

CẢI THIỆN KỸ NĂNG XÃ HỘI

Việc làm quen và kết bạn có thể thực sự dễ dàng đấy. Hãy đọc tiếp để tìm hiểu cách kết bạn một cách thành thực hơn.

1 BƯỚC RA KHỎI VÙNG AN TOÀN CỦA BẠN

Bước đầu tiên, bạn cần phải chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho việc gặp gỡ một người lạ và chuẩn bị cho việc bắt đầu một câu chuyện với họ. Tham gia các bữa tiệc hoặc ăn uống với bạn bè sẽ là một cơ hội tuyệt vời để giao tiếp với những người đang trong vòng kết nối của bạn bấy lâu nay, nhưng bạn lại chưa hiểu rõ về họ.



Sẽ? Nên? Là? hoặc Bạn có nghĩ?

Ai? Gì? Khi nào? Làm sao? Tại sao?

2 HÃY ĐẶT NHỮNG CÂU HỎI MỞ

Đặt câu hỏi 'có' hoặc 'không' sẽ khiến những cuộc trò chuyện đi đến hồi kết nhanh chóng. Hãy khai thác thêm thông tin từ đối phương qua các câu hỏi mở như 'ai', 'cái gì', 'khi nào', 'bằng cách nào' hoặc 'tại sao' để khơi thêm chiều sâu cho các cuộc trò chuyện, và từ đó hiểu thêm hơn về mọi người.

3 KHUYẾN KHÍCH NGƯỜI KHÁC CHIA SẺ VỀ BẢN THÂN HỌ

Bạn có biết rằng tất cả chúng ta đều thích nói chuyện về bản thân mình? Đúng thế, hãy bắt đầu hỏi về sở thích, văn hóa và cuộc sống của họ.

Bạn đến từ đâu?

Bạn có thể gặp gỡ bạn bè từ khắp nơi trên thế giới. Hỏi thăm quê hương của họ có thể là một cách khởi đầu câu chuyện tốt!

4 ĐỪNG QUÊN NGÔN NGỮ CƠ THỂ CỦA BẠN

Ngôn ngữ cơ thể của bạn rất quan trọng trong giao tiếp. Nó giúp phá vỡ rào cản của sự xa lạ và hình thành kết nối tốt hơn. Hãy truyền đi những tín hiệu rằng bạn đang quan tâm đến cuộc trò chuyện bằng ngôn ngữ cơ thể. Tránh những hành động như khoanh tay, quá bồn chồn hoặc mất tập trung khi trò chuyện.

Mỉm cười

Xoay người về phía người đó

Duy trì tốt giao tiếp bằng mắt

5 NHẬN DIỆN VÀ THAY THẾ CÁC TƯ TƯỞNG TIÊU CỰC

Bạn có những suy nghĩ này trong môi trường xã hội? Những suy nghĩ tiêu cực này có thể không thực tế và sẽ ngăn cản bạn tiếp cận người khác. Hãy thay thế chúng bằng những suy nghĩ thực tế hơn như "Tôi có thể trò chuyện, tôi có thể gặp gỡ những người bạn mới".

Tôi thấy lúng túng. Tôi sẽ tự làm mình xấu hổ.

Không ai nói chuyện với tôi vì tôi ngượng ngịu.

Tôi có thể trò chuyện và gặp gỡ những người mới.

6 THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG VÀ SỰ KIỆN NHIỀU HƠN

Luyện tập nhiều lần sẽ giúp chúng ta trở nên hoàn hảo. Hãy tham gia nhiều hoạt động và sự kiện hơn để thực hành các mẹo từ 1 đến 5.

Mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều!