

พัฒนาทักษะด้าน สังคมของคุณ

การสร้างมิตรภาพอาจเป็นเรื่องง่าย อ่านต่อเพื่อหาวิธี
หาเพื่อนอย่างมืออาชีพ

1 ก้าวออกจาก COMFORT ZONE ของคุณ

ก้าวที่สำคัญคือก้าวแรกโดยเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อพบปะ
ผู้คนใหม่ ๆ หรือ เริ่มต้นการสนทนาใช้การสังสรรค์หรือ
ทานอาหารกับเพื่อน ๆ เป็นโอกาสในการพูดคุยกับคนที่
อยู่ในแวดวงของคุณ ที่คุณไม่รู้จักดี



จะ?
ควร?
เป็นหรือคือ?
หรือคุณคิดว่า?

ใคร? อะไร?
เมื่อไหร่?
อย่างไร? ทำไม?

2 ถามคำถามแบบเปิด

การถามคำถามใช่หรือไม่จะช่วยจบการสนทนาได้อย่าง
รวดเร็ว รับข้อมูลเพิ่มเติมโดยการถามว่า "ใคร" "อะไร"
"เมื่อไหร่" "อย่างไร" หรือ "ทำไม" จะช่วยเพิ่มการ
สนทนาในการทำให้รู้จักผู้คนดีขึ้น

3 สนับสนุนให้ผู้อื่นพูดเกี่ยวกับตัวเอง

คุณรู้ไหมว่าเราทุกคนชอบที่จะพูดถึงตัวเอง ถามเกี่ยวกับ
งานอดิเรก ภูมิหลังทางวัฒนธรรม และ ชีวิตของพวกเขา
เขาจากส่วนต่างๆของโลก



การยิ้ม

หันร่างกาย
เข้าหาคน ๆ นั้น

รักษาระดับ
สายตาให้ดี

4 อย่าลืมภาษากายของคุณ

ภาษากายของคุณมีความสำคัญในการสื่อสาร มันช่วย
ทำลายอุปสรรคของความไม่คุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ที่ดี
ขึ้น แสดงให้เพื่อนใหม่ของคุณเห็นว่าคุณสนใจในการ
สนทนา หลีกเลี่ยงการกอดอก อยู่ไม่สุขมากเกินไป หรือ
ทำให้เสียสมาธิ

5 การระบุและแทนที่ความคิดเชิงลบ

คุณมีความคิดเหล่านี้ในการตั้งค่าสังคมหรือไม่? ความ
คิดเชิงลบเหล่านี้อาจไม่เป็นจริงและจะทำให้คุณท้อถอย
ในการเข้าหาผู้คนใหม่ ๆ โดยการแทนที่พวกเขาด้วย
ความคิด "ฉันสามารถสนทนาฉันสามารถพบปะผู้คนใหม่
ๆ ได้"

ฉันอึดอัดใจ
ฉันรู้สึกอายตัว
เอง

ไม่มีใครคุยกับ
ฉันเพราะฉันขี้อาย

ฉันสามารถสนทนาและ
พบปะผู้คนใหม่ ๆ ได้



6 มีส่วนร่วมในกิจกรรมและเหตุการณ์ ต่างๆ

ฝึกฝนบ่อยๆทำให้เก่ง เข้าร่วมกิจกรรมและเหตุการณ์
ต่างๆ

เพื่อฝึกฝนทักษะข้อ 1 ถึง 5 บ่อยๆ มันจะง่ายขึ้น!