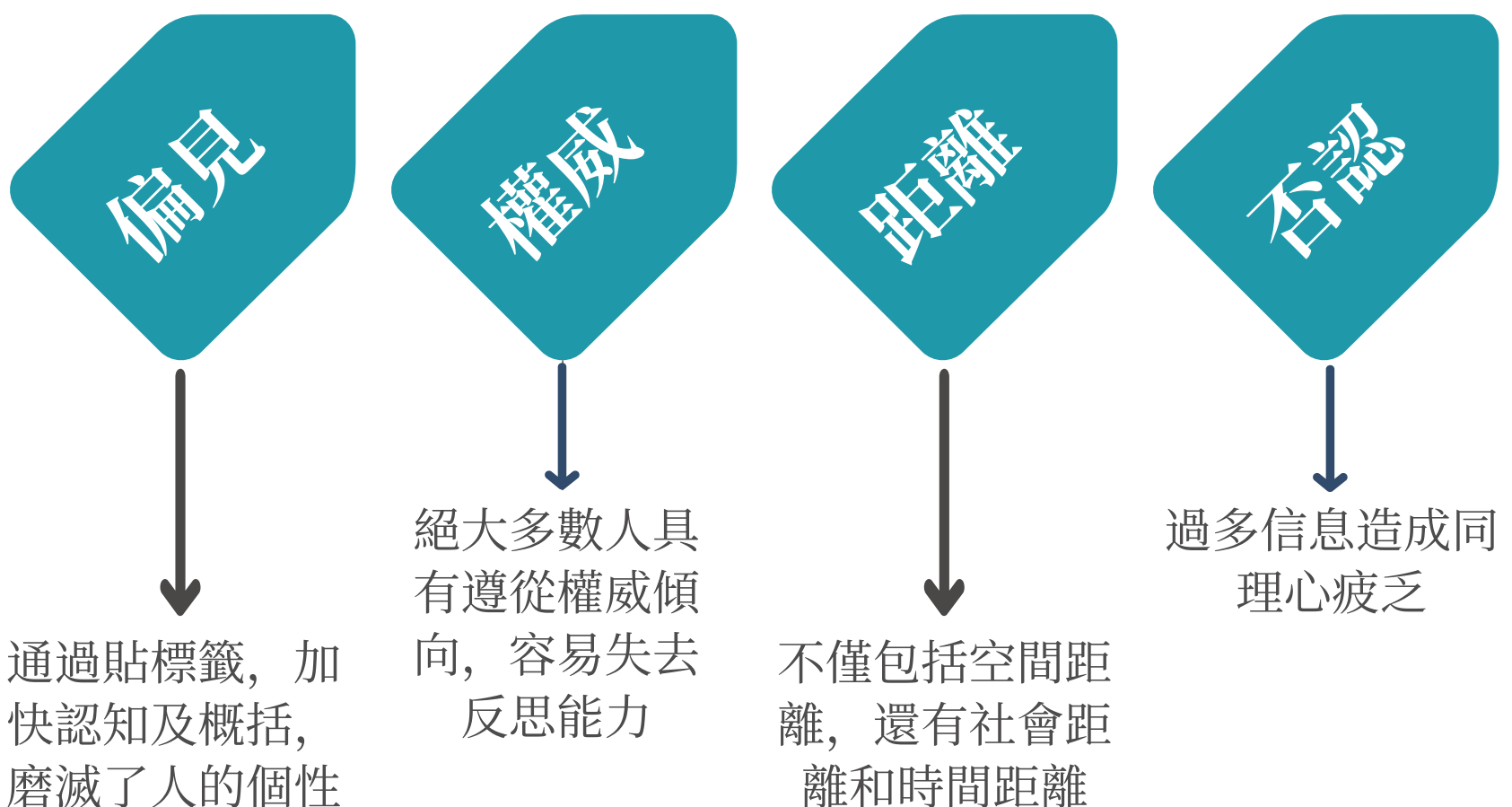
What prevents our empathy

是什麼阻礙我們發揮同理心

同理心對於我們自己及世界都有積極意義，它“有助於建立人際關係，賦予我們生活的意義，擴充我們的心靈視野，使我們用全新的角度來看待世界與自己的生活。”

同理心有這麼大的正面效應，按照人類趨利避害的天性，我們應該多用點同理心，但為什麼大家在練習2P視角時，卻發現發揮同理心需要額外努力？

《同理心》一書的作者提出了四個阻礙我們發揮同理心的因素，分別是：



(Source: Roman Krznaric 《同理心》)



Enlightenment from Books

書中的啟示

What prevents us from understanding 2P

妨礙我們瞭解2P的行為

建議 Advising “我想你應該……”	否定 Shutting Down “高興一點。別這麼難過。”
比較 One-upping “這算不了什麼。你聽聽我的經歷……”	同情 Sympathizing “哦，你這可憐的人……”
說教 Educating “如果你這樣做……將會得到很大好處。”	詢問 Interrogating “這種情況是什麼時候開始的？”
安慰 Consoling “這不是你的錯；你已經盡最大努力了。”	辯解 Explaining “我原想早點打電話給你，但昨晚……”
回憶 Storytelling “這讓我想起……”	糾正 Correcting “事情的經過不是那樣的。”

具有同理心的回應，是與2P確認感受和需求，譬如：

A: 昨晚的暴雨讓我的房子整個都被淹了，所有東西都濕透了。

B: 你感到沮喪且壓力很大，需要人支持對嗎？

同理心式回應 = 詢問感受 + 詢問需求

(Source: Marshall B. Rosenberg 《非暴力溝通》
& PositivePsychology.com)



Event 活動

Deposit for Happiness



幫人就係幫自己

攜手共創更快樂的世界

為了“共創更快樂世界”的願景，我們開啟了“幫人就係幫自己”在線活動，請到活動頁面查看所有善行項目，並體驗AR效果。



掃碼進入活動頁面

活動链接：www.projectheha.com/payitforward

歡迎大家加入已有的善行項目，或者提交新項目到 leila.hu@projectheha.com，將更多善行idea傳播出去。

Schedule

日程

Schedule 活動日程

Online Gathering



Nov 10 8:00pm~9:15pm

Welcome to invite your friends & family.
歡迎邀請家人或朋友一起參與

If you have realized the enlightenment and positive change from our workshop,
who will you highly recommend enjoying the same benefit together?
如果你已經從我們的工作坊中體會到了悟和正面改變，你會強烈推薦誰與
你一起受益？

Workshop (Meetup + Zoom)



No. 15 (6-day):

Nov 14 & 28 on Sat **9:00am-5:00pm**

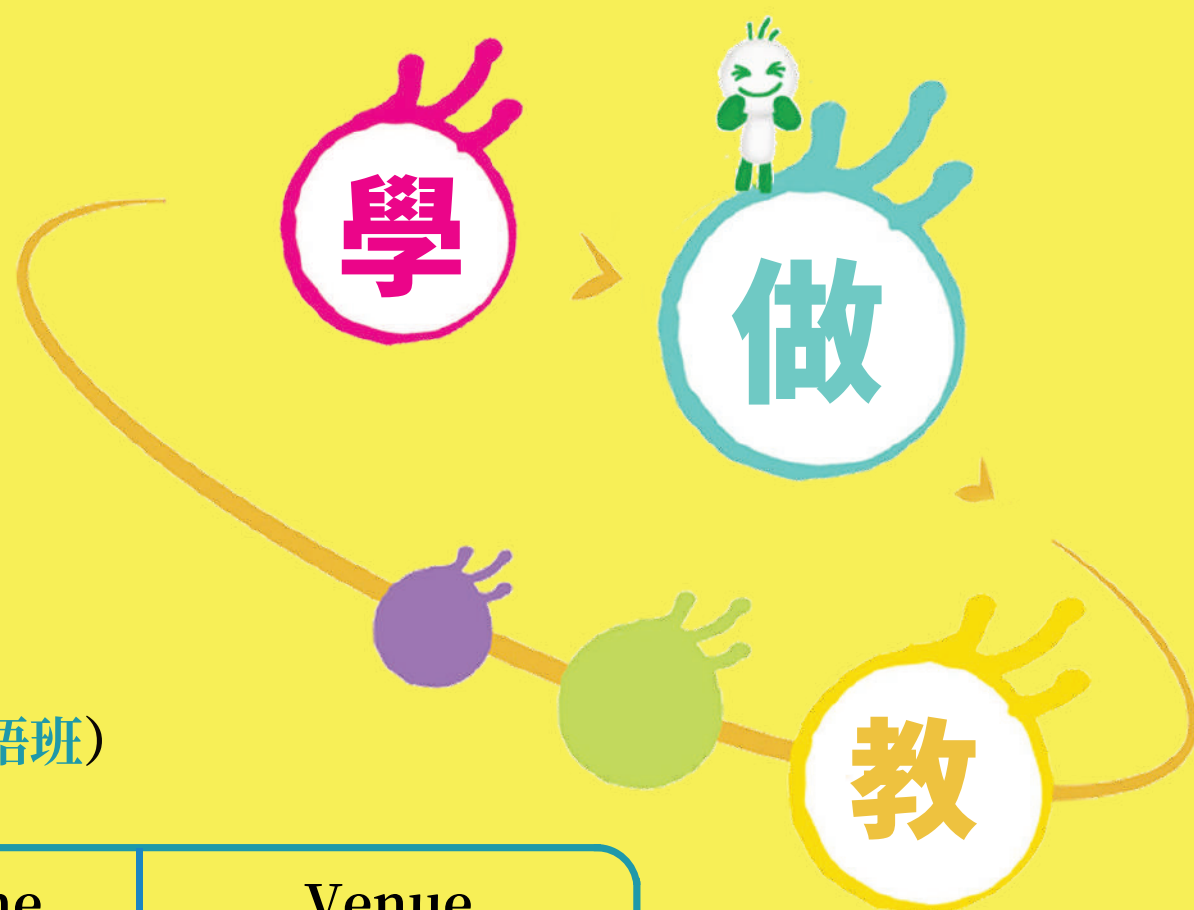
Nov 18, Dec 2 & 9 on Wed **8:00pm-9:30pm** (via Zoom)

Dec 12 on Sat **9:00am-12:30pm**

自我改變

邁向

幸福



爽工程工作坊第15期 (粵語班)

Date	Time	Venue
11/14, 11/28	0900~1700	無限極廣場36/F
11/18, 12/2 & 12/9	2000~2130	Zoom在線
12/12	0900~1230	無限極廣場36/F

爽指數
平均提升

>18%

\$

你的學費已由之前學員支付，很歡迎個人意願支付後續學員學費。

學員參加後反饋的主要收穫有：

- ▲ 通過改變思維提升個人幸福感
- ▲ 有效地管理情緒和決策
- ▲ 獲得積極心態，迎接更好的未來

請通過爽工程網站報名：

www.projectheha.com