

# 表达关心



Office of  
Mental Health

我们想要让相互关心变得简单。  
以下小贴士能帮助您进行支持性的对话。

## 如何询问：发起有关心理健康的对话的不同方式

**真诚询问。**没有什么特殊的话语。真诚的态度比谈话内容更重要。

“我只是想了解一下你的情况。  
你还好吗？”

**直接询问。**让别人知道您想了解他们的心理健康状况，以便他们向您敞开心胸。

“我有点担心你。你今天好像心情不太好。  
你还好吗？”

**先分享自己的情况。**说出自己的问题有助于让别人的问题正常化。

“最近，一切都让我感到焦虑。你怎么样？”

**询问当前的状况。**如果一个人的状态糟糕，考虑整体情绪健康状况可能会让人不堪重负。专注当下很有帮助。

“你今天感觉怎么样？  
你现在感觉怎么样？”

**经常询问。**如果您认为某人很痛苦，就经常在对话中询问他们的状况，即使他们那天不想说话也是如此。

“我只是想了解一下你今天的状况。我很挂念你。”

**除了心理健康，也可以和他们谈论其他话题。**通过你们关系的其他方面交流。

“这个表情包让我想起你了！”

## 如何回答：回应别人问题的不同方式

**保持冷静。**如果有人告诉您他们状态不好，那是因为他们相信您。您不需要任何特殊技能，只要做自己喜欢就好。

”谢谢你告诉我。再说详细一些。”

**进一步提出问题。**要求他们提供更多信息，表示您很关心这件事。

“你有这样的感受有多长时间了？哪些措施对此有帮助或没有帮助？”

**确认他们的感受。**将他们的情况与其他人进行比较或让他们知道情况如此糟糕的原因并无益处。承认他们状态不好。

“听起来确实很艰难。”

**说出自己的痛苦，但不作比较。**正常化心理健康问题很有帮助。

“我最近也感到很焦虑。”

**定期表达关心。**让他们知道他们在您心中。

“自从我们上次交谈后，我一起都挂念着你。你今天怎么样？”

**找到保持联系的方法。**社交联系对于心理健康至关重要。

“我打算这周和你一起来一个虚拟看电视派对，看我们喜欢的电视剧。你哪天晚上有空？”