

台中市私立致用高中 114 學年度第一學期輔導專欄

教學主題：快樂人生，就從「好感度」開始

發行單位：輔導室

發行日期：114.12.29

- 班級：
- 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- 輔導股長：
- 導師簽章：

快樂人生，就從「好感度」開始

Cheers 雜誌第 61 期

摘自好感度 作者：提姆·桑德斯 (Tim Sanders) 譯者：洪慧芳

好感度立大功-你是否曾經不解，有些人似乎總是囊括所有的讚美與榮耀，有些人則往往受到忽略？你覺得這些人只是因為運氣好，在天時地利人和的情況下出頭嗎？或是他們真的比別人更賣力工作？不管你是學生或員工、父親或母親，都希望自己的付出能受到肯定。研究顯示，你的「好感度」對你是否獲得尊重與肯定有極大的影響。「好感度」本身是個很難界定的詞，字典中的定義可以是「容易討人喜歡」、「吸引人」或「有魅力的」，但在研究過心理學、生理學與人格領域後，《好感度》一書的作者：提姆·桑德斯將它定義為：好感度是藉由傳達身心與情緒的善意，讓他人產生正面態度的能力。2002 年，全國服務協會 (National Service Foundation) 訪問 4 千多名受訪者，問他們一生中自覺得到的服務水準如何，然後再接著請他們回答一些人格類型歸類的問題。調查結果顯示，「有好感度與能力」的顧客獲得優質服務的機率是討人厭顧客的 3 倍。

服務品質尤其重要的一個地方就是醫師診所。有無數的研究顯示，有好感度的病人可以讓醫師充分發揮所長。職場上也曾針對「利用好感度溝通」做研究，尤其是在提升生產力方面。2003 年密西根大學的研究顯示，「友善與正面的員工因為有較好的溝通能力，所以生產力較高。」

人氣大賽 4 要素

討人喜歡，或是所謂「好感度指數」(The Likeability Factor，即 L 指數)高的人，比較容易找到工作、交到朋友、人際關係也比較好。高 L 指數不只是改善生活，還是挽救生活的方法。

人生就像一場場人氣大賽，別人針對你所做的選擇，決定了你的健康、財富與快樂。你愈討人喜歡，或說「好感度」愈高，人生就愈快樂。

改善好感度的四個要素就能提升「好感度」，四要素是：友善、相關性、同理心、真實性。

- 要素 1 { 友善 }：向他人傳達喜歡與開朗心態的能力。
- 要素 2 { 相關性 }：與他人的興趣、需求與需要產生交集的能力。
- 要素 3 { 同理心 }：認定、確認與體認他人感受的能力。
- 要素 4 { 真實 }：展現真誠、真正且可信的能力。

好感度無往不利，舉凡一般店家、從業人員、甚至是將軍都受用無窮。不論你在何處、做什麼事，當你呈現出最討人喜歡的一面時，就會因此得到別人的最佳回應，誠如俗諺所說的「伸手不打笑臉人」。今晚睡前請自問：「我今天讓人微笑了嗎？」如果你的答案是否定的，請確定明晚的答案是肯定的，世界就靠你了。