

做個受歡迎的人

陳玉燕

人生不如意事十常八九，據統計有 87% 失敗的人，不是因為能力，而是個性無法與同事共處。若為自己工作，也許並不需要太多的處世技巧，如果與他人共事，就必須培養積極與人交往的能力。能否輕鬆地與人交往？是否懂得傾聽？是否有幽默感？能自我解嘲，不過於敏感與防備？是否喜歡與人一起工作？是否平易近人？這些都是我們在生活和工作上必須思考的問題。不妨從別人的身上多觀察學習，自然有心得。

你最欣賞他人哪些氣質？



生活的基礎是人，做個受歡迎的人，最佳方式是培養吸引他人的氣質，要具備這樣的氣質和內涵，首要條件是良好的人際關係。你想過別人吸引你的是什麼？你欣賞他人哪些氣質？

當特別的人進入到我們的生命，突然間，我們看到自己的世界，可以是那麼地美好。他幫助我們深入了解，認識真正的自己，使我們明白特殊的期盼和夢想，可帶來更寬廣的人生。他們所付出的一切，都有著愛與喜樂。當我們思考自己的生命中應培養哪些氣質，那些在別人身上令我們欣賞的氣質，實在是最恰當的模範。

與人交往的關鍵在設身處地，而非隔岸觀火，也是建立良好人際關係的準則。在人際關係中無論你是那一方，如果你看到了問題，就有責任從旁協助，創造出積極的改變，不要指責或找藉口，試著做個潤滑劑，表現出合宜的行為。

希望別人待你的方法

這裡有五項看似不值一提的小事，但卻是我們都忽略的。建立良好人際關係的特質本來就不複雜，沒有一個人不喜歡在他人身上看到這些氣質。

一、你希望他人鼓勵你

二、你希望他人感激你

三、你期待他人饒恕你

四、你需要別人聽你傾訴

五、你希望別人了解你

當你思考這些特質的同時，你可以想一想應如何用在自己的生活中，或許這些人際關係的捷徑，可以幫助我們培養出自己欽羨的品德：

最不重要的話：我（最少引起共鳴）

最重要的話：我們（最易引發迴響）——人際關係

最重要的二字：Thank you，謝謝你—感激

最重要的三字：All is forgiven. 全饒恕了—饒恕

最重要的四字：What is your opinion. 你的意見如何？—聆聽

最重要的五字：You did a good job. 你做得很好—鼓勵

最重要的六字：I want to know you better. 我想多了解你一點—了解

在生活中，他人對你而言非敵即友。若他們是你的敵人，你會不斷與其互鬥，以保住自己的地位。若你視他人為友，你將可協助發掘他們的潛力，彼此同心合力創造奇蹟。你將體會出一生最快樂的日子，並了解到「我們」才是言語中最重要的字。

找出自己最吸引人的地方



凡是最受人愛戴的領袖，都具備了一種使人難以抗拒的個人魅力。演藝界巨星也証實了這種特別的氣質。其實我們每個人都有開發此超乎本性氣質的潛力。

每個人都具備一些增進個人領導力的才能，你無需刻意做出一些違反本性的牽強努力。但是，如果你有意成為人群中的一份子，就必須培養出引人注目的動人特質。

我們觀察美國歷任總統，不難看出他們極具吸引力的人格特質。如雷根總統具備幽默、個人關懷，與輕鬆的能力，他懂得讓別人覺得自己很不錯。甘迺迪總統知道如何使人有盼望，他散發出用不完的精力，使無數美國人感受到本身的重要性，以及被需要，都充分表現出一股倍受矚目的領導特質。

傑出領導人的個性，具有幾個共同特質：

1、關心—他們表現的方法

2、幫助—他們的付出

3、行動—他們提供的援助

4、成果—他們創造的成績

5、影響力—他們的作為

6、敏感—他們的依循

7、動機—他們的給予

8、肯定—他們的分享

9、關心—表示關懷的能力

有領導力的人對他人內心的需要和喜好，會表示關切，當你與他們共處時，可以感覺到他們的關心和投入，離開他們時，你會覺得自己是個人物。

不知你是否察覺到在各種集會中有兩種人——一種是「我在這裡」，一種是「原

來你在這裡」。你會發覺人們都喜歡接近抱持著「你在這裡」心態的人。如果要培養更多的愛人之心，不妨多與受傷的人相處。換言之，不是在人前賣弄自己，而是努力使對方接納自己。

一個人若希望有憐憫之心，唯有走出去，置身於各種環境中，所見所聞才足以激勵我們採取行動，培養必須的關懷。在沒有目睹與感受人們的需要之前，實在難以激發助人之心。秘訣就是與他們共處，當你親身目睹時，你才能感受到，然後採取行動。

幫助—伸出援手的能力

有領導力的人必定是位樂於助人者，他們眼中看到的都是對他人有利的事。人活著總有不同的問題，許多人常常活在四面楚歌和絕望中，求助無門，他們需要的不僅是同情與關心，他們更需要幫助。倘若你發現自己精於解決問題，保證你永遠都居於領導地位。

行動—主動出擊的能力

具有領導力的人，周圍總是有些令人振奮的事。領導者多半痛恨乏味單調，他們好爭論，與眾不同，或風趣，但絕不會令人乏味。

你希望別人更注意你嗎？培養創意與自信心。創意是以獨特的方式，陳述事情的能力；自信心是以不同的方式做事的能力。具領導力的人，兩者兼備，培養這種技巧，人們會對你引頸期望。

成果—生產力

具領導力的人，期望享有得勝的人生。人都喜歡置身於勝利者當中，屬於

得勝隊伍的一份子。

具領導力的人不只是要贏，也要別人贏，這就是生產力的源頭。一位成功的領導人，是用他們的力量幫助別人建立自己，他們以別人為中心。

影響力—領導力

領導力就是影響力。如果你的生活中發生了一些新奇、刺激、有趣的事，你會想要與人分享。在分享中，你會影響他人，他們也會想要追隨你，你的遭遇足以說明你的狀況。

敏感度—感同身受的能力

具領導力的人，易於感受到情況的改變，他們善於利用氣氛、感覺，以及任何狀況中的生活。大多數人都具備了感受的能力，卻不知該如何表現出來。

具領導力的人不但可以感覺到，且知道如何反應與表達它。如果你想做個更為敏銳的人，就必須冒險，開始尋找有需要的地方，然後採取行動。

動機—帶來盼望的能力

激勵他人的祕訣是給他們希望，當人們跟隨一位真正的領導者時，會覺得更加積極。一位好的領導人，傳達給周圍的人是希望、學習肯定的技巧，解決困難的方法，用言語鼓勵的藝術，並傳達給他人信心與支持。

肯定—建立的能力

我們會努力成為自己一生中最看重的人所期待的那一種人。你的讚賞不僅使你更加吸引人，將使你在他人的人格發展中，扮演重要的角色。我們在肯定他人之先，應該先肯定自己，然後才能相信他人，並期待他們能有正面的回應。

領導力在我們的生命中是可以培養的一種技巧或特質，並非那些外向，喜歡具有領導地位者所獨享的。領導的潛力人人都有，但首先必須挪去存在其中阻礙重要人格發展的障礙。

請牢記到底有那些？

驕傲：驕傲的人傾向於輕看他人，優越感重。人們不會喜歡跟隨這樣的人。

缺乏安全感：沒有安全感的人，喜歡保持安逸、平靜，談不上甚麼人際關係。

情緒化：情緒化的人善變，不容易博得信賴。

完美主義：完美主義者很少能肯定自己，也很難去肯定他人。

過度敏感：他們只看到自己，無視於他人的需要。

否定主義：一個態度消極的人，在人群中很消沈，他們的個性通常在否定人生，人們對這種人避之唯恐不及。

當你具備了領導人應有的特質時，同時也培養了吸引人的魅力。有些人眼神、談吐中，散發出一種難以抗拒的吸引力，它到底是些甚麼？其實就是我們所謂的自信心。

何謂自信？如何表現出自信？可從與人相處共事中學習。當我們進入一個完全陌生的團體中，只須花幾分鐘就可分辨出那些人是主角，是什麼使他們與眾不同？他們到底具備了那些人人渴望得到的特質？

自信是你想要成功地帶動或說服他人的必備條件。一個人明白自己的目標，但卻缺乏自信，將無法說服他人同行。自信可帶來信任，讓他人相信你，

多學習與人輕鬆自在地相處，自然培養出令人羨慕的自信。

人從出生就不斷地學習，學著過輕鬆愉快、艱難困苦、病痛煎熬的生活，其實都在教導我們人生當學的功課。俗語說得好：做事容易，做人難。



除了學習接受讚美及教導，還得學習在反對聲中成長，做個能夠接受批評的人。接受批評的能耐可以建立我們，也可以摧毀我們。沒有一個人對批評毫不在乎，它可引發積極或消極的反應。下面有十項接受批評的秘訣以供參考：

- 1、分辨建設性與破壞性批評間的差異。你必須學會如何判斷批評，它是積極正面評論，還是可毀滅你的負面批評？
- 2、不要太嚴肅。如果你能培養自我解嘲的能力，就可以輕鬆自在的心態接受批評。不要逃避，每個人都會做些愚不可及的事，懂得欣賞自己過失的人是有福的。
- 3、把焦點放在論斷者上，而非被論斷者。首先想到的是：誰說的？誰告訴你的？找出始作俑者，才知道能不能相信。接下來不是把事情的來龍去

脈弄清楚，妥善處理，就是告訴自己：「他們又在搞怪了。」

4、注意你對批評者的態度。以消極的態度面對批評所造成的傷害，遠大於批評者本身。

5、明白好人也會受批評。

6、保持身心靈健康。肉體疲倦對我們的行為與反應方式有絕對的影響力；它會扭曲我們的看法與生活方式。

7、以時間證明他們的錯誤。

8、與積極的人為伴。閒暇時，應與能幫助你成長的朋友在一起。與積極者共處的時間愈充分，負面評論的殺傷力就愈小，同時可以阻止你批評別人。

9、專注於你的目標，隨時修正錯誤。

10、一個人若想活得開心自在，首在輕鬆與他人相處，以關懷和幫助的心情與人共事，以感恩的心接受批評，做一個處處受歡迎、被接納的快樂人，生活中將會有許多意想不到的收穫。