

提高你的 社交技能

建立友谊可以很容易。
以下提供一些成为交友专家的技巧。

1 走出你的舒适区

重要的是迈出第一步，准备好结识新朋友与攀谈的心态。可利用聚会为契机，与泛泛之交或相识的朋友聊天。



会吗？应该吗？
还是？
你这样认为吗？

谁？什么？
几时？如何？
为什么？

2 提出开放式问题

以是非题为交谈的开端，将会快速的终止对话。通过询问“谁”，“什么”，“何时”，“如何”或“为什么”可以加深了解彼此，获取更多信息。

3 鼓励对方聊聊自己

你知道我们都喜欢聊些关于自己的人事物吗？询问对方的爱好，文化背景和生活会是个不错的话题！

你来自哪里？

你可能会遇到来自世界各地的朋友。问他们从哪里来将会让彼此有可聊的话题！

4 别忘了你的肢体语言

你的肢体语言在交流中扮演着非常重要的角色。它有助于打破沟通障碍，并促进人与人的沟通方式。向新朋友显示你对话题感兴趣，避免交叉手臂，烦躁不安或分心。



微笑



把你的身体转向对话的个人



持良好的眼神交流

5 识别和改变消极的想法

在社交环境中你有以下的想法吗？这些消极的想法可能并不真实，也会阻碍你结识新朋友。用更客观的想法代替它们，比如“我可以交谈，我可以认识新朋友。”

我很尴尬我会让自己难堪的。

没有人跟我说话，因为我格格不入。

我可以交谈，我可以认识新朋友。

6 参加更多活动

熟能生巧。参加更多社交活动和聚餐，练习技巧 1 到 5。

提高社交能力将会变得更容易！

