



## 與人相處相關狀況

人際關係是我們日常生活的重要部份。良好的人際關係會為我們帶來快樂、安慰和希望；而缺少朋友則會使我們感到孤獨、沮喪和沉悶。

要發展良好的人際關係，你需要適當的社交技巧，以幫助你與人和睦相處並獲得友誼。

如何改善人際關係？

### ■ 認清自己

獲取友誼的第一步是要有「自知之明」，先了解自己的優點和弱點，然後發揮前者及改善後者

### ■ 接納自我

接受自己的獨特性，並努力改進自己的弱點、強化優點，避免與他人比較

### ■ 接納他人

以誠懇、友善的態度與人相處，學習尊重別人

### ■ 改善社交敏感度

用心聆聽別人的說話。將心比心，讓對方感覺到你能了解他的感受及需要，並認同對方的感受，主動要求對方發表意見

### ■ 改善社交表達力

適當地用言語及非言語的方式去表達自己的意見、立場或感受，並保持適當的語調和眼神接觸，再配合其他身體語言。說話時要實話實說，不要掩飾，不要害羞，理智地表達憤怒、不安或恐懼的情緒

