

人際關係的撒種階段

邁出接觸第一步

當我們做好自我準備，願意以真實的我發展人際關係時，要勇敢、主動的邁出和人接觸的第一步。不要怕受到傷害，選擇去開放自己、瞭解他人。

瞭解他人的想法與需要

別人才不管你知道多少，除非他們知道你對他們的關懷有多少。
無法瞭解他人的原因：害怕，自我中心，無法欣賞差異，無法找出共同點。

每個人都需要瞭解的事

- 每個人都希望自己是重要人物
- 別人才不管你知道多少，除非他們知道你對他們的關懷有多少
- 每個人都需要別人
- 如果擁有別人的信任和瞭解，每一個人都有可能成為重要人物
- 如果你幫助某一個人，受影響的人可是一大串

設身處地的傾聽

善於傾聽的能力是與他人建立正面關係的基礎。把每一個人都當成最重要的人。
一個太自我為中心、只關心自己的事的人很難和人發展穩固的人際關係。
傾聽看似容易，大部分人能聽見，只有極少數人有真正傾聽的能力。

好的傾聽者的特徵

- 全神貫注、注視說話對象
- 不插嘴打岔、讓人充分表達看法
- 專心去理解說話內容
- 了解對方的真正需求—話中有話
- 控制自己的情緒
- 完整理解之前不驟下評論
- 在適當時候作小總結
- 溫和的提出問題、釐清想法

成為好的傾聽者不只會改變你的人生，也會改變你周圍的人的生命。

真心的關懷

真正的關懷是發自內心，不求回報。
關懷不止於口頭上的幫助，要實際付諸行動。
真心的關懷能打開任何冷漠的心靈，建立真實長久的關係。

願意花時間

現代人忙碌的生活中，去傾聽、瞭解、關懷他人是要付上時間的代價。

願不願意花時間是一項選擇，是你給人的寶貴禮物。

願意花時間給他人的人一定有著更多的朋友和更美好的人際關係。

不計較成果

不計較成果是撒種階段應有的正確心態。

如果有一定的期望，往往會變成失望。

具體的練習

- 微笑，給人良好的印象
- 主動開口和人打招呼
- 不批評，不責備，不抱怨
- 真誠的關心他人，讚美他人