友情加固小撇步

人際與溝通

為甚麼要好好溝通呢？

朋友是我們生活的重要支持，好好溝通可以…

- 減少誤會，避免情緒內耗
- 可以更了解對方想法，更信任彼此
- 讓關係在不同階段都能一起成長
- 在需要時，知道有誰可以找



常見的溝通難題

不好意思說

擔心說了影響關係，但憋著會更不爽對方。

通靈對方意思

因立場或表達方式不同，而有不同解讀。

情緒影響嘴巴

心情差、很累或很躁時，容易講話不好聽。

期待不同

雙方對友誼的認定和界線不同，需要慢慢磨合和互相理解。

為甚麼要好好溝通呢？

1. **真誠表達** — 好好說出自己的在意的事，不用對方通靈。
2. **用心傾聽** — 不評價和打斷，先讓對方好好說出感受和想法。
3. **尊重差異** — 大家有不同的成長背景，有不同價值觀是很正常的。
4. **理解界線** — 清楚說清楚自己的底線，不刻意討好與委屈自己。
5. **一起解決** — 意見不同時，心平氣和慢慢講，大聲、衝動反而更誤事。

實用溝通技巧

不指責對方，只說自己的感受

例：「我的感覺是…我希望(提具體作為)」

選適合的時間和場合聊聊

選彼此有空和情緒穩定的時候嘗試講開

講具體的事情，以及怎麼調整

講事情給你的感受和調整方向，不辱罵對方

有事好好講，永遠記得「事緩則圓」

語氣和緩慢慢講，對方會更願意聽你說

也要試著去看到對方的好，並告訴對方

聊聊前後都要說一下對方好的地方，你要討論的事情會更容易被接受。

維持友誼的小提醒

適時關心

對方能知道你也在乎他。

接受生活節奏不同

不強求秒讀秒回，但會在需要時能出現。

不大嘴巴、不亂猜

信任感超重要，友情也要懂給安全感。

花時間和心力經營

友情也是需要雙方一起經營和珍惜的。

遇到衝突時……

1. 先冷靜給彼此空間，不在情緒上頭時硬要處理
2. 假裝自己是他，他會怎麼想、他的感受是?
3. 冷靜後好好表達自己的想法和介意的部分
4. 一起討論看要怎麼各退一步、互相配合
5. 無法達成共識也尊重，不口出惡言



好朋友不是從來不吵架、意見永遠都要一樣，而是可以吵，但也要懂得合好修復關係，彼此協調找到舒服的相處方式~