

山姆 - 试试看吧

我一开始不太想参加这个课程

因为我从没有真正参加过小组课程

或许从来没有坐下来谈过 我所经历的一切

和我的感受吧

但在和家人和其他人聊过之后 这算是帮了我.....

说服了我坐下来加入小组讨论

只是想看看到底会怎么发展

但和小组中的伙计一起和主持人

他们让我们感到自在多了

并且我一旦感到很自在 其实更容易敞开心扉

谈谈我的感受 而且 我看到了不同的思维方式

还有 我应该走的不同的人生道路

我想 现在跟伙计们一起更轻松了

而且能坐下来谈谈我的经历

以及我的真实感受 而且你知道的.....

这让我意识到.....

其实有很多不同的方法 我可以过上不同的人生

这不再是一条单行道了

而是一条双行道

而且我能够一吐为快 真的感觉好多了

因为我把事情闷在心里太久了

是的，我认为谈论这些 让我感觉好多了