

活動訊息

◇ **社會組科系介紹營**：社介營是由一群熱血的中部高中校友所籌辦，台中一中協辦，希望藉由營隊的方式，讓學弟妹們更了解社會組相關科系真正在學些什麼、與各科系未來的出路。營隊活動活動日期為：102.2.2（六）-102.2.4（一），活動網站：<http://ifuturecamp.weebly.com/index.html>，歡迎同學踴躍參加。相關附件如後。

心知心文區

黑幼龍：減少負面態度 讓你人緣更好



有一次我在電視上看到巴菲特接受訪問：「你已經這麼有錢了，對你而言，人生還有什麼意思？你覺得什麼才叫成功？」這個問題很直接，因為他已經賺很多錢，再多的錢對他可能都沒有意義。

他說：「**就我來說，能夠被人喜歡，而且也喜歡別人才叫成功。**」我想，這大概才是他最想追求的吧。

我們的人際關係有很多種，有家庭的（夫妻與親子關係）、有職場的（同事及部屬主管）、有對外的（跟顧客的來往及社團活動）。每一種關係如果能經營得很好，對我們的助益會很大，也讓我們感到

幸福快樂。

真誠的人際關係不是客套，不是交際應酬，也不是做表面功夫，而是人跟人之間正向的互動。

要怎麼做才能有真誠正向的互動？

卡內基在 1936 年出版《HowtoWinFriends&InfluencePeople》，以前的盜版書翻譯成《人性的弱點》，後來正式授權的版本叫《卡內基溝通與人際關係》。這本書在美國出版後十分受歡迎，在紐約時報的暢銷書排行榜長達幾十年之久。作者本人也嚇一跳，幾個星期之內就再版八次，後來他委託福特基金會花兩年調查人最關心的是什麼？人最感興趣的是什麼？結果發現都不是金錢財富。

人最在乎的是自己

人最關心的是自己的身體和健康，比如說，手上長個繭，會比印度水災死了幾千人來得嚴重。其次關心的是我的人緣怎麼樣？我在別人心目中是什麼樣子？別人喜不喜歡我？

我們對這調查結果不能等閒視之，因為既然人這麼在乎人際關係，我們要常常去思考，怎麼樣才能使自己跟別人的關係都更好？

我想首要關鍵是，要儘量減少我們的負面態度，不批評、不責備和不抱怨，三個不。

就夫妻關係來說，如果有人告訴我某對夫妻是如何的匹配，是天作之合，但我看到的卻是他們經常互相批評責備，我就很難想像他們的關係會有多好。

卡內基講的很實在，他說當人受到批評時，只會有兩個反應，一個是為自己找藉口，自我防衛，另一個是推諉，推說都是別人的錯。

在職場中，如果上司常批評屬下，下面的人就很容易保護自己、或把責任都推給別人，久而久之也會形成被動的企業文化，遑論冀望他們創新了，因為做不好就會受責備，不如不做。

我遇過一位財經界的高階主管，他把自己的成功歸因於此，我第一次聽到有人成功只是因為他少批評、少抱怨和少責備。他大學畢業後參加同學會，大家聚在一起就是批評抱怨公司和同事，久了他就不想再參加同學會了，他不想讓自己處於負面的狀態中，他知道這樣很難讓他全心投入工作，發揮潛力，愛上工作。

看到別人的好，也看到自己的好

在職場上，批評別人冒很大的風險，有可能會傷到當事人寶貴的自尊，當一個人尊嚴受到傷害時，很難由衷跟別人合作，也就是很難全心的投入，而是靠命令、規定或威脅不得不做。現在的社會競爭得這麼厲害，如果不能由衷的合作和投入，很難發揮團隊力量，脫穎而出。

批評會引起別人的反感和不舒服，所以批評常達不到效果，被批評的人還會造反，重覆再犯，結果他也沒能從中學到功課，不想改進。

我曾在《EQ》這本書看到一個故事，印象很深刻。它說有個出版社的 CEO 很嚴厲、很會批評人，有一天出版社被併購，第一個被開除的竟然就是 CEO，他很納悶，到處打聽原因，人家才委婉的說，是他太會罵人批評人，他反應說：「屬下犯錯難道不用管嗎？」新老闆說：「要，但不能傷到別人的自尊。」

怎麼樣才能減少我們對別人的批評和責備？如果只是把嘴巴閉起來，忍氣吞聲是沒辦法長久的，**有兩個方法可具體幫助我們：**

一是要要求自己多看到別人的優點、功勞、貢獻、成就、以及他做的好的事。例如，孩子主動做家事，就要謝謝他們會體諒父母，而不是回過頭又念他們功課不夠好。夫妻間也是，多看對方好，就能減少心中的不滿，忍不住一直批評。

二是要在自己身上看到優點。有人說，為什麼有人一天到晚在批評別人，那是因為他先不喜歡自己，對自己不滿，結果產生一種反射作用，也這樣不斷批評挑剔別人。

當我們也能看到自己的貢獻、成就和價值時，也能在別人身上看到同樣的事。這和我們傳統強調的謙虛並不違背，我們是要去看自己具體的事實，而不是誇大或自大。

我們大部份人都是在批評、責備和抱怨的環境下長大，從小父母對我們要求就很嚴格，學校老師也是，難怪我們長大之後也是不斷的批評、責備和抱怨。

我們從現在做起還不晚，有機會看到這篇文章的人更應該做，因為不只關乎你自己，也會直接影響下一代他們的人際關係與幸福。

(*作者為卡內基訓練大中華地區負責人 / 原文刊載於康健雜誌第 130 期)