



(四) 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
- 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
- 主動邀請對方發表意見

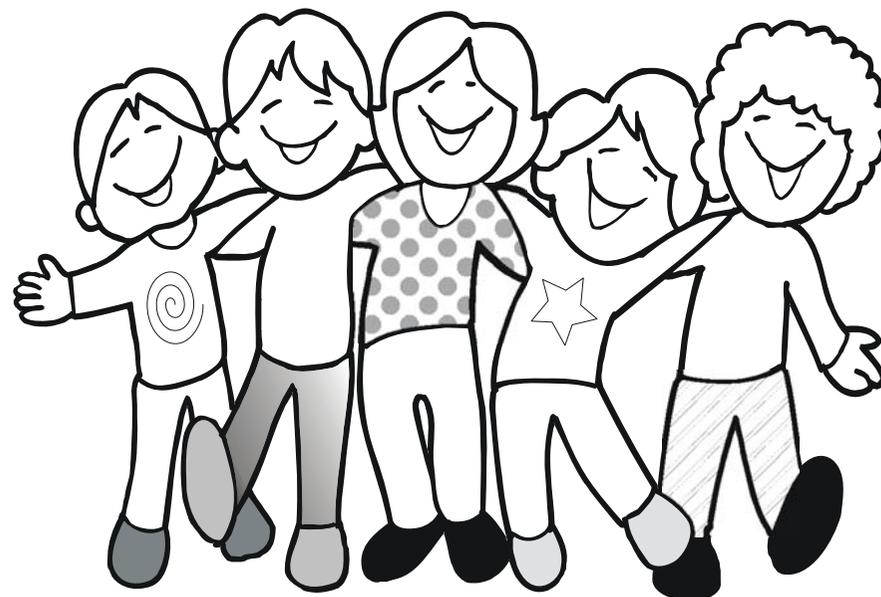
(五) 社交表達力

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：

- 堅定和精準地表達自己的立場
- 誠實地說，不掩飾，不害羞
- 保持適當的語調和目光接觸
- 理智地表達情緒如憤怒、不安或恐懼等



跟我做個 Friend



總結

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；以致我們能享受與朋友相處所帶來的快樂和安慰。

衛生署學生健康服務

2022



良好的人際關係為我們帶來歡樂、安慰和希望；而缺少朋友會令我們較易感到憂愁、孤單和沮喪。因此，掌握良好的社交技巧，就好比擁有一條開啟快樂之門的鑰匙。而要與人和諧相處，贏取友誼，我們需要留意以下的重點：

(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，最簡單的方法是聽取你信任的人的意見，其次可以問問自己是否會喜歡跟像自己一樣的人交往。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

了解自己的優點及缺點後，就要嘗試接納這樣的自己。這並不等於放棄自己或無奈地接受自己的缺點。接納自己代表明白人總有缺點而不需要自卑，反而能讓自己把精神從逃避和掩飾轉化成積極地思考如何改進自己的弱點，強化自己的優點。方法包括：

- 訂定有意義和能力所及的目標，然後一步一步實踐改善自己的計劃
- 認清每個人都是獨特的，各有所長，各有缺點
- 避免將自己與他人比較
- 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

因為每個人都不是完美，所以我們與朋友相處時也嘗試培養容人之量。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
- 避免先入為主，以致產生誤解
- 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

