自我覺察懂心情，同理他人最吸睛

故事人物 小明、小華、小婷、小美

小明、小華、小婷和小美在班上是「麻吉四人組」。這學期綜合課四人同一組，上課時他們經常一起討論功課；下課時，大家總是相約到操場玩遊戲。四人在一起有說有笑，非常快樂。特別是小華生性活潑樂觀，這學期身為體育股長的他，每到下課總是第一位衝出教室，為麻吉四人組搶占遊戲器材，造福好朋友。

奇怪的是，這幾天小華突然變得很安靜，下課也常坐在位子發呆。個性溫柔細心的小美，很快就發現了這個情況。下課時，小美請小明和小婷約小華一起到學校大榕樹下。

小美輕柔的問起小華：「你最近是不是有心事？」小華抬起頭，看了看小美，嘴巴張了張，最後還是低下頭，悶悶的說：「沒什麼.....」

人緣好的小婷想起上綜合課時，老師教導同學們如何懂得覺察情緒和同理他人，於是她對小華說：「其實，我有時候心情不好也會這樣，不想說話，覺得什麼事情都不開心。你是不是也有類似的感覺？」小華先愣了一下，然後點點頭。「究竟發生什麼事，你說說看，好嗎？」小婷溫柔的說。小華沉默了一會兒，終於開口說：「其實.....最近我爸爸常常加班，工作很忙很累，回到家還會對我發脾氣.....，雖然我知道他不是故意的，可是我還是覺得很難過.....」

聽完小華的話，大家都點頭齊聲說：「我們懂你的感覺。」小明說：「有時候大人壓力太大了，對我們態度不好時，不代表不愛我們。」小美也說：「如果你覺得難過，可以來找我們聊聊。我們一起聊天玩耍，讓心情好一點！」小華聽了，嘴角終於露出一點笑容，靦腆的說：「謝謝你們，有你們真好！」

小明和小婷相視一笑，想起綜合課時老師說：「自我覺察懂心情，同理他人最吸睛。」只有懂得自己的心情，才能理解別人的感受。朋友就是彼此陪伴，互相關心。這時，他們一起站起來往操場上奔跑，小華臉上也露出一絲歡笑，陽光下，他們的友情閃閃發光，讓人羨慕「麻吉四人組」友情堅如磐石。