



人際關係是生活裏喜怒哀樂的主要來源之一。良好的人際關係為我們帶來歡樂、安慰和希望；而缺少朋友則會使我們較容易感到憂愁、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，最容易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

222

2222

)

▽

▽

▽



(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
- 多留意及稱讚別人的良好行為
- 學習欣賞別人的優點，不要只著眼別人的缺點

