

溝通

- 不要與家人、朋友或持不同意見的人爭論。爭論無益，有時還會傷感情。
- 讓別人聽你的話很難，即使你是對的。無需證明自己，真相有時需要時間才能顯現。
- 追求相似，尊重差異。
- 與人談論他們喜歡的話題。
- 重視差異。我的想法每隔幾年就會改變。每個人都有不同的背景和思維方式，沒有兩個人對所有事情的看法或意見完全相同。
- 更加寬容，控制自己，首先保持冷靜。
- 嘗試觀察什麼是良好的溝通，什麼是無效的溝通。
- 盡量減少尋求他人的認可。
- 少一些一廂情願。給人們他們想要的，如果做不到，就站在一旁，專注於自己的生活。
- 溝通的方式和頻率很重要。嘗試適應他人，可以使用數字手段或面對面交流，可以與公眾、群體或一對一交流。
- 對於數字溝通，可以使用文字、圖片或視頻，可以使用不同的軟件和語言進行交流。
- 關於頻率，你可以每小時、每天、每年或每隔幾年與人交流一次。
- 對於線下交流，適應他人的需求。即使是最親密的朋友，交流的頻率、地點或形式也可以有所不同。
- 專注於自己的生活，與那些能引導你、啟發你、教導你的人交流。