

打造好人緣磁場~

讓人際關係升溫的的秘訣

財團法人「張老師」基金會李之安諮商心理師及編輯群

談到好人緣，很多人會聯想到活潑、外向、樂觀，認為這些是吸引人的特質，而自己內向、安靜，是好人緣磁場的絕緣體。事實並不是這樣，先來看看一般人對好人緣的迷思：

1 好人緣是天生的



有些人似乎生來就具備了好人緣的特質，但這樣的人畢竟是少數。其實好人緣是可以培養的，只要找對方法，願意花時間和耐心去調整，任何人都有機會打造出好人緣磁場。

2 交友滿天下，才是人緣好



友誼是重「質」不重「量」，與其刻意認識很多人，但都不熟悉熱絡，不如把精力放在建立少數真誠、有意義的關係上，會發現在經營關係上輕鬆許多，而且關係也更穩固。

3 好人緣要處處討喜、滿足他人，才會受歡迎



真正的好人緣是建立在「真誠平等」的基礎上，不需要刻意討好每個人，更不是要你壓抑本性配合他人，變成對方喜歡的樣子，而是彼此願意用真誠、尊重和善意去對待彼此，而能建立友誼。

4 一旦表達與大家不同的意見，就很難受到歡迎

人緣好不是靠贊同、迎合他人想法來達成，即使意見不同，也能清楚且不帶情緒的表達自己的想法，不因此而影響彼此互動關係，反而能讓他人認識真正的我們，而有機會結交到志同道合的朋友。

想要擁有好人緣磁場，可以從內在的想法、態度；外在的行為兩方面來進行，內外兼修，成效會倍增：

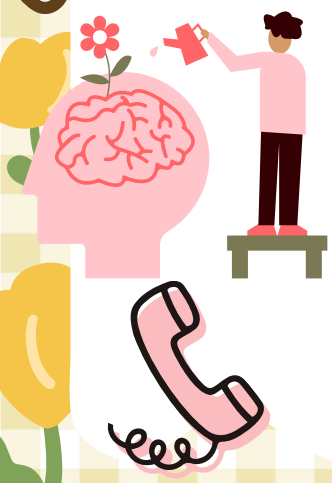
從內在散發出吸引力

真心的關懷	1.嘗試理解對方的感受、立場和需求。 2.真心待人，不帶算計或目的性。 3.說話、做事都一致，不會人前一套、人後一套。
保持彈性	1.對不同想法和觀點保持好奇心和開放的態度。 2.不盲目堅持己見。 3.對不同想法當作吸收新的知識。
尊重和同理	1.傾聽他人煩惱、挫折，不急著打斷或給建議。 2.設身處地對方著想，讓對方感受到被理解和尊重。

讓人願意親近的外顯行為表現

主動微笑打招呼	1.出門前對鏡子裡的自己笑一笑，帶著微笑出門。 2.試著主動跟同事微笑說聲「早安」、「你好」。
專注的聆聽	1.多「聽」、多「看」、多「點頭」、少「說」。 2.不打斷、不預設立場。 3.用心感受對方言詞中表達的需求和情緒。
不吝嗇給予他人稱讚或感謝	1.打開慧眼發現對方的優點。 2.真誠誇讚對方的努力、成就、付出或優點。 3.對幫助自己的人說聲「謝謝」，表達感激之情。
提供支援和分享	1.主動分享訊息。 2.表達對他人的支持和關心。 3.給予他人及時的幫助。

好人緣磁場不只是表面的受歡迎度，更是一種深層的人際連結與影響力，需要從日常的人際互動中一點一點累積出來。試著從以上方式開始練習，為自己打造好人緣磁場。



員工協助方案諮詢專線

02-2993-6180*32