

季軍
五年級甲班 胡旨晴

《如何建立良好的人際關係》

相信大家都聽過「建立良好的人際關係，要由自己做起」，你認為這是件難事嗎？其實，要建立良好的人際關係並不困難，只要從以下幾方面入手便可以了。

首先，我認為微笑是建立良好人際關係的基礎，因為它就像一棟宏偉建築的基石。因為一段友情，良好人際關係都是由微笑開始。微笑給人有平易近人，和藹可親的感覺，令人想親近你，會令自己有更多朋友。相反，如果一個人整天板著臉，就像包青天一樣，沒有一絲笑容，那麼就給人高高在上，目中無人的感覺。當對方不小心犯了錯處，我們不應不問是非，大發雷霆，應該以友善的態度，以善意跟對方點出他們的錯處。所以，我認為微笑在建立良好的人際關係中，是十分重要的。

其次，尊重別人也十分重要，俗語有云：「進屋叫人，入廟拜神」，我們無論何時，也要懂得尊重別人。尊重是指對人或群體中的尊嚴或尊敬的正面感覺，或特定行為表達喜歡，值得敬重的情緒。當我們跟別人合作時，遇上二人意見分歧，我們應該耐心地聆聽別人的想法，不能只認為自己的才是最好。當我們參加歷奇活動，遇到一些要團結合作和具有挑戰性的遊戲時，倘若隊友所想的方法與

自己不同，我們應互相學習，這樣得到的結果才會更好。當我們懂得尊重別人，別人也會尊重自己，這樣才會建立更好的人際關係。

最後，我認為有同理心也是建立良好人際關係的重要元素，所謂「己所不欲，勿施於人」能讓我們建立良好的人際關係。我們要站在對方的立場為對方著想，以自己想被對待的方式去對待別人。例如在人與人之間交往時，如果我們想受到有禮貌，被謙虛地對待時，我們必須以同一方式去對待別人。我們不想被粗暴地對待，因為我們會覺得自己不被尊重，對方同樣有這樣的想法。當我們不滿對方，在跟對方鬧脾氣前，應先想想，假若對方也自己鬧脾氣，自己又有何感受？所以，我們做事前也應該設身處地，為對方設想。因此，我認為同理心與建立良好人際關係有密不可分的關係。

其實，要建立良好的人際關係十分容易，只要從以上幾方面做起，並用心去做，便能與別人建立良好的人際關係。