

团体交流准则

Guidelines for Groups

团体存在的目的是为人们学习使用心态疗愈提供一个安全的场所。我们制定了以下准则，以确保提供一个安全的场所：

1. 团体的目的是把心态疗愈原则当成学习与个人转变的工具。
2. 在团体中，我们认识到爱便是聆听，我们同意以一种开放的心态来聆听，相互支持，练习不带判断的聆听与分享。
3. 我们在这里的目的是为了治愈自己。我们在这里的目的不是为了给别人建议或改变任何人的信念或行为。当别人接纳我们原本的样子时，我们就更容易接纳别人。
4. 我们会分享自己的经验。通过冒着风险暴露我们自己的情绪状态，我们会发现每个人共同的经验，而这会让我们更好地与他人结合。
5. 我们尊重自己与别人，看到每个人都是独特的；我们认识到每个人的过程都是重要的，我们对这个过程判断则根本不重要。
6. 我们支持每个人内在的指引，帮助彼此找到我们自己的最佳答案。
7. 学生与老师的角色是可以互换的。我们不断在这两个角色之间切换，不管年龄或资历如何。
8. 我们练习与别人同在，把每个人看成是完整圆满的；我们不会根据他们的外表、情绪、行为或处境来界定他们。
9. 我们同意把这一点牢记在心：我们总是可以选择平安而非冲突，选择爱而非恐惧。
10. 我们认识到我们应该为我们在团体中分享的内容保密，认识到这对创造一个安全、信任的分享环境来说是很重要的。

我们会遵循严格保密原则，不过在以下情形中例外：如果有人对自己或别人的安全构成了严重威胁，或者存在着虐待或忽略儿童或长辈的情况，团体带领人有义务向相关部门举报这一信息。