

## 让你魅力无法挡 学会这8个技能 走到哪都是焦点 图

【阿波罗新闻网 2016-11-06 讯】



为什么有些人总是走到哪就成为哪里的焦点？为什么他总是能吸引一批人跟随他？他到底是怎么做到的？

Marla Tabaka在《Inc.》网站上分享了一段过去的经历：“我刚开始到电视台工作时很兴奋，因为可以见到大明星。可是后来，当整间屋子都是大名人时，我突然发现，自己好渺小，甚至觉得，自己不重要……我讨厌这种感觉……于是我想，为什么这些人拥有磁铁般的魅力，能把身边的人都吸引过来？他们是怎么做的？”

“经过研究，我发现了8个秘诀。从此，我的人生不断越来越充实，也越来越有趣！”

### 1、鼓起勇气，上前搭讪

你是不是总是不敢主动开口和陌生人说话，不敢和他们交朋友？其实，当你走进一整间都是陌生人的屋子，你大可以想像自己来到一个大图书馆，里面有各种各样的故事供你倾听、学习。或许，他们的经历能给你帮助，甚至改变你一生呢？主动上前去和人交谈，放轻松，这里不是囚禁你的监狱。

### 2、专注、用心地聆听

记住对方说的每一个字、每一个细节的确是不小的挑战，但也正因如此，那些做到的人就显得和一般人不一样！你知道吗，人脑在一天当中会有5万到7万个想法，也就是说，每分钟平均有35到48个一闪而过。所以，在这么容易分神的情况下，你要练习集中自己的注意力。注视对方的眼睛，适时微笑，都是很好的方法，也别忘了保持幽默和热情。这样，对方就会觉得倍受尊重，对你留下良好而持久的印象。

### 3、不要总是谈论严肃的话题

人人都喜欢幽默的人。Tabaka说，可能你会说“我天生不好笑”，但这并不妨碍你讲出生活中的趣事啊。小孩、宠物……总有那么一两件好笑的是发生在生活中，可以拿来分享。甚至你之前做过的蠢事，你也可以用幽默的口吻说出来，给大家笑一笑。不要总是说些严肃的话题，聊一聊让大家都能感到放松的事情吧。

### 4、穿“好”衣服

第一印象往往是“视觉印象”，因此，造型师和企业培训人都建议，你的衣橱里起码要有一套好衣服，男女都一样。从现在起，你可以少买三分之一的衣服，但是，要多花三倍的钱添置新衣！让自己看起来好一点，有时候，这就是迈向成功的一大步。

### 5、别忘了，眼神接触很重要

Marla Tabaka说：“我在之前的文章里就已经提到过这点，但只是草草带过。为什么眼神接触这么重要？如果你因为周围的人，或是自己的手机而分心，没有专注地在别人讲话的时候看着对方，那他对你的印象就会立马扣分。也不要因为自己觉得害羞就不看别人。如果你实在觉得很困难，你可以先盯着对方的山根——就是眼睛中间、鼻子开始的地方。渐渐地，你会越来越习惯，越来越放松，你会体验到看着对方眼睛的神奇之处，甚至会开始感觉到他的情绪。”

### 6、努力记住别人的名字

“我记性很差，不好意思。所以如果我下次没有记起你的名字，希望你不要介意。”这句话是不是很耳熟？她干嘛不直接告诉你，你对她来说一点都不重要！想想看，如果今天是一个百万富翁站在她面前，她会记不住对方的名字吗？

Tabaka认为，我们应该对每一个人都摆出像认识一个百万富翁的态度。努力记住对方的名字，至少在你们对话的过程中不应该忘记。这里有几个小诀窍：首先，在对方介绍过自己后，重复一下对方的名字：“很高兴认识你，大卫。”；第二，如果对方跟你之前的某个朋友重名，可以把他们连在一起，这样就比较不容易忘记；三是编个押韵的口诀，比如Susan in sales, Cindy from Cincinnati, Greg is

gregarious等等；最后，不要觉得自己记不住别人的名字。只有当你相信你可以，你才能做得到。

## 7、说正面的话

不要讲负面的话，比如“今天天气真的很糟”或“今天的开胃菜好难吃”。即使情况真的是这样，你也可以换点正面的话题。聊聊上次碰面时没讲完的话题，或是其他有趣的事。注意，不要在这种场合跟别人吐苦水，搞得你好像什么悲情人物一样。说正面的话，会让人更想了解你。

## 8、善用肢体语言，抬头挺胸

Tabaka说，如果你总是弯腰驼背，坐立不安，人家当然不会来理你——因为你看起来一点都不自信。告诉自己：“抬头挺胸，你一定可以！”不要觉得这不重要。根据社会心理学家Amy Cuddy的研究，我们身体姿态的改变，会直接改变别人对我们的看法。出门前，先摆个超人的pose：两手插腰，双腿岔开，扬起下巴。几秒之内，你的气场将完全改变！

记住：要变为一块“磁铁”，你的动力源于热情。所以，你要充满活力，也试着让别人感觉到热情和快乐。

[阿波罗网](#)责任编辑：宋云 来源：知识家

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1106/830769.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]