



如何使你更具吸引力

民國七十年四月上旬，女聯會舉辦了一次講座，邀請東海大學社會工作系的楊蓓老師來演講，題目是：如何使你更具吸引力。據楊老師表示，題目原本訂為：如何使你更具魅力，但因本校學生風氣一向保守，恐怕將這題目曲解，失去了參與的意願，故將「魅力」改為「吸引力」。但根據調查，還是有很多人認為這個講座是針對女同學外表修飾而舉辦的。其實，「吸引力」並不是指男女間的吸引力，而是意謂個人與周遭的人之間關係，也就是談如何使人成爲一個受大眾歡迎的人物。這個需要是恒久的，不論在家庭，學校或社會上，待人接物是否順利，都取決於此。

首先，楊老師要我們每個人在紙上寫下自己的理想身高、體重及所自認的優點、缺點；主要是在讓我們省察自己對自己是否滿意？對自己究竟認識多少？

我們當天所討論的第一個主題是：如何使你知道自己給人的第一印象？第二個主題是：如何面對自己的缺點？

每個人都希望自己給人的第一印象很好，做起事來比較順遂。那麼如何知道自己給人的第一印象呢？除了認識自己的外表，還要認識自己的個性。「自我形象」的形成，有三個要素：(一)自己想自己是什麼樣子(二)別人看自己是什麼樣子(三)自己認爲別人看自己是什麼樣子。若三者之間有所差距，那麼人對自身便會不滿意，而對別人的批評及眼光，便會很敏感。而一個能夠真正認識自己的人，待人處事會較誠懇，對自己的評價也很中肯，不會去做超越自己能力的事。

如果發現自己的缺點，而該項缺點又無法改善時(如：太矮、太瘦等或其他身體缺陷)該如何面對自己的缺點？外表固然是給人印象的要素，然一個人的性格却更重要。楊老師舉了一個例子，她說本國長笛家樊慢儂女士是一個很胖的人，但她對自己的胖，很會自嘲，她對別人說跳自己扭扭舞是「肉麻」，像這樣，對自己跳舞的樣子很釋然，那麼她跳舞時也就能自得其樂，而別人也不再對她的樣子介意。中國人有一個毛病，就是常常說自己不好，却又對自己的缺點不能釋然，於是愈來愈痛苦，活得一點都不快樂。

知道自己的缺點後，不必苦惱爲什麼比不上別人，又學不來別人的模樣。每個人都有自己的特色，比如：善體人意、做事細密、待人懇切；等都足以遮蓋住外表上的缺陷。能夠深刻了解自己，肯定自己，發揮自己的特色，保持自己已有的優點，仍可成爲受歡迎的人物。試著接納自己的缺點，千萬不要讓自己的缺點作祟，阻礙你做事情的坦然。肯定自己，就是時時刻刻記住自己的優點，但不是狂妄自大，而是提醒自己時時保有它。羅素說過：「人除非學會先跟自己和平相處，否則永遠無法與他人和平相處。」

總之，我們必須學著瞭解自己，喜歡自己，不要夢想做別人好，只要好好地做自己。先有深刻的自我了解，再則不要貶低自己、厭惡自己，只要鼓勵自己、幫助自己去改變、成長，變成我們想去做的那個「自己」——自我實現——生命原本屬於自我，不需要爲別人的讚賞而快活，不必爲別人的批評而自苦。