

今天早會邀請同學回想一件令你感到很愉快的事。學者蓋博 (Gable 2004) 的一項研究發現，當受訪者回憶一週內的快樂事件，超過五成是來自社交生活，例如與家人、朋友或伴侶在一起。更有研究指出，家人與友誼是使人快樂的重要元素。若要追求幸福快樂的人生，我們必須擁有正向的人際關係。

擁有正向人際關係能助你：

- 增加生活的快樂感
- 建立外在資源，獲得別人的支持和幫助，來提升抗逆力
- 減輕焦慮和抑鬱
- 尋找生活的意義

心理學學者克里夫頓 (Donald O. Clifton) 提出了一個水桶與杓子的理論，他比喻每個人都有一個無形的水桶，當水桶盛滿水時，我們便心情愉快，樂觀積極，相反，當水桶被掏空時，我們便會變得沒精打采，消極低沉。而每個人也有一個無形的杓子，在每次人際互動中，我們都可以為別人的水桶加入或舀水。故此，我們每次與別人的溝通都是十分重要，因為人際的互動會對他人的情緒和行為構成影響。我鼓勵各位同學，在與別人溝通時，常為別人加水，帶來正面影響。

為別人加水的正向溝通方法：

妙法一：按下暫停鍵：

在說話之前，先停一停、想一想，問自己：「我說的話是為人加水或是舀水？」，避免自己衝口而出，說出負面，破壞人際關係。聖經話語提醒我們：「你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」(馬太福音 7:12)

妙法二：送上小水滴

我們與別人溝通時，可先留意對方的優點和值得欣賞的地方，學習表達真誠的讚美，說出鼓勵或支持的說話，為別人送上小水滴，為別人的水桶加水！

妙法三：性格強項用多 D

在與別人溝通時，我們可以多發揮仁慈、愛、社交智慧、諒解、謙遜、感恩、真誠、團隊精神、公平等各種性格強項，來幫助我們建立正向的人際關係。

參考資料：

1. Tom Rath (湯姆·雷斯)、Donald O. Clifton (唐諾·克里夫頓) (2016):《你的桶子有多滿?》，中國青年出版社。
2. 正向小冊子 (2017):《正向人際關係》。北山堂基金資助，香港城市大學應用社會科學系製作。