

沟通

- 不要与家人、朋友或持不同意见的人争论。争论没有意义，有时还会伤害彼此。
- 即使你是对的，让别人听你说话也很困难。没有必要证明自己。真相有时需要很长时间才能被接受。
- 追求相似性的同时尊重差异。
- 与人谈论他们喜欢的话题。
- 重视差异。我的想法每隔几年就会改变。每个人都有不同的背景和思维方式。没有两个人对所有事情的看法和意见完全相同。
- 更加宽容，控制自己。先保持冷静。
- 尝试观察什么是有效的沟通，什么是无效的沟通。
- 尽量减少对他人认可的需求。
- 减少不切实际的想法。给别人他们想要的。如果做不到，就站在一旁，专注于自己的生活。
- 沟通的方式和频率很重要。尝试适应他人。可以使用数字方式或面对面沟通。可以与公众、小组或一对一沟通。
- 在数字沟通中，可以使用文字、图片或视频。可以使用不同的软件和语言进行沟通。
- 关于频率，可以每小时、每天、每年或每几年与人沟通一次。
- 在离线沟通中，适应他人的需求。即使是最好的朋友，沟通的频率、地点或形式也可能不同。
- 专注于自己的生活，与那些能引导你、激励你、教导你的人沟通。