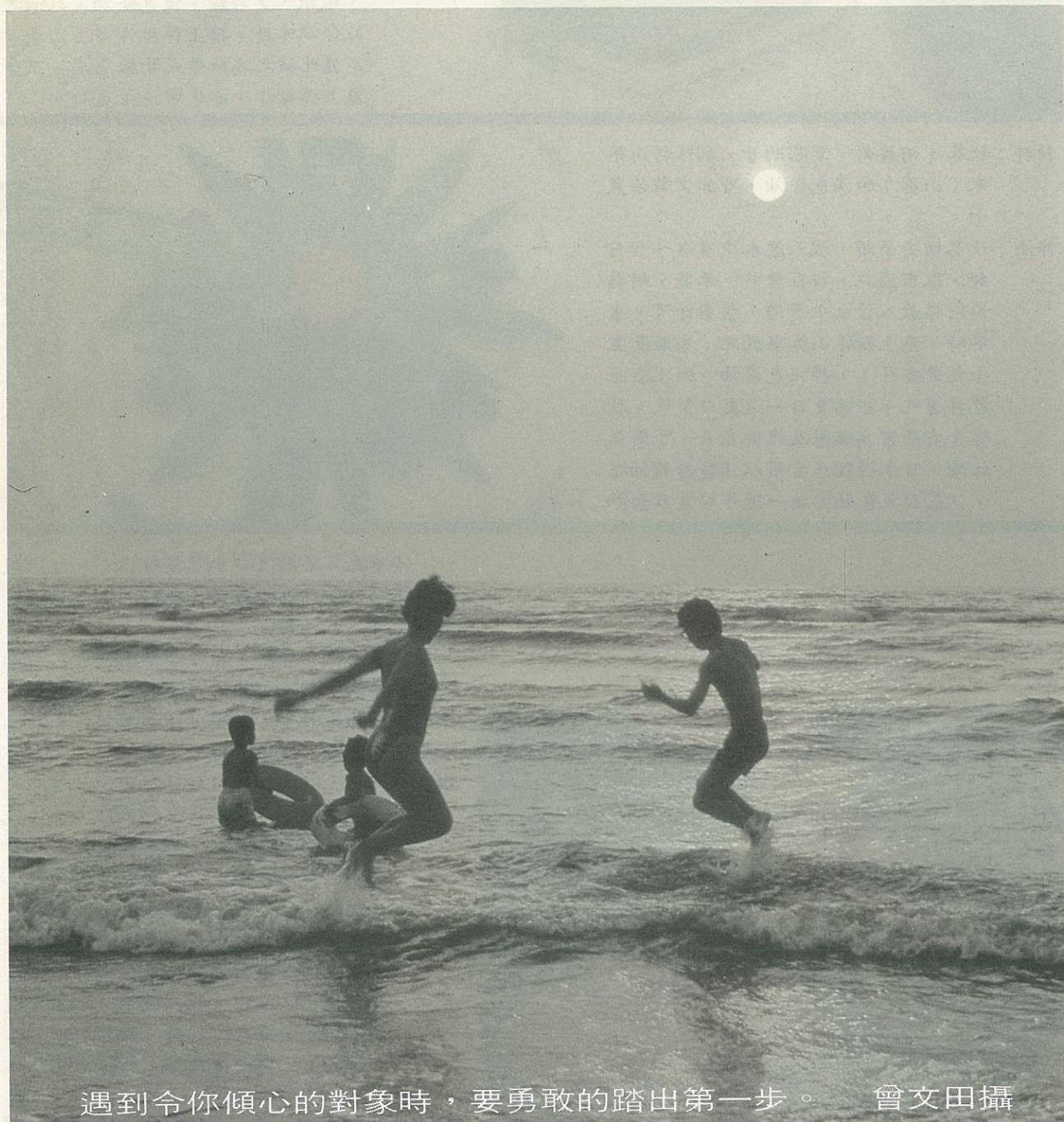


## 如何增加社交能力

她怕生，不敢主動與人打招呼，  
不了解她的人，總以為她高傲。  
她在內心深處喊著“我要改變！”  
却不知如何著手



遇到令你傾心的對象時，要勇敢的踏出第一步。 曾文田攝

## 慕

華從小就被認為是一位文靜、內向的女孩。她十分怕生，不敢主動與人打招呼，遇家中有不熟悉的客人來訪，總是躲在房間裡。在學校裡，雖然有幾位較談得來的同學，但始終不敢和同學嬉鬧。她害怕參加團體活動，在團體中那種手足無措的感覺，令她難受。遇到學校裡要上台講話或報告，總是焦慮不安。漸漸地，她越來越無法接納自己這種個性。尤其是出了社會以後，更有這種感受，許多不了解她的人，總以為她是高傲。而且，這樣的個性，也阻礙了她與異性之間的交往，於是，她在內心深處喊著：“我要改變！”却不知如何著手。

如果，您和慕華有同樣的困擾，以下提供您一些意見，以增加您的社交能力、克服害羞。

(1) 下定決心要改變：做任何事情之前，都必須先講求動機，這是第一步，當你有堅定的決心之後，以後，遇到任何困難，都會盡力克服。

(2) 不要給自己貼標籤：社會學上有所謂的“標籤理論”，亦即給自己下一個定義，使自己無法翻身。例如：一個自認為害羞的人，替自己貼上一個“害羞”的標籤，認定自己是害羞的人，而使行為在不知不覺中表現了害羞。如此，就更難改變了。你應該告訴自己：你不是每時每刻都害羞，只有某些情境才會讓你害羞。而且，你要著手減低並處理你的焦慮感，開始控制害羞的原因。

(3) 建立改變的計劃：可分為以下幾個步驟：

1. 列出你想達成的目標：你可以把你的目標細分為較小，且較能達成的小目標。例如：假如你想結交更多的朋友，你可以定一個目標：在本週內，向四個不太熟悉的人打招呼。

2. 記錄你的進展：你可以使用圖表或日記，來記錄你的進步情況。

3. 對任何達到（或超過）你所希望的標準行為時，不要忘了給自己獎勵，你可以事先選定幾種獎勵方式，如：看場電影、吃頓大餐、讚美自己等。

4. 若是沒有達到你所希望的標準行為時，就要懲罰自己，你可以事先選擇任何一種方式，並且要能忍受它。

例如：打掃房間、整理抽屜等。

(4) 想辦法改變你的儀表，使自己看起來清爽舒適，如果，你一向不修邊幅，那可要注意了。

(5) 練習社會技巧：以下幾個社會技巧，都是有待時時練習的：

- 常保持微笑，並以正眼看人，不要逃避別人的視線接觸。

- 在聽別人說話時，要表露出你的專注。

- 練習張口大笑，並培養幽默感。

- 把握機會先發言，發言適當即可，不要太冗長或控制全場。

- 發表對事物的看法，如：喜歡它哪一方面，不喜歡它哪一方面。

- 與能補足你缺點的人相處，以改進自己。

- 對別人關懷，也接受別人對你的關懷。

- 謙遜地接受別人對你的讚美，並隨心鼓勵別人、讚美別人。

- 可以面對鏡子練習你的交談技巧與姿態，並以錄音機錄下來，然後自行批評改進。

- 赴約時，務必準時，或提早幾分鐘到達。這樣，可以減低你的焦慮，並做一些心理準備。

(6) 遇到令你傾心或對你青睞的異性時，要勇敢地跨出第一步。

若你想主動邀約他時，以下提供幾點建議：

1. 選擇適當時機邀約。

2. 先想好邀約的理由，且事先約好。

3. 先擬個草稿練習，再提出邀約。

4. 要有被拒絕的心理準備。

5. 準時到達。

6. 事先擬好特別計畫，約會時就有話題可談。

7. 約會結束時，讓他知道你很愉快。

反過來，如果有人邀請你，而你也很想赴約，則：

1. 先謝謝他，並約好時間。

2. 約會時，對他表示你的重視與愉快。

3. 結束時，再謝謝他。

4. 可共同分担此次約會的花費，若想繼續約會，可由你提出邀約。並擬定下次約會的計劃。

5. 若不想接受對方邀約，則要婉轉拒絕，不要傷到對方，給他留後路。

以上提出諸多建議，最重要的是去履行，才有可能獲得改變。祝你早日衝破“害羞”的藩籬，增加社交能力。 ■