



Bay Club Diversity Task Force

DIVERSITY & INCLUSION EDUCATION SERIES

2021年2月：感同身受

海灣俱樂部教育系列旨在就多樣性、包容性和歸屬性等重要主題提供資源和工具，併為對話提供空間。

2月教育系列的主題是“移情”。移情通常被描述為理解和分享他人感受的能力。我們每個人都是獨一無二的。我們來自不同的背景，擁有自己的價值觀，文化理解和觀點。作為一家公司，我們蓬勃發展，我們的團隊具有相互了解並合作推動業務發展的能力。實行同理心是促進包容的凝聚力和生產性工作場所關係的重要組成部分。

在我們討論移情的價值，分享經驗並確定保持移情和專業精神健康平衡的策略時，加入對話。

問題？聯繫：



目的

- 理解同一思想的意義和價值。
- 了解同理心，並分享同事的想法和感受如何影響工作場所。

目標

- 確定在工作場所促進同理心的策略。
- 探索共情技巧如何改變行為並建立更好的關係。



鼓勵有教育系列或內容問題的同事首先聯繫其直接主管或俱樂部的專責小組成員。如果這不是最合乎邏輯的選項，您可以向 listening@bayclubs.com 的多元化和包容性團隊或 HR@bayclubs.com 或 888.830.7160 的人力資源部提出問題或疑慮。請注意，這是一個匿名的人力資源號碼。

瞭解它

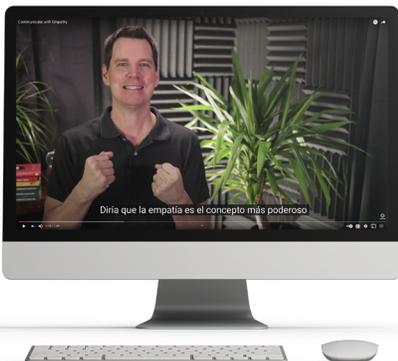
同理心是一種技巧，通常是一個人自然具備的特質。您經常會聽到與“走進別人的鞋子”有關的同理心。簡而言之，同理心就是識別和理解他人的感受和動機的能力。但是，移情有時會很困難。您是否還記得曾經很難同情別人的時候？還是您希望有人能同情您的時候？擁有這項技能可以幫助您做出適當的反應，並增進可以克服情緒困擾的人際關係。在工作場所，同理心定下了人們重要的基調，並且可以提高個人和團隊的績效。

關鍵詞和定義

- 同理心是指感知他人情緒的能力，以及想像，理解和分享他們可能在思考或感受的能力。
- 同情是指參與他人的感受的能力，主要是通過對自己的情況感到悲傷。
- 透視是您以合理的方式看待事物或對情況進行思考的方式，以便可以對其進行準確或公正的判斷。
- 情商是意識到，控制和表達自己的情緒並審慎和善解人意地處理人際關係的能力。
- 社會智能是認識自己和認識他人的能力。社會智能源於與人的經驗，並從社會環境中的成功和失敗中學習

研究資源

- 讀：在工作場所建立共情的8個關鍵步驟
— Brent Barnhart
[英語](#) | [西班牙文](#) | [中國傳統的](#)
- 讀：同情心是強大的。使其成為日常習慣 — Corey Ponder
[英語](#) | [西班牙文](#) | [中國傳統的](#)
- 看：[與同情溝通](#) — Alex Lyon



此視頻可以觀看超過100種語言的字幕。按下右下角的設置齒輪圖示以選擇語言，或按照這些說明操作。

談論它

加入我們的每月討論、聊天和關於當月主題的通話。

領導討論

COFFEE CHATS

縮放連結



"移情就是在自己身上找到別人的回聲"
— Mohsin Hamid