

探索人際，創造吸引力

大學生的校園生活，無論學業、分組報告、社團、打工，甚至是戀愛……，都和人際間的互動關係緊密相連。本期班會教材將從吸引力出發，提供導師成功創造人際關係的法寶，讓導師能協助同學從法寶中檢視自我人際關係，進而學習做一個充滿人際魅力的大學生，讓人脈經營成為未來人氣王的致勝關鍵。

正向吸引力

吸引力法則的竅門，在於保持正向的信念，也就是說，我們的思考會吸引類似的情境或事件來到我們身邊。換言之，當我們維持積極、正向的思考，就較有可能吸引正面的事情發生。正向思考能讓危機變成轉機，讓心想事成（若想法有傷及自我或他人的疑慮時，便不適用於「心想事成」的範疇）。我們究竟要如何把吸引力法則融入到日常生活的人際關係呢？以下提供導師帶領同學善加運用吸引力法則的妙方，讓同學能從正向思考出發，拋開成見，增加人際互動的正向期待，提升自己的人際魅力。

◎觀功念恩，引導正向期待

從周哈里窗（Johari window）的觀點來看，每個人都有許多不同的人格特質，而我們在面對不同的他人時，也可能會展現自我不同的面向，例如：開放我（他知已知）、盲目我（他知己未知）、隱藏我（他未知已知）、潛在我（他未知己未知）。因此，不同的人會看見不同的每一個「我」，而我們亦可以透過自我調整來改善自我與他人之間的互動關係。此外，我們也可以試著多多觀察他人人格特質上較具正向的那一面，感恩他人願意善待我們的那一個面向。一旦我們改變對他人的看法，他人對我們的情緒、認知或行為也會跟著改變，人際間的相處模式也因此而變得更加融洽。

◎時時反思，正向從己開始

在人際互動時，學會檢視並覺察自我面對他人的相處模式，將有助於良好的溝通。例如：當我們埋怨對方過於急驚風時，有可能是因為自己是個慢郎中。當我們發現他人的行事風格與我們迥異時，先別急著下判斷，因為，我們有可能把自我的價值觀套在他人身上而不自知。若我們每個人都能從自己做起，改變自己對他人的看法，在人際關係上就能有很大的突破。

增強人際吸引力的法寶

教育不是僅教導學生注重學業成績的表現，還要幫助同學在大學期間學會培養良好的人際關係，讓好人緣成為未來就業的成功法寶。畢竟，學生在大學課業上就有許多分組合作、一起報告的機會，而態度和人際溝通的能力，往往是分組成績優劣的主因。

導師能提醒班上同學，從現在開始好好為自己的人際銀行開戶存款，才能增加未來支用提領的空間喔！茲將增強人際吸引力的法寶分述如下，提供參考：

◎微笑，讓自己的外表跨出成功的第一步

外表的美醜雖然是個人主觀價值的判斷，但大部份的人都不喜歡和邋邋的、不修邊幅的人靠近或互動，這樣的人，在他人的眼中勢必是大打折扣。為了要讓自己在他人的「第一眼」就建立良好的形象，外表儀容的乾淨、整齊，再加上陽光般的笑容，讓人眼睛為之一亮，就會使人想要更進一步認識自己，讓自我成為一位有吸引力的人。

◎自然就是美，做真誠的自己

有些同學會刻意打扮自己，或者刻意營造自我期待在他人面前展現的「形象」。其實，所有的「刻意」都會讓人感到疲累，不只是自己疲累，當他人感受到不真實或不真誠的人際互動時，同樣也會有疲累的感覺。因此，何妨展露自己最自然、最真誠，且不傷己也不傷人的那一面呢？畢竟，沒有人是世界的中心啊！在人際互動過程，自然地接近、了解，反而會讓人有安全的舒適感。

◎維持禮貌，多說請、謝謝、對不起

人際溝通不可能永遠順暢，有時需在不斷跌跤的過程學會好好相處。因此，導師能幫助同學，若想向對方釋放善意，說「對」的話顯得格外重要，這些話，可能是一句禮貌的「對不起」、「請」或「謝謝你」。然而，人際關係的互動也不用過於勉強，畢竟，每個人的價值觀、理念可能都不一樣，隨緣而不強求，少一位敵人，就等同於多一位朋友，讓自己與他人好好和平共處，也是一種良好人際力的展現。

◎慢慢來，細水長流人際力

成功的人際關係並不是「快、狠、準」，它需要時間慢慢經營，它不是一蹴可幾的。同學間的人際關係，除了雙方的互動之外，還包括班級或社團等團體內人與人的互動，用心經營、真誠待人，日久見人心，相信時間愈久，就愈能真正了解一個人。

◎多想一下，出口前請三思

外表亮麗可能會在第一時間吸引所有的目光，但是，外表卻不是提昇人際力的唯一關鍵。想要成為人氣王，內在智慧的培養和光明的思想才是持續發揮吸引力的不二法門。趨吉避凶乃人之常情，一般而言，人們會喜歡親近樂觀積極的人，而減少與悲觀消極的人接觸。此外，說出口的話或做出的行動都必需在審慎思考之後，儘量使用善意而沒有壓力的表達方式，才不會使人際關係適得其反。最好的作法，就是三思而後行，同學可以練習將預計說出口的話多說幾遍，用同理心確認對方聽起來不會不舒服，再不疾不徐地把話說出口，才能贏得良好人際關係。

◎有自信，就有魅力

自信心像是陽光，有自信的人會維持正向且充滿勇氣的態度，如此一來，不論走到何處都能散發溫暖、熱力和光亮。自信也絕對不是驕傲、自大或展現出不可一世的高傲姿態，唯有放下身段，謙虛地待人接物，而且不恃才而驕，才能贏得好人緣。此外，自信心的建立必需有務實的基礎，換言之，我們需隨時自我覺察，見賢思齊，見不賢則思己過，隨時充實自

我不足之處才是王道。再者，自信心並非十全十美，每個人都有優點和缺點，學會珍惜自己所擁有的優勢，把優勢擺在「對」的位置，並且善用它，讓它能有最大的發揮，自信心自然會有所提昇。

◎拉近彼此距離，善於人際溝通

想要讓人際間的距離更加靠近，想要多多了解他人的不同面向，學會真誠的關心他人、認真傾聽他人的想法、鼓勵他人多談他自己的事或他自己有興趣的議題，這些都是距離慢慢靠近的成功秘訣。此外，學會溝通方式並善用溝通技巧，從微笑開始，展現自我親和力，平易近人地待人接物，維持不卑不亢的態度，將有助於人與人之間的互動與溝通。

◎用同理心去感受他人的感受

真誠地為他人設想，站在對方的角度去看待一切事物，試圖了解對方的感受，將有助於自我用不同的角度去理解自己原先看待的觀點。此外，己所不欲、勿施於人，若自己不喜歡被批評、責備、抱怨，那就要讓自己避免成為這樣的人；再者，若自己喜歡他人真誠地讚賞自己，何妨就從自己做起，給予他人真誠的感恩與稱讚呢？學會看見他人的好，同時也會讓對方感覺他是重要的，畢竟，沒有人喜歡被忽略或忽視啊！

結語

想要擁有好人緣，想要自己的人際關係更有魅力，我們便不難從上述法寶中，發現許多環環相扣且不斷重覆出現的概念，這些重要的概念將關鍵性地影響同學們彼此之間的人際關係。

正值期中考期間，同學除忙於考試外，也會開始因分組報告而讓自我人際問題更加突顯，導師能藉由此份班會教材，與同學分享增加自我人際魅力的秘訣。此外，若有需要，竭誠歡迎導師隨時聯繫諮商暨健康中心—諮商輔導（文興 4F），讓我們與導師共同協助同學在人際關係議題上得到適切的支援與資源。