

銘傳大學前程規劃處諮商中心

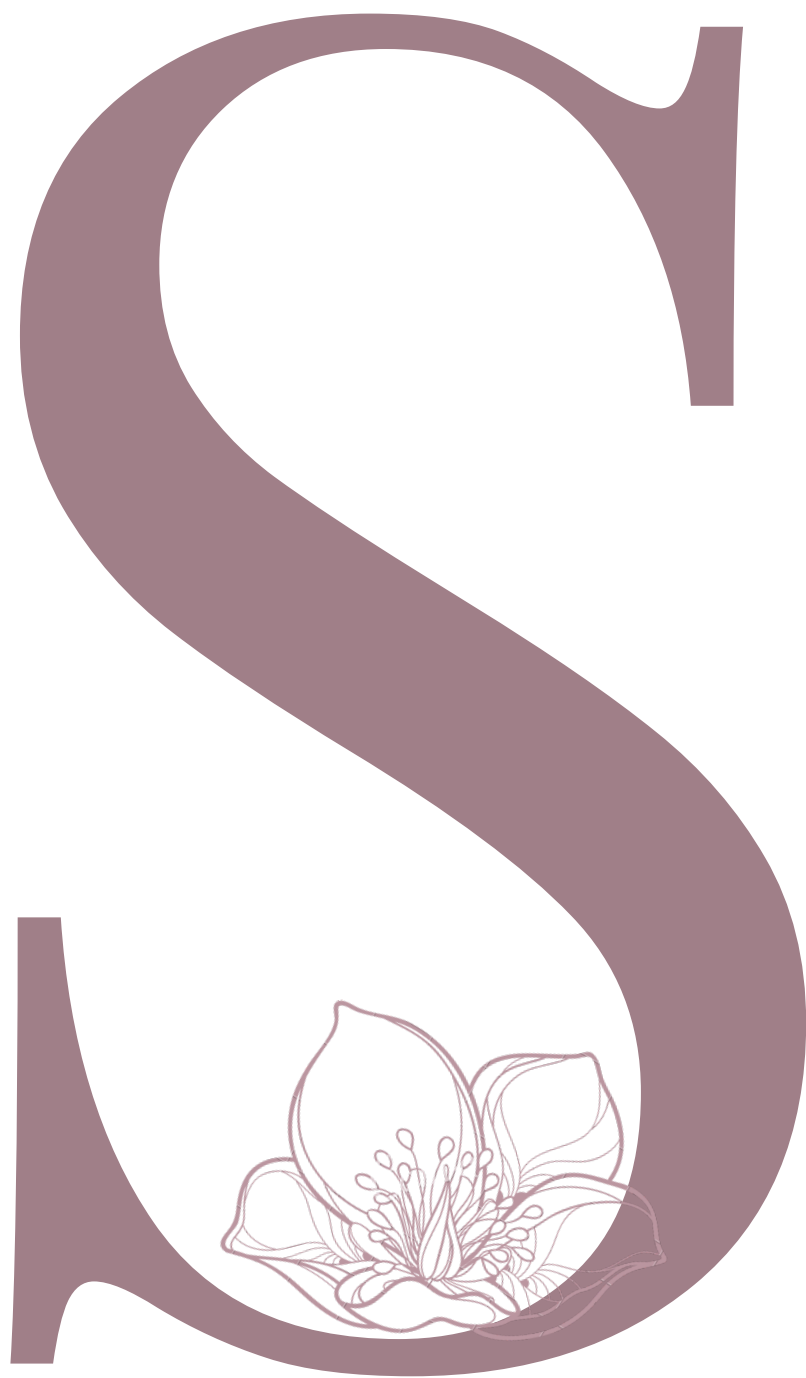


如何陪伴企圖 自殺自傷的人

如果狀況允許
就帶一些光亮給別人吧

校內諮商中心

臺北校區 02-2880-5615 行政大樓2F
桃園校區 03-359-0307 行政聯合辦公室Q101



【支持】

釋出「我關心你、我想陪伴你」的態度，讓當事人知道不必擔心自己提出需求可能會被拒絕或者給人添麻煩

SUPPORT





【理解】

即使我們不見得完全瞭解對方尋死的原因，仍試著以「我相信對你而言，一定是有很重要的原因」表達理解與接納

UNDERSTANDING





【不評價】

建議採較中性的方式描述現在的狀態，聽聽對方的想法，並問問他會希望你怎麼幫助他。

NON-JUDGMENTAL

