



言語治療師

任君慧



# 良好社交技巧

## 改善人際關係 提升工作表現

上期與大家分享兒童的社交溝通技巧，但很多成年人亦會忽略自己於社交場合上的表現。如果你覺得與人相處困難及不受人歡迎，可曾否覺得是因自己的樣子不夠標緻？工作不夠出息嗎？又或自覺別樹一格，只是別人不懂欣賞自己？

### 但你可曾想過自己在社交溝通上的表現適當嗎？

首先，我們在與人溝通時需注意以下的技巧：

- 保持適當的距離及目光專注
- 主動開啟話題
- 維持及適當地結束話題
- 適當的輪流對話
- 留意別人的身體語言訊息

其實我們可在各種社交場合中，無論是聯誼或工作上，留意自己能否主動及善用適當的語言及語氣來進行以下多種溝通功能。



### 個案分享

與一位三十多歲的女士進行面談，分析其社交表現時，發覺她經常出言都是「得罪人多，稱呼人少」。具體地說是她只會以說話抨擊別人、指證別人的錯處。當她不認同別人意見時，則會瞪著別人，從不以適當的語言作回應。每位與她交談的人都是不歡而回，想立即與她終止話題。她根本不知道自己與人溝通問題之所在，不去尋求改善；只是怪責她身邊的人對她不夠好，不接納她，甚至對她不諒

解。這位女士因不懂與人溝通，漸漸變得孤立；但正因欠缺社交經驗，在工作上與人溝通時會出現更多溝通問題，變成了一個惡性循環。

人與人之間透過溝通，可以彼此了解，建立關係。不適當的社交溝通技巧可影響一個人的工作表現、與家人及朋友的相處。故此我們需重視這個問題，及早尋求言語治療師的協助，改善社交溝通技巧，享受人與人之間溝通的樂趣。📄