

敞开心扉：开始更深入的对话

有时，当您关心的人需要支持时，情况会很明显。但有时并非如此。

很多人不愿敞开心扉，谈论自己的真实生活和想法。他们可能担心你会看轻他们。他们可能觉得分享自己的生活会给你添麻烦。他们可能会告诉自己，这只是人生中的一个阶段，自己扛过去就好。

但是，除了礼貌性的问候：“嗨，你好吗？”“我很好，你呢？”还可以鼓励他人敞开心扉，这真有可能改变他们的人生。

和信任的人聊聊，这些人能帮助自己处理情绪，换个角度看问题，感受到世界的温度和关怀，这一切对心理健康和幸福都至关重要。

聊聊自己正在经历的事情是不错的开始。有时，分享自己的经历会让他人感到更安全。

你也可以让他们知道你很关心他们，如果他们有什么难处要聊聊，你随时都在。

他们可能需要你稍微提醒一下。**下面这 10 个开放式问题，能帮我们开启深入的对话。**



1. 你最近做了什么让自己特别开心的事吗？
2. 最近你在想些什么？
3. 你最近感觉如何？
4. 遇到困难的时候，哪些事能让你感觉好一点？
5. 你有什么想和我聊聊吗？我洗耳恭听。
6. 如果现在可以改变你生活中的一件事，你会选择什么？
7. 你最近[工作、学习、人际关系]怎么样？
8. 最近有什么值得你感恩的事吗？
9. 有什么你期待的事情吗？
10. 有什么你想尝试的新事物吗？

资料来源：

国际预防自杀协会。[Individuals](#)。

Mental Health America。[Time to talk: Tips for talking about your mental health](#)。

Mental Health America。[Just checking in on friends](#)。

英国心理健康协会。[Suicide](#)。

Region Five。[Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#)。

世界卫生组织 (WHO)。[Suicide](#)。2025 年 3 月 25 日。

Better Health Channel。[Talking through problems](#)。



Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF17894914 146556-062025 OHC