

DO'S & DON'TS



DO THIS!

1

朋友不开心，我可以怎么办？

- 真心聆听他们
- 鼓励他们将在不开心的事情慢——慢——说出来
- 留意他们有没有自杀的危机，例如伤害自己，或者留下遗言。如果有，就跟他们一起去寻求协助



NOPE!

- 不理睬他们
- 漠不关心
- 听罢就算



我可以跟不开心的朋友说些什么呀？

2

- 让他们觉得有希望，跟他们说：

『虽然你现在的**问题**未能够立即解决，但是你可以一点——一点——的将他们化解。』

- 让他们觉得有人支持和关心他们，跟他们说：

『我会陪伴着你去解决你的问题。』



- 否定他们的感受，不要跟他们说：

『那只是小事一宗，你根本不用不开心！』

- 批评他们的反应，不要跟他们说：

『人家只是跟你开玩笑而已，你这样也不开心，你的气量真小！』



3

朋友对我的关心问候没有反应，我可以怎么办？

- 告诉他们你会陪伴着他们，跟他们说：

『待你想说的时候，才说吧。我会陪伴着你，到时候再跟我说吧！』



- 急于去使到他们开口说话，不要跟他们说：

『你不说出来，人家怎知道你为何不开心呢！』

