核心：放下**改变他们**（外在意图），帮助对方**建立自我改变**（内在意图）

真正开始安慰别人的同时。意味着你将会抛开自我，至少是在生命这一小段时间里完全为支持另一个人而活着。

**表达支持**

1.向对方表述关心，对事件或问题展现出兴趣

2.向对方表述意愿，想提供一切可能的帮助

3.认可事件的重要性，承认对方的痛苦、委屈和愤怒

**倾听故事**

1.抛开自我，认真倾听，一起探索故事原貌

2.对于善于表达的人，顺水推舟（嗯嗯、是吗、然后呢）

3.对于不善于表达的人，询问细节、感受和期望（通过猜测来询问，xxxx是吗？）

**反馈情感**

1.鼓励对方描述感受，询问开放性问题

2.换种方式复述对方的感受

3.正当化对方的感受

4.鼓励、引导对方表达或发泄情绪

5.用肢体语言给对方共情支持

**反馈认知**

1.确认对方是否放松

2.鼓励对方进一步思考，探究原因，需要，态度和计划

3.复述对方的认知，帮助其自主建立行动意识



