

### **A1-10 如何安慰對方？**

台灣人大部分是屬於比較不輕易把自己的不愉快表現出來，所以往往身邊的人遇到難過的事，就由較間接的方式表達，例如一同出遊或是電話簡訊關心及問候，比較少正式好好說出自己的心事，而安慰人主要有十種方式：1. 聆聽、2. 停頓、3. 當朋友不當英雄、4. 給予安慰、5. 感同身受、6. 長期守候、7. 勇敢挺身而出、8. 提供實用資源、9. 設身處地、主動幫忙、10. 善用同理心。

