



(四) 个人的社交敏感度

这是指在人际交往中，察觉自己和对方情绪的能力。
练习方法包括：

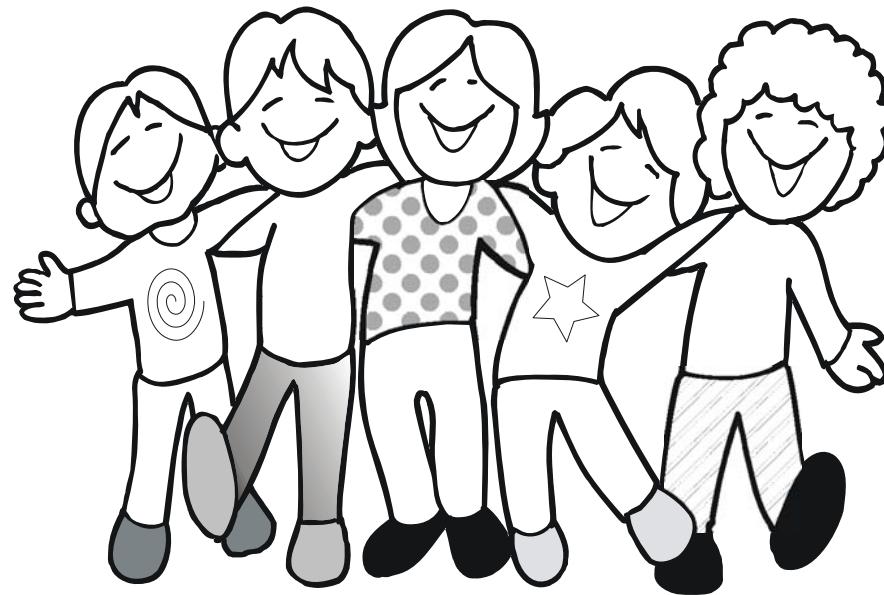
- 用心聆听别人的说话，以表示对他的尊重
- 将心比心，让对方感觉到你了解他的感受及需要
- 认同对方的感受
- 主动要求对方发表意见



(五) 社交表达力

这是指适当地用言语及非语言方法去表达意见、立场或感受的能力。练习方法包括：

- 保持适当的语调和目光接触，再配合其他身体语言，实话实说，不掩饰，不害羞
- 理智地表达情绪如愤怒、不安或恐惧等



总结

人与人的相处、互相建立友谊是一门学问，也是一门艺术。交友之道并无公式，亦没有止境，只有透过个人的成长和不断的学习，人际关系才会成为我们宝贵的资产，而不是负累；而朋友给我们带来的才会是快乐和安慰，而不是烦恼和冲突。

跟我做个 Friend



人际关系是生活里喜怒哀乐的主要来源之一。良好的人际关系会为我们带来欢欣、安慰和希望；而缺少朋友则会使我们感到孤独、沮丧和沉闷。因此，掌握适当的社交技巧，就好比拥有进入良好的人际关系的钥匙。而要与人和谐相处，赢取友谊，我们需要具备以下的条件：

(一) 了解自己

古语有云「知己知彼，百战百胜」。获取友谊的第一步是要有「自知之明」，了解到自己的优点和缺点，以便能发挥前者而改善后者。若要了解自己，最简易的方法是听取你信任的人的坦诚建议，和问问自己是否会喜欢跟像自己一般的人交往。此外，还要多阅读，多思考，多参与群体活动，以便发掘及培养自己的兴趣和才能。



(二) 接纳自己

不接纳自己的人往往会对自己过于挑剔，仇视比自己优胜的人和时刻与人比较。

接纳自我是接受自己的特质（包括优点与缺点），并努力地改进自己的弱点，强化自己的优点。方法包括：

- 应订定有意义、能力所及的目标，然后一步一步实践改善之计划
- 避免与他人比较
- 常常记下自己曾做过的好事，为自己打气，从而建立正面的自我形象



(三) 接纳他人

「我的朋友不够完美，我也一样，所以我们配合得天衣无缝。」（亚力山·波普）

培养容人之量的方法包括：

- 以诚恳、友善的态度与人相处，学习尊重别人
- 主动关心别人和热诚助人
- 多了解及体恤别人行为背后的原因
- 避免对人有先入为主的想法，以致无法真正了解别人
- 世上没有十全十美的人，不要对人与事要求过高
- 学习欣赏别人的优点，不要只着眼别人的缺点
- 多留意及称赞别人的良好行为

