

如何將愛帶回家



1

多花時間一起

即使親如家人，**平日都需要花時間相處對話**去增進了解、表達關懷，**建立更親厚的關係。**



2

多花心思並好好表達自己

勇於表達你對家人的愛，嘗試**坦誠表達**自己的感受和需要，而不是指責或命令對方。

 **方法：**送小禮物、寫便條、直接講等等



3

用心聆聽彼此

專注聆聽彼此所說，**不批判、不打斷**，先嘗試**好好了解對方的感受及需要。**



4

心平氣和溝通

心平氣和才能**好好溝通**。如有需要，可以先暫停討論，讓彼此有空間平復情緒，然後才繼續溝通，**一同尋找可照顧彼此感受和需要的方法。**



互相尊重而坦誠的溝通是令人更愛回家重要的一環。



心靈綠洲心理健康資訊



資訊會持續更新
詳情請瀏覽網頁



心靈綠洲 | 聯絡電話：2300 8619