

# 与同伴一起 聊天

当你关心同伴时，可能会发生以下两种情况

## 他们对你 闭口不言

当你知道同伴出了问题，而你很想帮忙时，这可能会很难熬。但是同伴需要时间来决定什么时候分享经历，他们可能还没准备好。他们暂时没有开口，并不代表他们永远不会。他们知道，你是他们随时可以去倾诉的人。

## 他们向你敞开心扉

哇哦，这就是我们想要的效果，不是吗？  
但是，稍等，如果我说错了话怎么办？  
如果我不知道该如何帮忙呢？  
如果我让事情变得更糟怎么办？

这些担忧是完全正常的。你关心这个人，不想让他们感到更加痛苦。所以请记住，你要做的不是去“解决”或“整理”问题。你要不加评判地倾听，让他们有安全感并受信任。



但这之后该怎么做呢？

陪伴

支持同伴不光是一次谈心，而是要长期 在其身边。比如帮助他们与约见专业人士，开车送 他们去约定地点，事后给他们带来他们喜欢的零食，组织电影之夜，给他们发送祝福动图，或者 无 论什么，你要展示你是一个完美同伴。



@batyraus



facebook.com/batyraus

