



(四) 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
- 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
- 主动邀请对方发表意见

(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：

- 坚定和精准地表达自己的立场
- 诚实地说，不掩饰，不害羞
- 保持适当的语调和目光接触
- 理智地表达情绪如愤怒、不安或恐惧等



跟我做个 Friend



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；以致我们能享受与朋友相处所带来的快乐和安慰。

卫生署学生健康服务
2022



良好的人际关系为我们带来欢乐、安慰和希望；而缺少朋友会令我们较易感到忧愁、孤单和沮丧。因此，掌握良好的社交技巧，就好比拥有一条开启快乐之门的钥匙。而要与人和谐相处，赢取友谊，我们需要留意以下的重点：

(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，最简单的方法是听取你信任的人的意见，其次可以问问自己是否会喜欢跟自己一样的人交往。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

了解自己的优点及缺点后，就要尝试接纳这样的自己。这并不等于放弃自己或无奈地接受自己的缺点。接纳自己代表明白人总有缺点而不需要自卑，反而能让自己把精神从逃避和掩饰转化成积极地思考如何改进自己的弱点，强化自己的优点。方法包括：

- 订定有意义和能力所及的目标，然后一步一步实践改善自己的计划
- 认清每个人都是独特的，各有所长，各有缺点
- 避免将自己与他人比较
- 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

因为每个人都不是完美，所以我们与朋友相处时也尝试培养容人之量。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
- 避免先入为主，以致产生误解
- 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

