

幸福生活到底是由什麼決定的？ 是基因、個人成就、還是人際關係？



哈佛成人發展研究中心主任沃丁格說：以重要性而言，有一件事超越了一切『良好的關係會讓我們更快樂、更健康。』

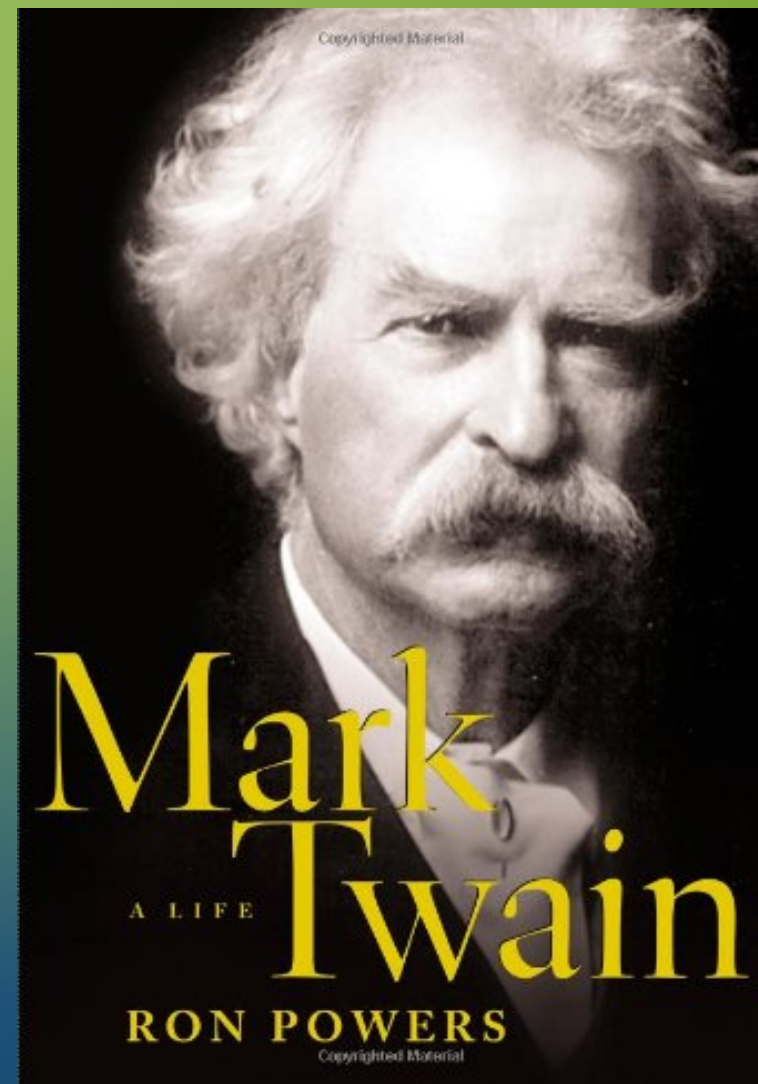




良好的人際關係
是幸福生活的基礎

美國幽默大師馬可吐溫說：

『時間，是讓我們用來愛人的！』
因為時光稍縱即逝，因此，有愛
就要說出來！並且記得好好經營
你的人際關係！



保持良好關係的三要素：

1. 專注傾聽

2. 真誠相待

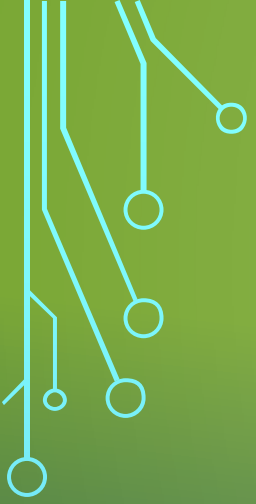
3. 鼓勵支持

1.專注傾聽

說話用對了字眼，不僅能打動人心，同時更能表現出行動力，而行動力便是效率、積極的表徵。最完美的說話藝術不是一味地說，而是善於去傾聽他人的內在聲音。



- 人之所以有一張嘴，而有兩隻耳朵，原因是聽的要比說的多一倍。



雅1:19

我親愛的弟兄們、這是你們所知道的．但你們
各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒．



2. 真誠相待

人的生活離不開友誼，但要得到真正的友誼非常困難；真正的友誼需要：忠誠去播種，用熱情去灌溉，用原則去培養，用諒解去護理。增進人際關係需要的是人與人的真誠，只要不是真誠相待，時間一長總有一天會暴露出你的不真心。



- 贏得友誼要靠智慧，保持友誼要靠美德，這兩者是同等重要的。



羅13:8

凡事都不可虧欠人、惟有彼此相愛、要常以為虧欠。因為愛人的就完全了律法。



3. 鼓勵支持

真正的朋友，在你獲得成功的時候，為你高興，在你遇到不幸或悲傷的時候，會給你及時的支持和鼓勵。在你有缺點可能犯錯誤的時候，會給你正確的提醒和幫助。這樣的友誼才是真正可貴的。



- 每個人都是聰明的，認得出來你是否是真心的，雪中送炭永遠比錦上添花還來得珍貴。