

亞軍  
五年級丙班 蘇衍穎

### 《如何建立良好的人際關係》

人際關係是指人與人相處之道，以及相處的模式。「為何要建立良好人際關係？」是人們常常掛在嘴邊的問題，現在就讓我替你們解答心中的疑問吧！古語有云：「在家靠父母，外出靠朋友。」由此可見，不論在家裏或踏足社會，跟身邊人的關係是十分重要的。在我們失落時，家人和朋友可以支持及幫助我們；在我們快樂時，更可與他們分享那份喜樂。就讓我們先從以下幾方面入手，看看怎樣建立良好人際關係吧！

首先，我們應時常微笑，凡事也盡量以微笑面對。有研究指出，微笑能釋放快樂的能量，而周遭的人更會被感染，並變得開朗。若果別人跟你談天時，能感受到快樂及毫無拘束，有誰會不喜歡你呢？再想想，你會想跟一個常常板著臉的人做朋友，還是跟一個常常寬容微笑的人做朋友？毫無疑問，必定是後者。因此，微笑是建立良好人際關係的關鍵。

此外，溝通也十分重要的。我們既能深入了解對方，又能藉此化解不必要的誤會，更能令大家的關係更親密。有報章曾經報導，香港大部份決裂的家庭也因為欠缺溝通才導致關係破損。從這報導，我們可以得知溝通的重要性。

最後，尊重別人是必需的。我們要聆聽別人：在別人說話時保持安靜，做個「良好的聆聽者」；要包容別人：正所謂「尺有所短，寸有所長」，每個人也有長短處，我們必需好好體諒；要接納別人：「世上沒有完美的人」這句說話可經常聽到，但我們真的明白嗎？它的意思是，每個人也有缺陷，沒有人是完美的，所以我們應接納每一個人。從而，我們可得知在建立良好人際關係時，尊重別人是多麼不可或缺的。

總括來說，其實建立良好人際關係並不難，只要牢記著以上三個要點，並好好實踐，我們便能好好地跟別人相處了！祝願大家早日結識到真心知己，加油！