

# 培養同理心

## Cultivate Empathy

■ 編輯 | 童麗清 臺中慈濟醫院開刀房護理長

在學校所學除了各科解剖與護理外，「同理心」三個字是老師不斷提醒，耳熟能詳，以為個人早已擁有的一種心理素質。但到了職場，就是驗證的時刻了。

初到臨床，提供護理照護時，也曾因病人或家屬情緒上的發洩，感到委屈流下眼淚，隨著年資增長，能感受到了，他們的擔憂與焦慮，理解了，因為他們情緒反應的原因，而學會了不計較，覺得委屈的次數和時間少了，心更寬了。

隨著職場的歷練累積了經驗與解決事情的能力，也更能瞭解病人的身心之苦；每一位護理師的個性迥異，參透同理心的方法和時機點不一，但傾聽，絕對是第一步驟。培養同理心，不圓滿的小插曲也會化成歷練成長的養分，不管是對病人、家屬、以及工作夥伴，對自己，以愛同理，則護理職涯可長可久。

