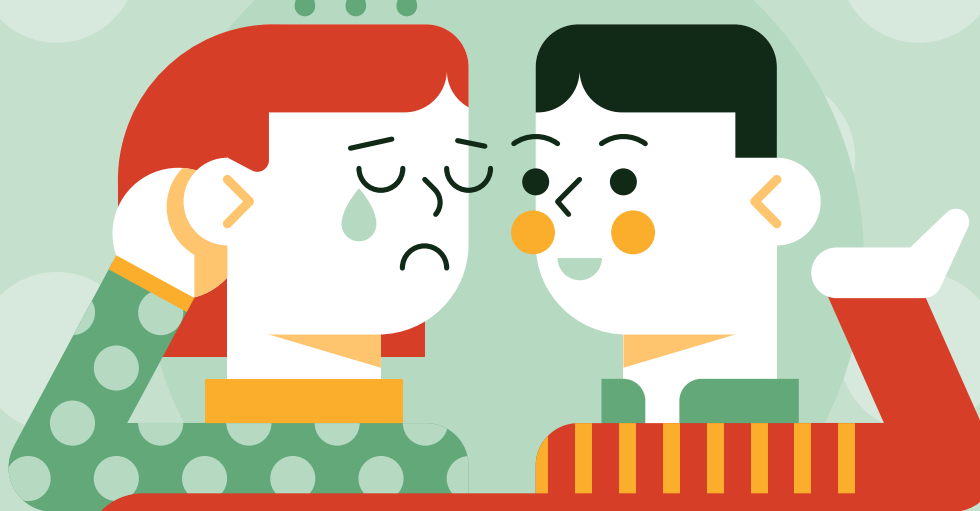


Chúng ta nói chuyện nhé?

Tôi đang chú ý lắng nghe đây.

Nghe tôi nói đi.

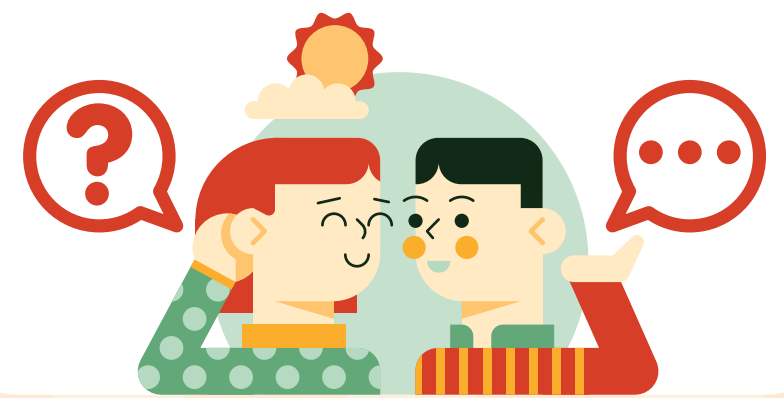


Kỹ năng nói chuyện hiệu quả

(Vietnamese Version)



Với kỹ năng giao tiếp tốt và thái độ tích cực, bạn có thể cung cấp sự **chăm sóc** và **khích lệ** cho những người đang gặp khó khăn về cảm xúc. Để an ủi người khác một cách hiệu quả mà không gây áp lực trong cuộc trò chuyện, bạn có thể tham khảo những lời khuyên sau đây để cải thiện kỹ năng giao tiếp của mình.



Không nên

Đưa ra lời khuyên cho người khác một cách độc đoán, chỉ huy hoặc coi thường.

- Ví dụ:**
- ✗ "Bạn nên..."
 - ✗ "Bạn cần phải..."
 - ✗ "Dù thế nào đi nữa, bạn vẫn..."



Không nên

Vội vàng áp dụng cách tiếp cận giải quyết vấn đề, hợp lý hoặc chỉ dựa trên lý trí khi phản ứng với sự đau khổ cảm xúc của người khác.

- Ví dụ:**
- ✗ "Thật vô ích khi thất vọng như vậy."
 - ✗ "Chỉ cần đi giải tòa tâm trí nếu bạn cảm thấy không vui."
 - ✗ "Chỉ cần bỏ qua anh/cô ấy nếu anh/cô ấy cứ làm phiền bạn."
 - ✗ "Căng thẳng là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Không ai có thể trốn tránh nó."

Nên

Đưa ra lời khuyên với tư cách là một người ngang hàng.

- Ví dụ:**
- ✓ "Tôi khuyên bạn nên thử..."
 - ✓ "Nếu bạn nghĩ rằng nó phù hợp, tại sao không..."
 - ✓ "Bạn có muốn biết tôi nghĩ gì không?"



Nên

Thể hiện sự đồng cảm và đặt mình vào vị trí của người khác. Tóm tắt lại cảm xúc đằng sau lời nói của họ.

- Ví dụ:**
- ✓ "Vậy là bạn cảm thấy thất vọng và nản chí."
 - ✓ "Bạn không vui và không có tâm trạng để vui chơi."
 - ✓ "Bạn cảm thấy buồn phiền vì nghĩ rằng anh/cô ấy cứ làm phiền bạn."
 - ✓ "Mặc dù có vẻ như bạn đã quen với điều đó nhưng bạn vẫn cảm thấy căng thẳng."

Không nên

Đột ngột kết thúc hoặc thay đổi chủ đề để làm dịu tâm trạng, đơn giản là vì bạn bị căng thẳng bởi sự im lặng trong cuộc trò chuyện hoặc sự nhạy cảm của chủ đề.

- Ví dụ:**
- ✗ "Chúng ta càng nói về nó, bạn càng trở nên buồn hơn. Hãy quên nó đi."
 - ✗ "Đừng để tâm đến những điều khó chịu như vậy. Hãy nói về..."



Không nên

Thúc đẩy người khác nói chuyện khi họ chưa sẵn sàng.

- Ví dụ:**
- ✗ "Nhanh lên, cứ nói ra đi và cho tôi biết."
 - ✗ "Đừng ngập ngừng. Cứ nói thôi!"
 - ✗ "Nếu không nói ra, tôi không thể giúp bạn được."



Nên

Hãy kiên nhẫn chờ đợi và giữ im lặng. Dành thời gian cho người khác cho đến khi họ sẵn sàng nói chuyện.

Đôi khi, im lặng tốt hơn lời nói. Bạn có thể sử dụng ngôn ngữ cơ thể nếu người khác cho là có thể chấp nhận được.

- Ví dụ:**
- ✓ Nếu tình huống phù hợp, hãy nhìn vào mắt người khác để cho thấy rằng bạn ở đó vì họ.
 - ✓ Vỗ vai ai đó để thể hiện sự ủng hộ của bạn.



Nên

Thể hiện sự hiểu biết và tôn trọng nếu bạn lưu ý rằng bên kia không sẵn sàng nói chuyện vào lúc này. Cởi mở cho cuộc trò chuyện sau.

- Ví dụ:**
- ✓ "Có vẻ như bạn không muốn nói về điều đó bây giờ. Tôi sẽ tôn trọng quyết định của bạn."
 - ✓ "Hãy thoải mái chia sẻ với tôi khi bạn cảm thấy sẵn sàng."



Không nên

Mang đến sự an ủi vô nghĩa.

- Ví dụ:**
- ✗ "Hãy thư giãn. Mọi thứ sẽ ổn thôi."
 - ✗ "Bạn chắc chắn có thể giải quyết nó. Đừng lo."



Giao tiếp là một quá trình liên tục cho phép chúng ta tương tác với người khác. Bạn có thể sử dụng các lời khuyên trên một cách linh hoạt để cung cấp sự hỗ trợ và an ủi kịp thời cho những người đang gặp khó khăn.

Trong trường hợp khủng hoảng cần hành động ngay lập tức, vui lòng gọi 999 để yêu cầu dịch vụ khẩn cấp.



shallwetalk.hk



Chúng ta nói chuyện nhé? Tôi đang chú ý lắng nghe đây. Nghe tôi nói đi.

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Sản xuất năm 2024