



(四) 個人的社交敏感度

這是指在人際交往中，察覺自己和對方情緒的能力。
練習方法包括：

- 用心聆聽別人的說話，以表示對他的尊重
- 將心比心，讓對方感覺到了解他的感受及需要
- 認同對方的感受
- 主動要求對方發表意見



(五) 社交表達力

這是指適當地用言語及非語言方法去表達意見、立場或感受的能力。練習方法包括：

- 保持適當的語調和目光接觸，再配合其他身體語言，實話實說，不掩飾，不害羞
- 理智地表達情緒如憤怒、不安或恐懼等



人與人的相處、互相建立友誼是一門學問，也是一門藝術。交友之道並無公式，亦沒有止境，只有透過個人的成長和不斷的學習，人際關係才會成為我們寶貴的資產，而不是負累；而朋友給我們帶來的才會是快樂和安慰，而不是煩惱和衝突。

跟我做個 Friend



人際關係是生活裏喜怒哀樂的主要來源之一。良好的人際關係會為我們帶來歡欣、安慰和希望；而缺少朋友則會使我們感到孤獨、沮喪和沉悶。因此，掌握適當的社交技巧，就好比擁有進入良好的人際關係的鑰匙。而要與人和諧相處，贏取友誼，我們需要具備以下的條件：

(一) 了解自己

古語有云「知己知彼，百戰百勝」。獲取友誼的第一步是要有「自知之明」，了解自己的優點和缺點，以便能發揮前者而改善後者。若要了解自己，最簡易的方法是聽取你信任的人的坦誠建議，和問問自己是否會喜歡跟像自己一般的人交往。此外，還要多閱讀，多思考，多參與群體活動，以便發掘及培養自己的興趣和才能。



(二) 接納自己

不接納自己的人往往會對自己過於挑剔，仇視比自己優勝的人和時刻與人比較。

接納自我是接受自己的特質（包括優點與缺點），並努力地改進自己的弱點，強化自己的優點。方法包括：

- 應訂定有意義、能力所及的目標，然後一步一步實踐改善之計劃
- 避免與他人比較
- 常常記下自己曾做過的好事，為自己打氣，從而建立正面的自我形象



(三) 接納他人

「我的朋友不夠完美，我也一樣，所以我們配合得天衣無縫。」（亞力山·波普）

培養容人之量的方法包括：

- 以誠懇、友善的態度與人相處，學習尊重別人
- 主動關心別人和熱誠助人
- 多了解及體恤別人行為背後的原因
- 避免對人有先入為主的看法，以致無法真正了解別人
- 世上沒有十全十美的人，不要對人與事要求過高
- 學習欣賞別人的優點，不要只著眼別人的缺點
- 多留意及稱讚別人的良好行為

