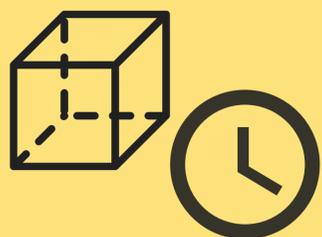


傾聽是安定的力量

讓人能夠把心裡想法說出來、難過就哭出來，都會是很好的傾聽與陪伴



空出時間與心理空間

成為開放、不批判的傾聽者，空出時間，好好地聆聽對方的心聲，讓他有機會說出心裡話。



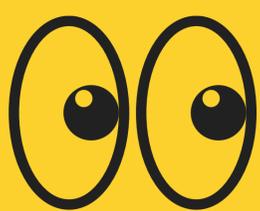
不一定要給意見

傾聽最重要的是尊重當事人自己的想法與步調，專注地聽，不需要一直給予自己的意見。被聽懂本身就是一個療癒的過程。



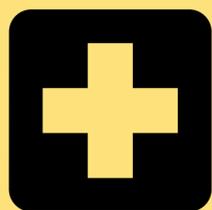
先關心人、再關心事

情緒被理解，是一件舒服的事，太專注在事情的發展上，反而忽略當事人的感受；降低了傾聽的品質，也失去關心的美意。



觀察對方

當事人在情緒當下，通常會表達得比較誇大；然而只要對方訴說後有恢復平穩，對自己仍有自信，我們就不需要過度擔心。



引導他看見自己的優點

透過「我看見...」句型，來讓當事人看到自己做得好地方，提升自我概念。例如：「我看見，你在過程中非常的細心與體貼。」

傾聽時，避免這麼做



- 避免說：「你沒事的」或「你要看開一點」之類的話。
- 避免用不合宜的方式，例如：「激將法」。
- 避免約好時間要聆聽後，又爽約。例如：「約好要一起吃火鍋聽對方抱怨，但又臨時取消。」