

- 分別使用ChatGPT及Perplexity詢問「如何交朋友」此問題

- ChatGPT的回應如下

請問要如何交朋友

交朋友的方式有很多，重點是找到適合自己的方法，並保持真誠和耐心：

1. 增加接觸人群的機會

- 參加興趣小組或社團：例如運動、音樂、書會等，能找到志同道合的朋友
- 參加社交活動：如聚會、展覽、課程或工作坊，增加與人交流的機會
- 線上社群與論壇：可以透過興趣論壇、社交媒體等，找到有共同愛好的人

2. 培養主動性

- 勇敢開口：主動打招呼、找話題，別怕尷尬
- 學會聆聽：讓對方感受到被尊重和關心
- 適時分享自己：讓對方了解你，建立更深的連結



3. 建立長期的聯繫

- 保持互動：偶爾傳訊息、約吃飯或聊天
- 提供幫助：朋友之間的支持和信任來自相互幫助
- 保持真誠：不要為了討好別人而改變自己，真正的朋友會欣賞你的本質

4. 避免過度焦慮

- 友誼是自然形成的，別強求
- 每個人適合的社交方式不同，找到讓自己舒服的方法



你目前有特別想在哪方面改善交友方式嗎？

○ 詢問延伸性問題:不敢做自己

我覺得我不敢在別人面前做自己，要怎麼樣才能改善

這種感覺其實很多人都有，尤其是在新的環境或不熟悉的人面前，會擔心別人的眼光或評價。但真正能讓你交到好朋友的，往往是你最真實的樣子。這裡有幾個方法，或許能幫助你慢慢改善：

1. 了解「不敢做自己」的原因

先思考一下，為什麼你會害怕做自己？

- 擔心別人不喜歡真正的你？
- 害怕被批評或嘲笑？
- 覺得自己的想法或行為不夠好？

當你找到根本原因，就能更有針對性地調整心態。

2. 認可自己的價值

- 每個人都是獨特的，沒有誰是完美的，也沒有人能讓所有人都喜歡
- 寫下自己的優點，無論是幽默、善解人意、細心或有創意，讓自己更有自信
- 允許自己不完美，朋友喜歡你，不是因為你完美↓而是因為你有真實的情感和個性

3. 從小範圍開始做自己

如果一開始就要在很多人面前展現自己，可能會覺得壓力很大。不如從以下方式慢慢開始：

- 從信任的人開始：先在親密的朋友或家人面前練習放鬆
- 找小型社交場合：比起大聚會，先從1對1或小團體互動，會更容易展現真實的自己
- 表達個人意見：可以從小事情開始，例如點餐時說出自己真正想吃的，而不是配合別人的選擇

4. 轉換思維：別人其實沒那麼在意

- 我們常常覺得別人會一直注意自己，但事實上，大家都在忙著關注自己
- 偶爾出糗或表達不同的想法，其實不會有人一直記得，也不會因此否定你
- 反而那些敢表達自己、做自己的人，常常更容易讓人記住並喜歡

5. 培養自信的表現方式

- 語調與肢體語言：放鬆、眼神交流、不要縮手縮腳，這些都能讓自己感覺更自在
- 穿著符合自己風格的衣服：讓自己舒適、自信，而不是為了迎合別人
- 練習在鏡子前說話：如果你對自己表達的方式不自信，可以試著在鏡子前練習，觀察自己的語氣與表情



6. 接受有些人不會喜歡你

無論怎麼做，都不可能讓所有人喜歡你。與其迎合所有人，不如專注在真正欣賞你、願意了解你的朋友身上。

- 真正的朋友會接受你的本色，不需要一直討好別人
- 當你展現真實的自己，你會吸引到與你價值觀相近、相處舒服的人

7. 設定小目標並慢慢挑戰自己

- 這週在聊天時，至少表達一次自己的想法
- 嘗試在一場對話中，不刻意迎合對方
- 參加一次自己真正感興趣的活動，並大方分享自己的喜好

每次成功了一點點，信心就會慢慢累積，你也會越來越自在。

這不是一朝一夕可以改變的事情，但只要開始嘗試，每一次的努力都會讓你更接近理想的自己。你覺得哪個方法對你來說比較容易開始？

○ Perplexity的回應如下

請問要如何交朋友

👤 回答

🌐 來源 8

1步 ▾



Less Is More 先鋒教育

高中生活中沒有朋友？如何主動交到真心朋友 - Less Is More 先鋒教...



博客來

懂得交朋友 - 博客來



談談戀愛 - Tantan | 分享...

如何交朋友？交朋友方法與步驟 和「邊緣人」的稱號說再見！



+5 資源

以下是一些交朋友的方法:

1. **參加社交活動** 參加學校或社區的社團、校隊、志工活動等，有機會認識與你有相同興趣或愛好的人 ¹。
2. **主動交流** 在課堂上或課外活動中，主動和同學打招呼、詢問他們的興趣或經歷等，建立初步的互動 ¹。
3. **保持開放的態度** 願意嘗試和不同背景、興趣的人互動，擴展社交圈，增加結識新朋友的機會 ¹。
4. **保持真誠** 在交朋友的過程中，保持真實和開放的態度，不需要刻意去迎合他人，真誠相待，尊重他人的不同，不做判斷和歧視，願意接納不同的觀點和價值觀 ¹。
5. **主動邀請** 如果有興趣參加某個活動，可以主動邀請其他人一同參與，增加你與他人之間的交流和互動機會 ¹。
6. **增加接觸和對話** 增加和對方接觸與對話的機會，即使是簡單的一句「早安」也沒關係 ³。
7. **展現積極友善的態度** 構築良好的人際關係，必須先由自己向對方釋出好意 ³。
8. **敞開心胸** 同性之間要加深彼此的情誼，關鍵在於「互相信任」，主動打開心扉，向對方分享自己所面臨的煩惱以及心中真實的想法 ³。
9. **幫助他人** 在自己能力所及的範圍幫助對方，讓對方對你抱有感謝之意，並進一步萌生出信任感 ³。
10. **對他人感興趣** 想與他人建立友情，我們可以學習對他人「感到有興趣」，透過詢問對方的近況、去了解與參與他們的生活也傳達了你對他的在意與關心 ⁶。
11. **保持禮貌** 在網路上交朋友要有禮貌，例如：丟水球獲發訊息的時候要問候「安安」，走的時候要說「88」 ⁷。
12. **學會體諒** 朋友之間，要學會相互體諒 ²。
13. **別隨便評斷** 別隨便評斷，使用讀心術 ²。
14. **面帶笑容** 面帶笑容，快快樂樂地抱怨 ²。
15. **保持好心情** 保持好心情，別太情緒化 ²。

○ 詢問延伸性問題:不敢做自己

我覺得我不敢在別人面前做自己，要怎麼樣才能改善

👤 回答

🌐 來源 8

1步 ▾

以下是一些改善不敢在別人面前做自己的方法:

- **設定小目標** 設定具體且可達成的小目標，例如每天運動10分鐘或每週讀一本書，有助於建立自信 2。
- **自我肯定** 每天花幾分鐘對自己進行正面的自我對話，例如告訴自己「我有能力完成這項任務」或「我值得被愛和尊重」 2。
- **建立支持系統** 與支持你的人保持聯繫，例如家人、朋友或導師，他們可以在你沮喪時給予你鼓勵和建議 2。
- **探索興趣愛好** 找到自己喜愛且擅長的活動並投入其中，這不僅可以提升自信心，還可以讓你從中獲得滿足感 2。
- **接受挑戰並學習** 接受新的挑戰並從中學習，即使面臨失敗，也要從中吸取教訓並繼續前行 2。
- **記錄成功經驗** 記錄下自己每一次的成功經驗，無論大小，這些都是自信心的來源。當感到自信不足時，可以回顧這些成功經驗，從中獲取力量和鼓舞 2。
- **照顧好自己的身體** 保持規律的運動、健康的飲食和充足的睡眠，可以讓你感到更有活力和自信 2。
- **尋求專業幫助** 如果持續感到自信心不足，考慮尋求專業心理諮詢師的幫助，他們可以提供更具體和個性化的建議和支持 2。

我覺得我不敢在別人面前做自己，要怎麼樣才能改善

👤 回答

🌐 來源 8

1步 ▾

- **接受挑戰並學習** 接受新的挑戰並從中學習，即使面臨失敗，也要從中吸取教訓並繼續前行 2。
- **記錄成功經驗** 記錄下自己每一次的成功經驗，無論大小，這些都是自信心的來源。當感到自信不足時，可以回顧這些成功經驗，從中獲取力量和鼓舞 2。
- **照顧好自己的身體** 保持規律的運動、健康的飲食和充足的睡眠，可以讓你感到更有活力和自信 2。
- **尋求專業幫助** 如果持續感到自信心不足，考慮尋求專業心理諮詢師的幫助，他們可以提供更具體和個性化的建議和支持 2。
- **多鼓勵自己** 試著多對自己說一些鼓勵的話 3。
- **對自己寬容** 3
- **無條件地愛自己** 4
- **做自己** 4
- **想像自信的自己** 在腦海中創造一個詳細的、高度具體的畫面，想像自己最自信的版本，包括你的外表、穿著、地點、說話方式、思考方式和行動方式 1。
- **練習良好的身體語言** 練習微笑、展開雙肩不駝背、堅定不漂移的眼神、下巴微抬 1。
- **質疑你內心的批評者並認可你的成就** 挑戰那些讓你質疑自己一切的負面聲音，並認可自己取得的進步 1。

● 個人使用心得

我自己比較喜歡ChatGPT的回應，因為他很有系統性地列出了不同面向的建議，在回覆問題的時候也會先釐清問題的原因，我覺得先剖析問題的核心可以讓我更明確了解自己的想法與確認問題點；而Perplexity提出的建議較為發散，回應的內容也讓我覺得過時且有點像心靈雞湯，無法像ChatGPT一樣先抓住重點再精準的回答問題。所以我自己比較喜歡ChatGPT的回覆。