五種方法

1. **促成肯定或否定氣候的溝通方式**

我覺得第一種方式是一種最直接且明確的方法，透過好的溝通與不好的溝通來維持兩個人的關係，並且要用好的溝通比不好的溝通要5比1的方式，確實能夠在關係裡感受上更舒適，或許我也可以試試看如果遇到不好的相處模式時，去計算良好的相處模式的次數，更好的去維繫感情。

1. **接納、尊重並肯定他人**

第二種方法當中，接納與尊重他人是一定的，雖然不能夠完全認同對方的想法，但是至少要做到尊重對方的想法，我覺得這一點我做的很好，無論接受到什麼樣的想法，我都能盡可能地同理並且尊重。

1. **肯定並主張自己**

我覺得在第三種方法當中，是我比較不容易達成的，可能是因為個性比較自卑，在人際關係中總是想要討好對方，導致自己有時候沒有辦法平衡，可以改善的方法應該是，要先了解自己的感受，然後分析自己的想法，最後在溝通或者是相處模式之下，尊重自己的想法，也表達自己的想法。

1. **尊重關係中的多元性**

需求在人際關係當中是蠻重要的存在，在無形的關係當中權力或喜好，往往會影響關系的好壞，雖然我可能沒辦法很好地了解對方的想法和需求，但我總會以真誠尊重的方式，來維持或改善每一段關係。

1. **建設性的回應批評**

吵架的過程中，批評提出自己的想法是難免的，不過我更會以分析問題的角度，並且提出我的想法，給予對方改善的建議，可能影響的結果，進行細節拆分，表達給對方。或許能做的改善是，再給予建議時，要更多的去傾聽對方的想法，去理解對方的想要，在針對想要去做回應。

有時候關係中對方只是想要感性的回應，可能是安慰或同理的心情，如果給予過多的建議和理性的回答，可能反而導致反效果。