



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

正视歧视问题并做出改变

开展涉及种族主义的对话并不容易，这可能令人不舒服并且可能导致情绪激动。如果有机会，在进行对话之前先做好计划。在当前的内乱状态下，特别是关于“黑人生命同样重要”运动 (Black Lives Matter Movement) 的话题，现在进行这些对话比以往任何时候都更重要。认同人们可能感到愤怒、压力和恐惧。

情绪可能因此高涨；但是，每次对话的目的都是为做出变革奠定基础。倾听、学习、采取行动并激励他人做同样的事是我们的共同责任。

不宽容有很多方面：针对种族、性别、年龄、性别、经济地位、国籍、教育机会以及身体和精神残疾的偏见。不应容忍任何形式和出于任何原因的歧视和压迫。作为对种族歧视和全球抗议的回应，我们大家都必须勇于表达自己的意见。

- 做一些功课，增长您的知识。自主学习关于种族主义的知识，努力了解其根深蒂固的历史。如果您找到特定的资源可以表达您的感受，请与他人分享。兴趣缺乏或理解有限的人可能会对您的感受有所抗拒；但是，分享文章或简短视频可以帮助您进行持续的讨论。
- 了解您的听众——进行对话时需要注意您的“受众”。确定他们的兴趣水平、理解程度、态度和信念。分享重要的信息时，采取“以受众为中心”的策略可以增强您对话的有效性。
- 着眼解决可能帮助某人获得不同观点的问题。例如：少数族裔代表、文化挪用、以欧洲为中心的审美标准以及自然头发和身份的文化意义是改变某人现有逻辑的极好主题。

- 对话中使用支持您的观点的事件和行为示例。考虑公开或暗中、正面或负面地影响到某种情况或情形的事例。了解为什么这些不宽容的事例是有问题的，以及如何纠正这些问题。

做好心理准备，了解即使您可能已花费时间精心计划，对方仍可能提出您不太了解的话题。但没关系，您不必知道所有答案。同意在研究其问题后，再次重新回到对话。

开始对话时，让对方知道其可以随时提问。要应对那些质疑别人权利的人可能相当困难；然而，有时提出建设性的反问，是您对其问题有兴趣的表现。知道您也可以质疑别人的意见。保持开明的态度并以坦率、冷静的方式表达观点。

有意识地努力倾听对方的质疑。耐心、专心、认可和响应会鼓励对话继续进行。

认识到对话可能会超出您最初的讨论范围。不要气馁，有意义的变革往往需要时间。

有许多种方法可以为变革提供支持。首先从进行讨论开始。您还可以签署网上请愿书、慷慨捐赠您的时间和金钱、自我教育、代表他人表达意见、支持黑人和少数族裔拥有的小企业。表达您的抗议权利，请求您的政府和公共领导人支持变革。投票支持您本地的政治人员是重要的一步。您现在可以做的两件重要的事情是交谈和倾听。

我们有机会做出变革，您甚至可以自己参与其中。

莱克星顿集团如何提供帮助

莱克星顿集团可以帮助建立保密的在线咨询或面对面咨询。贴心和个性化的帮助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：[The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

每周7天、每天24小时的全天候支持电话：

美国和英国
1-800-676-4357

加拿大
1-800-567-4343

开曼群岛
1-855-328-1185

文字电话 (TTY)
1-800-955-8339

