

第一步

Hello

你过得怎么样？

Mental Health
Ireland

你好

- 说声你好
- 问问这个人是否想要聊一聊？
- 请记住，如果他们拒绝，也没有关系，这个人可能还没有准备好和别人倾诉
- 如果他们愿意，请找一个安静的地点和他们聊天
- 他们也可能想要下一次再和你聊一聊

Translations
sponsored by





第二步

建立联结

- 和这个人建立情感联结
- 试着有一些眼神交流，或者用任何他们感觉舒适的方式（肩靠肩可能是最好的方式）
- 在谈话中请尽可能坦诚和保持开放的心态
- 问一些开放性的问题，不要要求这个人给出是/否的答案

第三步

倾听

- 使用词语和肢体语言让这个人知道你在倾听
- 减少可能会分散注意力的事物（关掉手机，电视等等）
- 让他们讲话和主导对话的内容
- 请记住，你并不需要知道所有问题的答案
- 尽量不要对他们讲述的内容做出太大的反应

Hello
你过得怎么样？

第四步

Hello

你过得怎么样？

 Mental Health
Ireland

了解

- 试着从他们的角度来看待事情
- 问问他们在过去有哪些方法起了作用
- 你要相信，这个人是最了解他们自己的专家，并且他们最了解什么对于他们是最有帮助的

Translations
sponsored by





选择



- 下一步是什么呢？
- 给这个人一些时间来讨论一下可能的选择
- 帮助他们确认下一步应该采取的措施
- 让他们知道，如果他们有需要，他们将能够获得支持和帮助（他们可以通过你好，你过得怎么样对话卡片和以下网站了解相关的信息 www.hellohowareyou.info）
- 在结束对话之前，请确定这个人的状态是良好的
- 在对话结束后，也请你照顾好自己
的情绪和感受