



如何有效建立長久的關係?

於大學生活中，有不少人都期望可建立長久的友誼，但要怎樣做才可有效地建立關係呢？

你可以參考以下幾個要點，或許可幫助你於大學生活中獲得一段理想的友誼。



1 尊重和聆聽對方

尊重對方並非指對方做甚麼也要盲目地認同，相反，你可以藉機去了解對方是一個怎樣的人及他的價值觀，聆聽及回應對方的需要。

2 實行「和而不同」

每個人都有獨立的個性及經歷，你並不需要成為與對方一模一樣的人，相反，你可以真誠地接納自己和對方不同之處，互補長短。



BACHELOR PARTY



3 訂立健康界線

朋友可以分很多不同角色，有些朋友可交心，有些朋友適合吃喝玩樂，有些朋友適合一起學習，有些朋友有共同嗜好，最重要是認清及訂立健康界線，當釐清對方的角色及定位，便有利於坦承相處。



4 保持適當空間及距離

每個人所需要的私人空間都不同，但若果懂得互相尊重，給予以自己及對方適當的空間及距離，就可以保障雙方不會因缺乏私人空間而有「窒息」感覺，從而逃避或逃離該段關係。



5 你可以說「不」

很多人覺得對別人說「不」是不禮貌的事，從而產生內疚感，迫自己去做一些不願意的事，因而衍生出人際關係方面的壓力，嚴重的更會導致身心健康都出現問題。請謹記，你可以向對方說「不」，善待自己才能推己及人，於適當時候說「不」是有利雙方關係發展，亦可讓對方更明白你的需要。

