

人情多進帳

打工族看著自己銀行帳戶存款不斷增加，確是件賞心樂事！若同時擁有溫馨家庭和知己良朋，更是錦上添花。雖然積蓄財富不是一件容易的事，但我們知道總有方法！可是，若要擁有和諧的人際關係，又有何方法呢？

你曾否想過，你與身邊的每一個人，包括你的同事、朋友和家人，都有一個「情感帳戶」？但這個帳戶儲蓄的不是金錢，而是一點一滴的情感關係。

感情有進帳

每當你與別人有良好而正面的接觸（例如：一個親切的笑容、一聲真摯的問候、一張適時的援手、一股暖暖的慰問），都可以為情感帳戶增添存款（即建立良好及互信的關係）。可是，負面的接觸方式（例如：不歡不睬的嘴臉、雪上加霜的譏諷、冷眼旁觀的態度）有如從「情感帳戶」中提取現款（即破壞彼此互信關係），減少帳戶的「結存」。

開源節流有妙法

若想令「情感帳戶」常有進帳，成為「情感」的富翁，便要懂得「開源節流」的策略，以下數點要訣。

● 積少成多

要盡量爭取與身邊的人，包括：伴侶、子女及家人，建立正面的接觸，使「情感帳戶」不斷累積存款。此外，亦要增加「情感帳戶」的數目，與朋友、同事、上司等建立正面的關係，好使總存款量不斷增加。

● 支持與鼓勵

用心聆聽別人所需，並適時加以安慰和鼓勵，這是增加「存款」最重要的方法。

● 適時幫忙

在別人有需要時幫上一把，即使是簡單事情也受用，例如為廢寢忘餐工作的同事買飯盒；協助太太／丈夫處理家務；當子女感到迷茫、受挫時，送上安慰和鼓勵。這一切肯定可令你的「存款額」直線上升。



©MCT

小心變「負資產」

若你與別人的「情感帳戶」累積了大量「存款」，相處便會變成樂事。即使偶然發生衝突，「存款」亦可為你作緩衝。可是，一些不當行為卻會導致「資金流失」，例如：只懂得批評別人、不理別人求助、自視過高等，都會破壞和諧的關係，甚至令帳戶出現負資產。

若說積聚財富可提升我們物質生活水平，那麼「情感帳戶」的儲蓄定能提升我們的精神和情感生活水平。想成為「情感的富翁」？你是否已掌握「致富」策略呢？

Recruit

Profile 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org