

Shall We Talk?

講我聽 聽我講



談話小技巧

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



良好的談話技巧和態度
有助你向情緒受困擾的人士傳遞關懷和鼓勵。
要有效地開解對方，
避免讓人覺得「話不投機」，
可以參考以下的小建議，
改善談話技巧。



盡量避免

以教導、指揮或高人一等的方式或語氣向對方給予意見

例如：

- ✗ 「你應該……」
- ✗ 「你要……」
- ✗ 「無論點都好，你都係……」



盡量避免

過早以解決問題、講道理或純理性分析等方式來回應對方的情緒困擾

例如：

- ✗ 「其實你咁失望都無用㗎。」
- ✗ 「唔開心你咪去散吓心先囉。」
- ✗ 「佢煩住你，你可以唔理佢。」
- ✗ 「生活必然有壓力，無人可以避免。」

可以嘗試

以平等的心態表達意見

例如：

- ✓ 「我提議你可以試吓……」
- ✓ 「如果你覺得適合，不如……」
- ✓ 「你想唔想聽吓我嘅意見？」



可以嘗試

以同理心代入對方的處境，簡述對方說話背後感受

例如：

- ✓ 「你覺得好失望，好洩氣。」
- ✓ 「你唔開心，亦無心情去娛樂。」
- ✓ 「你覺得佢煩住你，個心好亂。」
- ✓ 「雖然已經好似習以為常，但你仍然覺得有壓力。」

盡量避免

因沉默或話題敏感而感到有壓力，急着紓緩氣氛而結束或帶開話題

例如：

- ✗ 「越講就越唔開心，算把啦。」
- ✗ 「唔好講埋啲衰野啦，不如傾吓……」



盡量避免

在對方還未預備好傾談時，催逼對方

例如：

- ✗ 「快啲講出嚟人咁咪明白你囉。」
- ✗ 「你唔好吞吞吐吐，快啲講啦。」
- ✗ 「你係都唔講，我幫唔到你個嗰。」



可以嘗試

耐心等待，保持安靜，給對方時間預備

例如：

- ✓ 有時候無聲勝有聲，若覺得對方可接受的話，可善用身體語言
- ✓ 適當地凝望對方，表示自己仍然守候着
- ✓ 輕拍對方的肩膀，表示支持

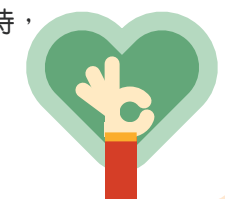


可以嘗試

若留意到對方暫時不願多談，可表示體諒和尊重，並留下再溝通的機會

例如：

- ✓ 「似乎你暫時唔想多講，我會尊重你。」
- ✓ 「當你覺得適合時，請你同我傾。」



盡量避免

說毫無根據的安撫話

例如：

- ✗ 「一定無事，放心。」
- ✗ 「你實得嘅，唔駛擔心。」



談話是一個與別人不斷互動交流的過程。
大家可以參考以上的建議並且靈活變通，
令別人能夠在困苦時刻得到適切的支持和安慰。



可以嘗試

持平表達，保持樂觀，帶出希望

例如：

- ✓ 「將來有好多變數，最壞嘅未必一定發生。」
- ✓ 「我都覺得有難度，好希望你突破到。」
- ✓ 「而家我哋係未諗通，可以再想法或者搵其他人幫手。」

如遇上危機而急需援助，請致電999要求緊急服務

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



Shall We Talk?
講我聽·聽我講

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

2020年製作