

你在看我嗎？ 你可以再靠近一點~談個人特質對人際關係的影響

撰文/陳慧臻

在複雜的人際關係中，您是否常感嘆做人好難?與其遺憾，何不學習讓自己成為一個自我滿意且受大家歡迎的人!

研究發現，一個人展現的個人特質是影響其人際關係的重要因素，擁有良好的個人特質不僅可以使人際關係往好的方向改變，為我們的人際關係加分，還能促進個人的心理健康，增進我們在人際交往中的吸引力，使自己成為「可」愛、「值得」愛的人!如果希望可以讓別人更喜歡你，不妨讓自己努力培養以下特質:

真誠(Sincere)

Anderson 於 1968 年的研究發現，個人特質中，真誠是影響是否受人喜歡的最重要因素，人們喜歡以真心待人的人，不喜歡富有心機、欺騙、算計別人的人，因此想要擁有良好的人際關係，一定要真心待人，希望別人如何對待你，你就要先如何對待別人:「以我心，換你心」是營造持久友誼的基本原則。

溫暖(Warmth)

在人際關係中，一個親切、溫和、面帶微笑的人通常比一個冷淡、漠然、面無表情的人更讓人樂於親近，正如同 Folkes & Sears 在 1977 年的研究發現，一個人對周遭的人、事、物抱持著喜歡、欣賞、贊同的看法時，就會表現得較為溫暖。因此，當我們覺得人大部分是好的、談的事情都是有趣的、從事的事是有意義的，在與人來往互動時，會表現出高度的興趣而傳遞出溫暖的感覺，自然別人也樂於與我們為友。

能力(Competence)

通常人們喜歡聰明、有能力、有智慧的人，主要的原因是因為跟有能力的人在一起，對我們是較為有利的，他們可能幫我們解決問題，想出新的點子，讓生活更有趣、更容易。如以「社會交換理論」來說明，一個人擁有越多的能力，表示有越多的資本來與人交換，透過在互動中，彼此貢獻能力，截長補短，每個人相互學習，人際關係自然容易發展。

外表吸引力(Physical attractiveness)

研究發現，在其他條件都相等的情況下，一個外表較具吸引力的人，比外表

較不具吸引力的人，來得更受人喜愛。雖然說美麗只是表面、內在比外在更為重要，但受到人們對美醜刻板印象的影響，外表較有吸引力的人，仍較容易得到正向的評定。研究也發現，外表美麗僅在訊息有限時才具有較大的影響力，但隨著人與人互動時間的增加，有了更多的認識，內在的個人特質對人際關係將有更顯著的影響，但不可否認，美麗仍是討人喜歡的。因而在內外皆適度地修飾自己，是對自己、也是對別人的一種尊重。

令人愉悅的人格特質(Pleasant or agreeable characteristic)

除了真誠、溫暖、能力、與外表吸引力等特質外，人們還喜歡有令人愉快的特質的人，如心地善良、常做好事、喜歡幫助別人、關懷體貼別人、開朗、幽默、負責任等；和令人愉快的人相處，會讓人覺得生活充滿了希望，而一個消極、擔心、焦慮、任何時候都覺得沒有指望的人，會使和他一起的人，心情都沉重了起來，也就減少別人想和他做朋友的動機。因此，培養積極、令人愉快的特質，也是增進人際關係的要素

獲得周圍的人友好的關係，可使人樂觀，對未來充滿信心。如果一個人努力使自己成為對別人有益的人，那麼周圍的人就會對他回報好感與好意，這就成為他實現自己的目的，為自己創造了最大的安全和機會。讓我們一起來培育這些良善的特質，做一些改變，做一些學習，進而沐浴在美好的人際關係中！

參考資料

陳皎眉、鍾思嘉(1996)。人際關係。臺北:幼獅