

共情力是什么？

在工作中，需要对许多不同的事情共情。

共情，即共同感受。

理解老板、上司、同事、客户和合作伙伴的情感。

共情就是对各种情感的理解和共鸣。

共情不需要拥有相同的经历。

即使没有经历过同样的事情，也能感受到他人的情感。

这就是共情。

共情也被称为站在他人的立场去思考问题。

然而，这并不是是一件简单的事情。

这是因为，人类会本能地以自我为中心去思考问题。

会无意识地站在自己的立场考量。

因此，需要有意识地站在他人的立场上，并感受他们的情感。

而正是因为能做到这一点的人比较少，所以有共情力的人能够得到周围人的好感。

共情力可以通过增加情感波动幅度来增强。

情感波动幅度是指在悲伤时能够沉浸在悲伤的情绪中。

在愉快的时候可以尽情享受。

在痛苦的时候可以发出叹息之声。

在愤怒时甚至可以激动至颤抖。

如果情感波动幅度越大，共情力就越强。

相反，如果喜怒哀乐的波动幅度较小，共情能力的程度也会较小。

为了增强情感波动幅度，需要经常接触他人的情感吐露。

通过接受他人情感的吐露，自己的情感波动幅度也会增加。

重要的是感受，而不仅仅是理解。

没有好坏之分，重要的是抓住当前自己的感受。

共情力也是可以通过自己的用心努力来不断提高的。