1. 知道真相和說出真相的風險

知道真相，可能會讓我們覺得能信任的人不再能信任，因為發現某個你信任的人是欺騙你最久的人，會讓人覺得更難以接受，引發更多的背叛，進而導致如婚姻危機、關係破裂、家人嫌隙等危機；說出真相，可能被世俗認為是「瘋子」或是被汙名化，也有可能會引發更多的背叛，以訛傳訛，讓事件發酵，最後不受控制，引發更大的傷害，也可能所敘說的事實不被信任或是被他人責備，甚至可能因為真相過於殘酷，進而導致失去重要關係，或是遭受體制的摧殘與背叛，進而無法安穩生活。

1. 聆聽他人揭露創傷經驗時，研究建議可以有哪些表現？

首先，可以適當的使用肢體語言如將身體坐挺、維持目光注視，但也要注意不能表現出不適當的言語表情；再來，可以使用言語技巧鼓勵對方繼續表達他的故事如適當提出問題、使用不同狀聲詞、站在對方立場回應，但要注意千萬不要隨便轉移話題；最後，使用表達支持性的話語如讚賞對方能力、用誠懇的語氣認可對方、將注意力集中在對方經驗上，避免過度安慰當事人或評斷當事人的決定。

1. 知情和表達，可以產生那些療癒的力量

可以讓人產生一種安全感還有希望，因此對於未來更有期望，便會更認真的對待生活；也能使人找回信任感、自信的力量，使得失去已久的人際關係得到改善，或是開啟了新的交友圈；也可能是得到新的理解以及得到尊重的回應，發現事情並沒有自己想的那麼嚴重，或是很多人都跟自己有一樣的遭遇，在同溫層間得到認可以及舒適圈；還可能尋回被剝奪已久的主導權，使得某些壓抑著自己的因素得到了適當的釋放，找回屬於自己的人生。

1. 提出一個想問的問題

過度的關懷算是一種背叛嗎？

提出這個問題是因為有時候會覺得自己家人有點過度關懷，例如原本很想喝飲料，媽媽剛好在家外面，傳訊息希望她幫我買，但她到家了沒看到訊息，所以我想就算了，不喝沒關係，但媽媽就會硬要去買，不顧我的意見硬買回來，反而讓我覺得我有點不被尊重；還有像是高中某次出門上課，我跟媽媽一起搭電梯下樓，我發現我忘記帶手機，就跟媽媽說算了沒關係，後來我去騎腳踏車上課，她買完早餐回家後，馬上騎機車出門追我，結果在追我的路上被車撞了，我的手機也完全損壞了，我高中回憶的照片也都不見了，但是媽媽又受很嚴重的傷，不能怪她，但是我早就跟她說不用幫我帶了，覺得很委屈，但卻不能說什麼，她出於好意，但不是我所希望的，所以我會想問，過度的關懷算是種背叛嗎?