

# 正妹

聽正妹的, 阿宅也能變型男

# 高峰會

鄭匡宇 & 多利安股份有限公司 著

The Summit of Beauties: 16 Irrefutable Laws of Attraction

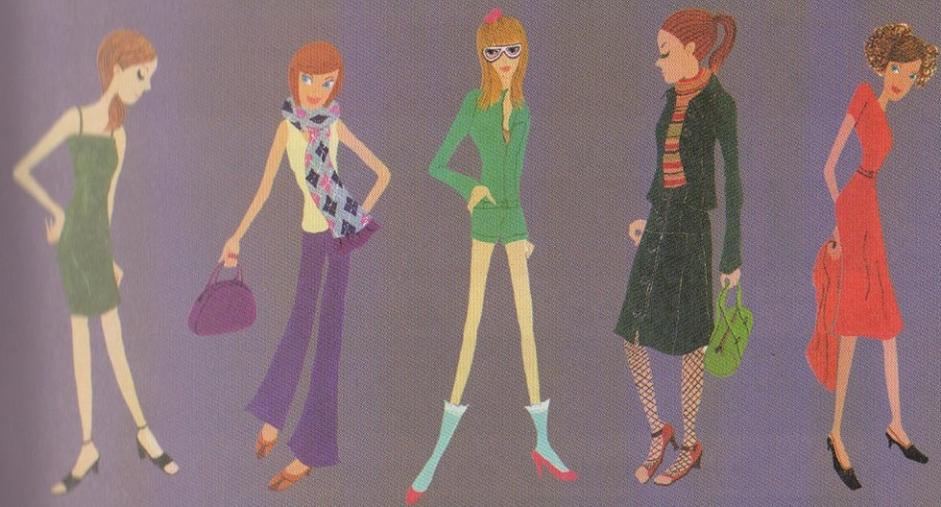


正妹說：  
我討厭  
優柔寡斷  
的男人！

搭訕教主與多利安正妹的高峰對話



教主說：  
阿宅們，站出來！  
加入我們的  
改造大作戰。



# 正妹

聽正妹的, 阿宅也能變型男

# 高峰會

The Summit of Beauties: 16 Irrefutable Laws of Attraction

鄭匡宇 & 多利安股份有限公司 著

	魅力法則第一條 外貌是魅力指數的第一關	43
	魅力法則第二條 累積財富， 是為了給自己和心愛的人一個優質的生活	53
	魅力法則第三條 權力與領導力是比什麼都強烈的春藥	61
	魅力法則第四條 擁有自信心， 才能突破外型與其他條件的障礙	69
	魅力法則第五條 堅定果決，絕不優柔寡斷	79
	魅力法則第六條 大氣恢宏，永遠看到別人的優點	89
	魅力法則第七條 論理清晰的表達力， 是表現自我內在優勢的基礎	95
	魅力法則第八條 沉著穩重，遇事不慌亂	103

	魅力法則第九條 幽默風趣， 吸引別人加入自己多彩多姿的生活	109
	魅力法則第十條 孝順的人，最能給予他人安全感	119
	魅力法則第十一條 誠懇誠實，事業與愛情才能長久	129
	魅力法則第十二條 做一個好人，享受不斷降臨的好運	139
	魅力法則第十三條 提升專業才能，成為人群中的焦點	147
	魅力法則第十四條 樂觀積極，帶給他人正面力量	159
	魅力法則第十五條 培養良好的情緒管理， 創造優質的愛情與生活	169
	魅力法則第十六條 溫柔體貼，用心經營才是王道	179

## 序

這本《正妹高峰會——聽正妹的，阿宅也能變型男》乍看之下，似乎是另一本類似《正妹心理學》的著作，但其實它是我一直想和讀者們分享的《魅力吸引法則》的修正改良版。

自從我2005年出版了第一本關於搭訕的專書之後，就不斷有讀者來信提問：會搭訕有什麼用？每次搭訕認識對方之後，對方根本不想和我約會；就算約出來了，也沒有辦法讓對方喜歡上自己，到頭來還不是白白浪費通電話的時間與約會的花費，送了一堆禮物，卻只淪落個「肉包子打狗」的悲慘下場？如果結果總是如此，還不如當初不要認識對方就好啦！總是懷著希望認識對方，最後又抱著失望掉進地獄，這種感覺真不好！

於是我發現，原來真的有很多人所缺乏的，根本不是直接去與吸引自己的異性說話的勇氣與技巧，而是缺少能夠吸引異性的人格特質，以及充滿魅力的行爲模式。想要改變這個困境，我應該出版一本巨細靡遺幫助男生從自信、外型、口才、

學養、氣質、氣度等不同面向著手，全面進行自我改造，提升魅力的專書，這樣才能幫助許多迫切希望改變的人，提供他們最切實可行，又效果恢宏的指南。

喜歡我的讀者，想必對《把妹達人》和《把妹達人之謎男方法》這兩本書不會感到陌生。但我知道有更多的人，在看完這兩本好書之後，除了還是不太能夠體會書中的精華，對於只想透過技巧來吸引異性的自己，更加感到羞愧與寒心，總覺得如果真的照著那兩本書的方法去做，似乎有欺騙女生的嫌疑，進而認為只會在異性面前表現特殊技巧和手法的自己，好像並不是真實的自己！

當然，前述想法絕對是標準的「好人思維」，也正是許多無法順利吸引女生的「好好先生」們用來自我束縛的心理困境。在我看來，還沒有吸引到對方，就先幻想自己是不是會傷害對方，根本就是宅男無用武的負面幻想，對自己或對別人都沒有任何正面的效益。

而我所寫的書籍，在此時就發揮了它們應有的作用，因為我的書，全部都是在鼓勵男生們透過正面的思維與積極改善自我的作法，讓自己成爲一個內外兼備的魅力達人，這樣你在面對異性的時候，憑藉的不只是技巧，更是讓人難以抵擋的魅力特質。用內外兼備的自己來吸引對方，你絕對不會因此感到心虛，而會大方自信地在異性面前展現自我優點，成就一段讓彼此都再三回味的感情。討論如何變成一個真正魅力達人的必備

心態與詳盡的改變方法，就是這本書的重點。

話雖如此，充滿熱情的我，總覺得如果整本書只有從自己的口中說出來的分析與建議，似乎還是顯得勢單力薄，無法將助人的效果發揮到極致。於是轉念一想，再次決定「挾正妹以自重」，結合正妹們的力量，一起來出一本幫助台灣男人全面向上的好書，於是就有了《正妹高峰會》的構想，希望能結合更多的資源與力量，為台灣的男生與台灣社會盡一份綿薄之力。

既然這次的目標是希望能結合更多的資源，除了能廣納建言之外，最好還可以一舉在媒體上強力宣傳，那麼挑選合作對象這件事情，就顯得格外重要。

因此，我決定尋找模特兒經紀公司合作，經過我評估了解之後，知名的「多利安事務所」成為我積極尋求合作的目標之一。沒想到才將案子寄過去不到三天，對方馬上就熱烈回應，請我到公司詳談。當天他們也很「阿莎力」，立刻表達希望合作的意願，完全沒有任何的特殊條件，唯一的但書是希望能夠與我獨家合作，也就是書裡面出現的女孩，只能是他們公司的人，這想法原本就符合我的計畫，所以彼此合作當然沒有問題。

事後我仔細回想彼此能順利合作的原因，其實也是因為特殊的提案策略與寫作技巧才促成的。我在提案中曾特別寫到：

「貴公司的藝人與模特兒雖然不少，但想必有名又有人氣的畢竟還是少數，如果透過這本書的出版，不僅能夠增加旗下其他藝人曝光的機會，也是未來在宣傳公司業務時最好的宣傳品，同時又提升了社會對貴公司旗下藝人的觀感（才貌兼備），對我和對「多利安事務所」來說，都是雙贏！」我想，這大概是他們立刻點頭決定跟我合作的原因吧！

於是，這本《正妹高峰會》，就在今天風風光光地在這裡與大家見面了！它分為十六個章節，先由多利安的正妹，根據她們過去與男孩交往的經驗，對台灣男生提出一些想法與建議，根據她們的說法，我再針對每一項吸引她們的男人特質，稍做分析，並提供切實提升該項特質的做法。

例如，若有正妹表示她最討厭優柔寡斷，遲遲無法做決定的男人，我就會在該章節裡面詳盡討論如何透過思維方式的改變，以及從每天生活的點滴小事做起，讓一個男孩子能徹底改善原本優柔寡斷，害怕動輒得咎而導致在女生面前顯得畏畏縮縮的缺點。

若有正妹批評曾經交往的男生不夠體貼，我會討論對女生來說到底怎麼樣做才叫體貼，並且提供一些切實訓練自身體貼度的做法，讓大家下次在約會的時候，能夠順利贏得女孩子的信任，讓自己的體貼在對方心目中加分。

若有正妹抱怨男朋友不懂得甜言蜜語，我也會提供男生訓練自己說出貼心話語，一舉贏得女人心的話術的方法，這不但訓練了你在女生面前說話的敏感度，更能幫助你在面對其他人時，都能說出一口讓人信任並感到舒服的好話。

若有正妹表明自己崇拜具備領袖特質的男孩子，我還會透過經驗的分享，教導大家怎樣才能從每天的生活與小事之中，透過參與活動與舉辦活動，來訓練自我的領袖魅力和特質，讓自己成為團體裡面的發光體，吸引異性崇拜的目光。

因為這本書裡面所討論的，都是一些能夠吸引異性的人格特質，以及學習並強化那些人格特質的方法，因此不論男生還是女生，都可以隨手拿起來閱讀，針對自己缺乏的部分來step by step，進行確實可行又效果顯著的自我改造。要再次強調的是，改進不是失去自我，而是讓我們永遠砥礪自己，朝一個更好的自己邁進。人的一生，就是一個不斷學習成長的過程，也只有在每一個過程中都不斷地提升自己，才能在這人生旅途中獲得真正的快樂。

看完這本書並且確實依照裡面的方法去做了之後，你將發現自己改進的，不只是針對異性的吸引力，更是處世的果斷力，以及與同儕間相處的適應力。你將成為一個在情場和職場上都大受歡迎的人物，時時充滿活力與熱情，並樂意與他人分享這一路成長的經驗與喜悅。

在切實改變自我之後，也千萬不要私藏了這本好書，而要多多把它介紹給其他的朋友。傳播善意的力量，只會使得他人與自身不斷反覆接受到更加善意的回餽，讓我好你也好，這個社會就一定會更好，希望我們每個人都能這樣勉勵自己！

羅雯說：

## 外貌是魅力指數的第一關

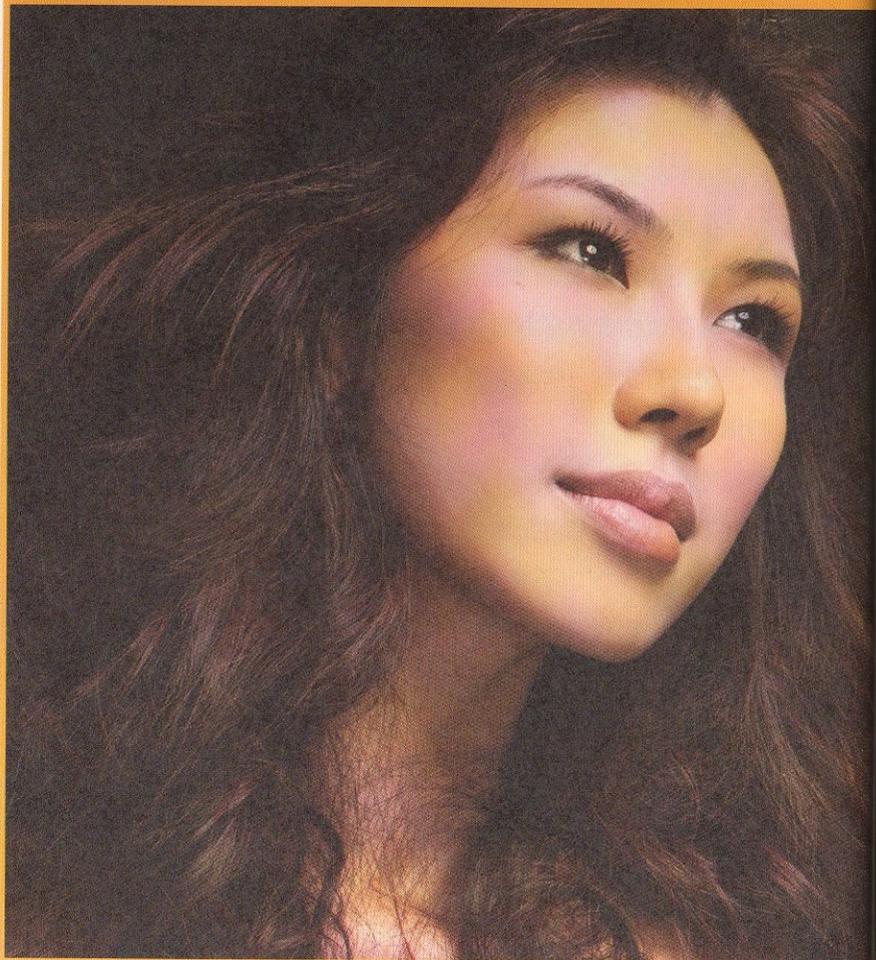
部落格：<http://tiffany1102.pixnet.net/blog>

任何一個女生在與男生交往的時候，首先看的一定是外貌，我當然也不例外，但會特別注意對方是否愛乾淨又衛生習慣良好。他不必長得多帥或多會打扮，但一定要每天洗澡，約會時頭髮至少要抓一下，鬍子刮乾淨，眼睛裡頭不能有眼屎，鼻毛更不可以露出來，還有許多男生容易忽略的鞋子，也不應該又髒又醜，否則真的會讓女生倒盡胃口。

記得有次跟一個印象還不錯的男生去看電影，他好心抓了一把爆米花想餵我吃，仔細一瞧，卻發現他手指的五片指甲沒有一片是乾淨的，全部黑黑髒髒，嚇得我花容失色，哪敢把那口爆米花吃下去？也不想再跟他出去了。不過話說回來，男生注重外貌是一件好事，但也不要太超過，那種動不動就撥頭髮照鏡子的人，就是自戀到誇張的地步。整齊乾淨的外表，再加上一點有型有款的打扮，應該在外型上就能過關，也才能讓我們女生願意進一步了解你們的內在啊！

程寧說：

## 累積財富，是為了給自己和心愛的人一個優質的生活

部落格：<http://ning1015.pixnet.net/blog>

我和現在的男朋友交往已經快四年了，他雖然不是很有錢，但我感覺得到，他是那種願意為了我們的未來努力打拼的人。還記得我剛從學校畢業的時候找不到工作，也沒有什麼錢，他卻主動把自己的薪水都交給我，支付我的生活費，並且放心讓我幫他理財。為了能擁有穩定的收入，連當兵他都選擇志願役，讓我們在財務上能夠過著安穩的生活，這讓我感到非常窩心。

其實以他的收入來看，離所謂的有錢人還有很大一段距離，可是我從來不覺得應該因為一個男人有錢就和他在一起，畢竟那些錢不見得是對方靠自己的實力賺來的，就算嫁入豪門，有錢人也不見得願意花在自己老婆身上啊！還不如在選擇對象的時候，回到感情和彼此相處的原點，從一個男人的個性和態度來決定是否要跟他在一起，這樣應該才是一個女人幸福的保障吧。



維恩說：

## 權力與領導力是比什麼都強烈的春藥



部落格：<http://sharon1111.pixnet.net/blog>

我曾經在服飾店打工，當時認識了一位阿姨，她是朋友的媽媽。在我看來，她真是所有新女性的榜樣，事業橫跨餐飲和服飾，交際手腕高強，領導能力超群，每個員工都為她折服，顧客也很欣賞她。認識她之後我想，如果可以，一定也要成為像她一樣的女強人。

既然我對自己的要求是這樣，在選擇對象的時候，當然也想找一個具備領袖特質和經營管理能力的男朋友。他一定要比我強，反應比我快，甚至能先一步想到我沒有想到的東西，並適時給我建議。我現在的男朋友就具備這樣的特質，記得有次去辦公室探望他的時候，親眼看見他一邊跟客戶講電話，一邊跟朋友聊MSN，一邊指揮員工辦事，還不忘對我微笑扮鬼臉，那一心多用又面面俱到的能力真是令我佩服不已。有能力的男人，就是如此讓人眼前一亮啊！

埃華說：

## 擁有自信心，才能突破外型 與其他條件的障礙

部落格：<http://minwootonylove.pixnet.net/blog>

男生的自信心真的非常重要！我曾經交往過一個男朋友，當初看上他溫柔可愛的特質，但深入交往後才發現他實在缺乏自信，對什麼事情都是想做又不敢付諸行動，畏畏縮縮，老要我在旁邊像個老媽子或大姊姊似的鼓勵他，說他好棒，幫助他培養自信，那實在是太累了。

可是男生可也別自信過頭，變成惹人厭的自大狂。我曾經交往過的另一位男朋友，年紀輕輕事業有成，外表英俊口袋多金，一開始馬上吸引我的目光。但交往後才發現，他根本是過分自大，瞧不起身邊的所有人，還習慣性地會在言語和行動上貶低他人，那讓我感到非常不舒服，於是和他保持距離，漸行漸遠。男生們在培養自信的時，一定要了解自信的真正意涵，千萬別成為自戀狂或目中無人的討厭鬼哦！



瑞莎說：

## 堅定果決，絕不優柔寡斷



部落格：<http://reishacem.pixnet.net/blog>

我覺得自己是一個聰明的女生，因此在選擇男朋友的時候，也一定要找個聰明的男生。我認為，聰明的男生除了懂得重視自己的家人以外，絕不會是一個優柔寡斷的人，總可以很快地做出決定。

我因為工作的關係，必須時常在世界各地行走，每拿到一紙新合約，一定先仔細考慮，並與家人好好商量後才做出決定，但無論如何我都會給自己設定一個時間點及時做出回覆，才不至於延誤到經紀公司的既定計畫和我個人的職涯發展。

有時候在工作上即使遇到不錯的機會，我也懂得割捨，例如上談話性節目，需要講非常多的話，或是討論比較艱深的問題，我知道自己的中文程度還不是那麼好，討論那樣的話題時無法做最好的發揮，只好忍痛放棄那些機會。儘管有點捨不得，但我知道那是對我來說最好的選擇，畢竟我希望在台灣這個美好的地方做長久的發展，絲毫都馬虎不得，這也是一種判斷力和果決力的展現。

因此，我希望能找到一個聰明的男生作為伴侶，不僅能在生活上照顧我，更可以成為我諮詢的對象。既然我不是個優柔寡斷的人，當然不可能喜歡個性不堅定果決的男孩囉！



毓芬：

## 大氣恢宏， 永遠看到別人的優點



部落格：<http://keiko740511.pixnet.net/blog>

我從高中時代開始便從事模特兒的工作，也認識了當時的男朋友。模特兒的工作並不如大家想像中的那麼光鮮亮麗，到處充滿了挑戰與挫折。有次我因為狀況不佳，工作表現不如預期，回到家後感到非常沮喪，甚至興起退出這個圈子的念頭，覺得自己不夠漂亮又不夠專業，怎麼和其他的模特兒競爭？

那時他安慰我，說我不應該那樣想，因為我在責備自己的同時，完全忽略了自身其他的優點，他列舉了好多連我自己都沒想過的特色和與眾不同的地方，逗得我破涕為笑，也重新拾回自信。在交往的過程中，我發現他不管是對自己的朋友，還是針對同業裡頭的競爭對手，一律採取非常正面積極的態度，來放大對方的優點，學習對方的強項，這是他最讓我感到尊敬和驕傲的地方。



雪芙說：

## 論理清晰的表達力， 是表現自我內在優勢的基礎



部落格：<http://o0955067850.pixnet.net/blog>

我在大學時曾經交往過的男朋友，一開始是透過 MSN 巧遇，後來才相約見面。在 MSN 上聊天的過程中，我發現他是一個思慮清晰，又具備良好表達能力的男生，見面後給我的感覺更是如此。他常常和我分享自己的夢想，希望成為一位歌手，但當機會還沒有降臨時，也沒有混吃等死，而是透過教授英語來養活自己。

讓我印象最深刻的，是當我和家人有些紛爭，情緒十分低落時，他總是和顏悅色地和我分析面對家人時所遭遇的困擾，並和我一起想出解決的方法；雖然我們年紀差不多，但他卻展現出超齡的成熟度，往往可以一針見血地幫我點出問題的所在，就事論事，迅速解決困擾，這是我覺得他最有魅力的地方。



宇芯說：

## 沉著穩重，遇事不慌亂

部落格：<http://hsinyday.pixnet.net/blog>

在選擇男朋友的時候，我傾向找一個能和自己個性與能力互補的對象，這樣才可以在我遭遇困難，不知所措的時候，提供一些建議和幫助。我是那種遇事就會想很多的人，往往事情沒有那麼糟糕，卻總往壞處想，所以更需要一個沉著穩重的男生，能夠幫我剖析事情的來龍去脈、輕重緩急，協助我度過難關，這種男生能帶給我最多的安全感。

我仔細思考過，為什麼我對男生的這項特質有更多的期待和要求呢？其實這都是因為我的爸爸。我非常喜歡爸爸，尤其是他那沉著穩重又堅強負責的態度。雖然他從小家裡環境不好，但從未妄自菲薄，一路走來非常積極地往既定目標邁進。於是即使當年我媽媽還有其他許多追求者，爸爸比起那些追求者來說，在物質條件上是最差的，但媽媽還是毅然決然地選擇我爸爸，正因為看上他這項優點。財富這種東西來來去去，人生也有高低起伏，可是擁有這種沉著穩重又勇敢負責特質的人，一定有辦法解決所有迎面而來的挑戰，這是最在乎的男性特質。



程靖說：

## 幽默風趣，吸引別人加入自己多彩多姿的生活



部落格：<http://dfg0128.pixnet.net/blog>

我選男朋友的時候，一定要找幽默風趣的男生，畢竟人生苦短，找一個嚴肅又不開朗的人談感情多痛苦啊！我之前有個男朋友，就是太過嚴肅，每次想跟他分享有趣的事情，或是一些深沉的內心感受，他都只會「哦」的一聲簡單回應，再不然就是有點不耐煩地對我說教，用他的人生經驗和智慧來告訴我該怎麼做。他不知道，其實我只是希望跟他說說話，感受他關心我的感覺，但每次他都表現出那樣的態度，讓我漸漸不想再跟他分享我的生活點滴，甚至還會害怕和他相處。

現在這個男朋友在這一點上表現得好極了，總是能把我逗得哈哈大笑，所有生活裡的不開心與工作上的挫折彷彿都能暫時被拋到九霄雲外。我這才知道，跟一個幽默風趣的人在一起，生活可以這麼精彩有趣。希望每個男生都能試著去了解你喜歡的女生，時時逗得她心花怒放，這樣絕對能增加她對你的好感，提高她想成為你女朋友的意願！



宣彤說：

## 孝順的人， 最能給予他人安全感



部落格：<http://h02eileen.pixnet.net/blog>

一個男生對自己的父母是否孝順，實在是太重要了！對父母好的人，通常對自己的朋友也不錯，進一步和自己的女朋友相處一定也懂得付出。我交往過的兩任男朋友，依照他們跟自己家人關係的親疏，在個性態度和行為表現上有相當大的差異。前男友對他的父母不怎麼孝順，無法體諒父母的辛勞，總是伸手跟他們要錢卻不會感恩，在和他交往的過程中可以明顯地感覺出來，他也同樣不會替我著想，更吝惜付出。

而現在這個男朋友跟他爸媽的關係非常親密，常常與我分享他和家人相處的點點滴滴，讓我可以更了解他的為人，也很樂意被他當作家人一樣來看待。不過我還要說，孝順雖然是一件好事，但如果我們自己都覺得父母的觀念和作為是錯的，也不應該完全把父母的話當成聖旨，因為那是一種「愚孝」，最好能多跟父母溝通，適當表達自己的意見，這樣才是一個有主見的人，也才具備真正的吸引力。



婉禎說：

## 誠懇誠實， 事業與愛情才能可長可久



部落格：<http://blackdon.pixnet.net/blog>

我是一個思想很單純的人，不喜歡花工夫猜別人的心思，覺得那樣的人際關係實在是太累了，於是在選擇男朋友的時候，誠實誠懇是我最在乎的特質。其實我本身沒有很多交往的經驗，現在這個男朋友是我的第一個男朋友，我們彼此都非常在乎這段感情，也相信誠實是維繫感情的重要因素，否則，彼此懷疑猜忌的關係，只會讓兩個人漸行漸遠，還不如一開始就不要在一起不是比較好嗎？

我也覺得男生搭訕時，誠實誠懇的態度是女生決定要不要接受你這個朋友的最重要因素。別再用那些假裝問路或者填問卷之類的爛招了，那只會讓我們覺得你的行為舉止看起來很怪異；更不要畏畏縮縮，那樣只會讓我們更覺得你不懷好意。很多男生大概不知道，搭訕時愈緊張害怕，會讓女生也跟著緊張，只想趕快拒絕並打發你們。表現得自然、大方一點，直接讓我們知道你們想認識我們的誠意，反而是搭訕最容易成功的要素哦！



思妮說：

## 做一個好人， 享受不斷降臨的好運



部落格：<http://sonya77.pixnet.net/blog>

在觀察一個男生的時候，我會特別仔細看看他到底是不是一個真正的「好人」，就是那種不只是對我好，而是對親人還有朋友都好的那種人。愈是像這樣的好男孩，愈能挑起我想要吸引他，並且讓他對我比對其他人還要更好的競爭心理。如果他總是對別人囂張跋扈，對我卻唯唯諾諾，只會讓我看穿他那想追求我的私心，覺得他是個偽君子而瞧不起他。

其實說真的，連我都覺得自己是對朋友很好，但對男朋友很差的人，如果對方不是一個脾氣溫和，任勞任怨的人，大概也很難受得了我的個性。話說回來，要是我的男朋友對我的壞脾氣全部概括承受，完全不問是非的話，我也會對他的印象大打折扣，因為我覺得這樣的男生實在太沒骨氣了！在我做錯的時候會糾正我，但又適當容忍我一些小脾氣的男孩，才是真正有魅力的男生。

聽  
正妹們說

亞馨說：

## 提升專業才能， 成為人群中的焦點



部落格：<http://maggie8130.pixnet.net/blog>

我進入模特兒這行也好幾年了，最近才開始跨入戲劇和主持的領域。每一次的表演對我來說都是非常重要的挑戰與學習，也要求自己一定要有專業的表現。不過有時候因為前置作業的時間不足，例如演戲的台詞劇本或主持節目時的準備講稿，都是在很臨時的狀況下才交到我的手中，讓我倍感壓力，也更讓我了解到經驗與專業能力的重要。因此，我對於演藝圈的前輩們以及任何具備專業素養的人士，都打從心裡由衷地佩服，我喜歡的人，也一定要擁有在他的領域裡頭足以「自慢」的才能，才能夠吸引我的目光。

另外，除了專業的能力，我覺得好男生們一定要懂得表現自己，否則女生實在無法主動看見你們的優點。我有一位男性朋友，平時比較木訥寡言，是那種在朋友聚會時容易被大家忽略的角色。有天他邀請我們幾個朋友到家裡坐坐，順便展示自己的收集和業餘興趣——日本新幹線的火車與鐵道模型！當下我們在場的人都對他精細的手工讚不絕口、目瞪口呆，感動地說不出話來。我想，只要他能將「梗」鋪好，自然地邀請女生到他家聊天喝茶，再搭配優美的燈光秀出自己的作品與長才，一定能順利吸引女生。誰說阿宅的專業和興趣無法引起女生對他們的興趣呢？有專業又專注於自己生活的男人最有魅力！

聽  
正妹們說

夢娜說：

## 樂觀積極， 帶給他人正面力量

部落格：<http://alialiyeah.pixnet.net/blog>

我本身是一個比較悲觀又沒有自信的人，所以交往的對象，如果跟我一樣悲觀又沒自信的話，不是太糟糕了嗎？因此我比較喜歡樂觀又積極的男生。

記得有次某個長期以來合作愉快的廠商，突然失去聯繫，沒了消息，打聽後才知道，原來他們悄悄終止了與我的合作，另外尋覓其他的代言人。我當下聽到這個結果時也非常難過，但我男朋友告訴我，實在不必太過悲觀，因為生意人通常都是在商言商，而且有他們特殊的考量，沒有被他們繼續選為代言人，不一定是我哪裡不好或哪裡做錯了。他還用其他方式鼓勵我，要我更樂觀地看待周遭的人事物，帶給我許多正面的影響。

所以啊，奉勸各位女孩子們，那種性格真的非常憂鬱的帥哥，用眼睛看看就好，真正交男朋友的時候，還是找樂觀積極的對象比較好，這樣兩人才能在遭遇難關時互相打氣，開心地過好每一天，也迎接彼此未來會遇到的挑戰。

羅琳說：

## 培養良好的情緒管理， 創造優質的愛情與生活

部落格：<http://youlovenot.pixnet.net/blog>

我自己是那種不喜歡跟別人吵架的人，凡事都可以好好講，那樣大聲嚷嚷，吵個你死我活，實在沒有必要，特別是在大街上或餐廳裡頭，如果情侶一言不和大吵大鬧，引起旁人側目，還真是一件滿丟臉的事情呢！

一個男生要是具備高EQ，情緒控管良好，對親人朋友總是客客氣氣，禮貌交談的話，在事業上一定也能有卓越的表現，因為良好的情緒管理能導致理性有效的溝通，而理性有效的溝通又是職場上能左右逢源的基礎，這對一個男生來說絕對是成功的必備要件。我現在的男朋友就是一個情緒管理極佳的人，我們之間不僅勤於溝通，更懂得包容，總是看到彼此的優點，也了解彼此的缺點，即使意見不和的時候，也會靜下心來想想對方那麼做或那麼想的理由，試著各退一步，再回到原本良好的感覺，甚至往往比之前的關係更加緊密，這是我喜歡和他在一起的主要原因。

紀妍說：

## 溫柔體貼， 用心經營才是王道

部落格：<http://lovelycindy.pixnet.net/blog>

溫柔體貼，絕對是我在選擇男朋友時最重要的特質！我也不知道問題到底出在哪裡，到目前為止自己交過的兩個男朋友，一點都不溫柔體貼！應該說他們在剛開始做朋友或者追求我的時候，都表現得非常殷勤，但等我成為他們的女朋友之後，就像變了一個人似的，對我愛理不睬，還時常抱怨我對他們不夠好，對感情付出得不夠多。他們總會抱怨我將家人和工作看得比他們還重要，要求我買飯送到家裡給他們吃，時間晚了又嫌距離太遠不想送我回家叫我自己回去……我彷彿一下子從公主變成了奴婢，那種感覺真不好受。

所以我覺得每一位男生都應該要好好用心經營跟女朋友的感情，用溫柔體貼來打動她的心，更要持之以恆，不可以追到手後就冷淡懶散，這樣只會逼得我們變心。如果覺得彼此的想法和生活習慣不同，或者對溫柔體貼的定義有所差距，兩個人也要多多溝通談心，才能更了解彼此真正要的是什麼，這是感情長久的唯一祕訣。

魅力法則

第一條

## 外貌是魅力指數的第一關

第一條魅力法則就介紹外貌，相信一定讓很多人感到暗自心驚：不會吧？這該不會表示這是魅力吸引裡面最重要的一項吧？可是我沒有，那怎麼辦？還有救嗎？

大家放心，把這個放在第一條，不是代表它最重要，而是如同羅雯所說的，外貌是我們看到一個人時對方帶給我們的第一印象。當外貌具有優勢的時候，當然會在別人的心目中加分，不過，一個人若空有外貌，卻沒有其他條件搭配，也只是一個空殼，並不具備真正的吸引力。

談到外貌的重要性，讓我舉一個有趣的例子先來和大家聊聊。每次在學校或企業演講關於搭訕的議題時，男生固然都覺得很有道理，頻頻點頭稱是，並且在聽完之後信心滿滿，躍

躍欲試，我卻發現有些女孩子露出不怎麼贊同的眼神，意思大概就是說：「我為什麼要學搭訕呢？」、「我根本不需要搭訕啊！」、「來跟我搭訕的男生我也一定不會理他，哼！」。

看到有這樣反應的女孩子，我話鋒一轉會問她：「是不是覺得搭訕不好？也不可能理會來搭訕妳的男生呢？」就在她們答「是！」的時候，我馬上接著問：「但如果是長得像金城武的男生跟妳搭訕的話，會不會理睬對方呢？」結果答案一面倒的都是：「會！」我再問：「那麼看到像金城武那麼帥的男生，妳難道不會想去和他說幾句話嗎？」答案也是肯定的。這樣不就一切自明了嗎？那就是：**不管我們是男生或女生，只要看到外表優質的人，一定會有想和他（她）說話、想認識對方的欲望。**

因此，外貌愈是具有優勢的人，也對異性愈具備吸引力！外貌包涵的範圍很廣，就男生而言，五官是否俊秀、身高是否足夠（對很多女生來說，175公分以上是足夠的低標）、體型是否健壯（太瘦和太胖的都不及格）、是否懂得搭配服裝，還有頭髮是否有型有款。以男生的標準來看女生的外型，也和上述列出的項目差不多，但是在此不會討論太多，因為女孩子本來就比男孩子在乎自己外貌的打扮，也做得很不錯，所以在這裡會多談談男生的外在條件。

一個人的五官與身高，都是與生俱來，不太可能改變，而我又是一個堅持改變和提升自己以吸引異性的人，再加上身高

不滿170公分的我，也確實交過好幾個身高170公分以上的女朋友，發現身高根本未如大家想像的重要，至少女生在擇偶時對男生身高的要求，沒有像男生擇偶時對女性外貌上的依賴程度那麼高，所以在這裡想多談談後天可以改變和進步的部分，包括體型、穿著還有髮型等等。

其實要改變這三樣東西，真的非常簡單，只看你要不要去做而已！就像我的一位朋友曾經說的：「把錢砸下去，自然就會看到效果！」千萬不要以為這是浪費金錢，這可是最有效的一種投資，而且是投資在自己的身上，比起你隨便亂買禮物送女生，亂掏腰包請女生上高級餐廳，最後追不上還怪她們把你吃乾抹盡，要好的多。

只要你願意花錢，又有決心，想改善體型、適當減肥，可以去健身中心找健身教練，幫助你設定飲食和運動量，只要照做，三個月內馬上可以看到效果；想改善穿著，就全部從頭到腳都買名牌服飾，看起來不就金光閃閃，貴氣逼人？趙建銘和陳致中在名牌服飾的加持下，不也看起來有型有款？想要改變髮型那更簡單，直接找個造型設計師，問她（他）覺得什麼樣的髮型適合你，讓你看起來可以更有型，完全交給（他）她處理，一個小時後馬上可以見到效果，然後再請教他（她）這樣的造型該如何維持，以後在家也可以自己吹出令人滿意的髮型。

即使沒有錢，前述三項在外型上的提升同樣可以靠自己的

努力做到。沒錢去健身中心請教練，就訂出每天能讓自己汗流浹背到快脫水的有氧運動量，例如跳繩3,000下，或跑步5公里，來個伏地挺身300下，或者游泳1,000公尺，並搭配減少食量多喝水，我不信你瘦不下來；沒錢買名牌，就看看周遭有沒有很會打扮的同性朋友，或者翻閱男性雜誌裡面模特兒的穿著，看看他們都是怎麼搭配的，把自己的眼睛和腦子當成是最佳的掃描器，記住那些衣服的顏色款型與呈現出來的大致影像，再選購相似型款但又價格不貴的衣服；至於頭髮就更便宜了，隨便走進台北車站或西門町的一間髮型沙龍，請店裡指派給你的造型師幫你洗加剪再吹個造型，總共不到五百塊，這些都是你可以做到的！

我還特別建議大家可以好好利用雅虎奇摩的購物網站，看看賣衣服的店家模特兒們，是如何將衣服的顏色與樣式加以搭配，穿出時尚英俊的感覺。要是看見一套從上衣、褲子到鞋子的打扮，覺得非常適合你，可以閉上眼睛，想像自己就是那位模特兒，穿上同一套衣服，會呈現出怎樣的感覺？如果覺得好看的話，評估一下價位是否可以接受？因為網路上的衣服通常不會太貴，要是在自己可以負擔的程度以內，就從頭到腳一整套買下來也行。如果對自己的眼光沒有把握，還可以請自己的姊姊或妹妹，或是情商異性好朋友來幫你看看，問問她們哪種款式適合你。總之關於服裝打扮這種東西，聽女人的準沒錯！

身體健壯、頭髮有型，再加上服裝搭配得體之後，進一步

應該加強的，是你的笑容、眼神以及姿態！很多男生雙眼在看人的時候焦距無法集中，或是近視太深導致雙眼無神，這都是對魅力最大的傷害。我請大家特別注意一下劉德華、梁朝偉、郭富城、吳尊等人出席記者會或者電影發表會，在走上紅地毯以及接受記者們採訪的時候，所展現出來的笑容、氣勢以及眼神，那就是你應該學習的對象和目標！

請大家不要害羞，平時走在路上的時候，可以幻想自己是有如金城武或梁朝偉般的大明星，把每一條街都當成是自己的紅地毯，而你就是那個眾人目光聚集的大明星。走路的時候抬頭挺胸，雙眼一定要平視前方，最好還能露出微微的笑容，向與你擦肩而過的友善對象行點頭注目禮。

平時走路的時候，更可以試著加快自己的腳步！大家走路時多留意他人走路會發現，走路快的人，通常給人的感覺都比較有自信；走路搖搖晃晃慢慢來不是不好，而是當你不順遂或是心情不佳時，緩慢的動作容易加強你胡思亂想的傾向。此時若你加快腳步，抬頭挺胸地大步往前走，思緒就會變得積極明快起來，這是因為身體可以影響心理，帶動思緒的活絡，也幫助你想出解決眼前難關的方法。

想靠快步走路來提升自信時，甚至可以在腦中幻想正在走路的你，與其他人正在進行某種競爭，只要走路的速度超過對方，就是一種勝利，那麼當你快步超越每一個肩頭時，在心理上就獲得了一次小小的勝利，一天上班下班（上學放學）再加

上中間外出用餐的時間，不知道有多少次超越別人的機會。透過這種輕易獲得的小小成就感，自信也會在不知不覺中慢慢累積。

另外大家是否還發現，當你大口呼吸的時候，除了因為吸入較多的氧氣導致思慮比較清晰之外，緊張的心情可以鎮定，還容易有一種豁然開朗的感覺！這又是一個利用生理上的動作來強化心理建設的密招。於是，你隨時都應該強迫自己把每一口氣都吸足，而不是僅僅吸入足夠生存的呼吸量，也就是如果以一分鐘為單位來看，減少你換氣的次數，讓每一次的呼吸都用盡你的肺活量。把氣吸足了，你不但會自動抬頭挺胸，微微凸起的小腹也能自然地收縮，讓你整個人看起來更加精神煥發。

前述這些讓自己在外型上看起來更有型、更有精神的方式，都是透過國內外的專家與學者們不斷驗證後，證實是確實可行的辦法。不過我知道很多人看到這裡，心中又開始掙扎了！你心想這樣改變，不是叫你不要做自己嗎？難道一定要改變自己，才能吸引異性嗎？為何不能讓女生喜歡原原本本的自己呢？

對改造外型以吸引異性有抗拒心理的人，在他們的內心深處，還存在著一種古老封建的思維，他們認為男人根本就不該靠外貌來吸引女生，而應該靠才華、能力、金錢等等內在的「真材實料」，覺得那樣才是吸引的王道。

我完全可以理解他們為何會那樣想，因為在中國的古書裡面，帥哥很少有好下場：孔明積勞成疾而死，連老婆都是有名的醜女；呂布只跟貂蟬短暫親密了一下下，之後就被設計落個慘死的下場；另外像張易之、張昌宗這種男寵，也只是女皇帝武則天手上的玩物，要清君側時就是第一個被宰殺的代罪羔羊；而其他民間故事裡面天造地設的一對佳偶，也必定是「郎才女貌」，而不是「郎貌女也貌」……

總之俊美的外貌對中國男人來說，根本不該是一個吸引異性的指標，擁有美麗外貌的男人甚至是大家欲除之而後快的對象；就算讓漂亮的男人留名青史，也是被描述得像柳下惠一樣坐懷不亂不敢碰女人的「正人君子」，或者像潘安一樣被女孩子拿水果丟而四處逃竄的小癩三。

老實說，不要講他們，連我年輕時，也根深蒂固地有著「不靠外貌還能吸引女生才是真英雄」的類似觀念，於是以前跟漂亮女朋友出去的時候，最喜歡穿無袖內衣腳踏藍白拖鞋，來吸引路人的指指點點，連在網路上有人罵我長那麼醜憑什麼交正妹女朋友的時候我也都欣然接受，甚至還有種得意洋洋的感覺，現在想來正是受了這種思想餘毒的影響啊！

不過我真的要告訴各位，時代已經不一樣了！活在古人的思維裡頭無法自拔，就注定了你一生的淒慘悲哀，還是早點幡然改變，活得像個現代人吧！大家不妨這樣想：出生在這個時代的你，難道會欣賞一個「女子無才便是德」，只有外貌但毫

無內涵，一問三不知的繡花枕頭嗎？一定不會！你當然希望找到一個外貌美麗、知書達禮，又能夠和你天南地北愉快聊天的對象。所以囉，現代女孩子也一樣啊！她們現在和男人一樣，有了受教育的機會，在職場上擁有平等發展的機會，在儀態上又重視自己的打扮，當然也會希望在尋找自己欣賞的對象時，對方除了能夠擁有財富與能力之外，在外型上也具備一定的水準，這絕對不是一個過分的要求。

總之，現在這個時代是：你想看外表來選擇女生，女生當然也有這個權利憑藉你的外表來選擇你！如果你還懷念「女子無才便是德」的時代，希望自己在財富上馬馬虎虎，能力上乏善可陳，外型上不修邊幅，卻一樣可以抱得美嬌娘的話，那麼很抱歉！早點轉世投胎，你遇到的情況只會更糟，還不如趕快滾到火星避難去吧！地球不是你的家啊！

玩笑歸玩笑，事實上會一直堅持做自己不願意改變，而又一直交不到女朋友的人，我要不客氣的說：「其實你要的不是堅持做自己，也不是對原本的自己有自信，而根本是你的內心缺乏自信、拒絕改變，所以選擇逃避，想用各種奇奇怪怪的原因，拒絕對自己正面的改變」！

事實上，從體型、髮型到服裝搭配這些外型上的改變，都是自我提升裡面最簡單，也最能馬上看到效果的。大家不要以為外型上的改變，只是外型上的改變，從你一開始做這個行為

的時候，你的人生就要開始產生巨大的改變了。

首先，因為你開始採取行動，你的整個「自我改變機制」已經啟動，而且將一發不可收拾。安東尼·羅賓（Anthony Robbins）在《激發心靈潛力》（*Unlimited Power*）一書中提到：「思想改變態度，態度改變行為，行為改變習慣，習慣改變命運」。這些看似小小在外型上的改變，卻會讓你每天照鏡子的時候，對自己愈看愈滿意，讓你對自己有自信，更加喜愛自己，然後以此情緒為基礎，更想在其他地方提升自己。你會接著想：外型上已經有進步了，那我要如何加強我的氣質呢？我還可以怎麼做，才能精進自己的表達力，以及和異性的溝通技巧呢？我要如何做才能拉近與朋友同儕之間的關係，做個職場上受歡迎的人物呢？

因為你成功改變外型，讓你在提升自己其他部分的過程中，更加相信自己，並且相信自己的改變的確能帶來成效，所以會加倍努力地去更多讓自己更好的嘗試。把這種正向的改變當成一種習慣，個人的吸引力就會提升，命運也必將改變。請永遠記得：「改變外表，重點不是外表，而是改變」！改變你可以改變的外型，是提升自己最快也最有效率的一步，再搭配底下其他關於提升吸引力的法則，你的魅力指數在短時間內，將有不可同日而語的驚人進展。

作業：馬上訂出你的減肥塑身或肌肉訓練計畫，不要等到明天，從今天開始；趕快邀約打扮得體的朋友陪你去買衣服，給你服裝搭配上的意見，並且去理個帥氣有型的頭髮吧！還有，想想你最欣賞，覺得他最有自信，舉手投足都散發出超強自信的藝人或名人，學習他走路的方式、站立的姿勢、說話的語態、應對進退的風格。透過角色學習（Role Modeling）這個提升自信的最佳方法，藉由外部的自信姿勢，來提升自己的內部自信，等你已經習慣於積極的言行之後，再發展出自我獨特的風格。站在巨人的肩膀上，才能看得更高更遠。

## 魅力法則

### 第二條

## 累積財富，是為了給自己和心愛的人一個優質的生活

財富，自古以來一直是男性擇偶時的神兵利器，這從古代的官宦人士或者有錢的員外，能夠迎娶三妻四妾，就可以看得出來。不過，這主要也是古代的婦女沒有經濟和教育上的能力，因此必須倚賴有錢的男人提供生活上的幫助。現代的女性，在經濟能力和教育背景上完全不輸男性，再加上法律上的限制，所以三妻四妾的情形已經比較少見。不過必須承認的是，還是有很多女性，覺得對方的財富是她在擇偶時最重要的條件，其他一切對她來說，都不重要。有句話說：權力是最強效的春藥！其實財富的催情效力，一點都不比權力差！

但還要補充的是，一個有錢的男人，要能夠讓女生知道他

有錢，財富法則才能發揮效力，否則在現代社會裡，大部分的有錢男人，除了豪門出身的小開之外，白手起家的也要四十歲左右才能晉身大富階級，光憑那張老臉，想要吸引年輕漂亮的女生，簡直就是不可能！我的一位醫生大哥就曾感嘆地告訴我，他以前年輕的時候，也覺得自己是用外表、口才以及人品吸引異性的風流才子，但現在卻必須直接告訴對方他是某大醫院的主治醫生，才能讓對方眼睛發亮。醫生大哥的感嘆，道出這些「老」男人必須靠財富吸引年輕異性的悲哀。

再舉個例子，大家看看廣達的董事長林百里先生，除了財富之外，對古董字畫的收藏和欣賞有多麼深厚的蘊涵，但如果女生不知道他有錢的話，想在路上搭訕年輕貌美的異性，有人會理他嗎？又或者前聯電的董事長曹興誠先生，霸氣十足，有勇有謀，但是如果他搭訕異性的時候，對方不知道他身價的話，會想要理他嗎？男人財富對女性的吸引，一定得以「女性知道這個人擁有財富」為前提，才能發揮效力。這也是為什麼很多人堅持，一定要開名車去夜店才能把妹；也是為什麼有些愛情騙子，能夠藉由一開始製造富有的假象，誘騙美麗的女孩子上鉤。

女性對男性財富的好感和倚賴，可以和我以前提過雄性動物的高大外表對雌性動物的吸引力那個物種進化原理，做一個對照。因為財富和身材的優勢，都對女性在心理上提供了一層保護，也就是所謂的「安全感」，所以能夠吸引女性。對於沒

有外型和財力優勢的你，當然可以選擇抱怨，認為重視這兩者的女性不可取，不過這對自我提升，一點幫助也沒有。我認為，在批評女生之前，不妨問問自己，難道你不曾因為一個女生的外型，而決定要不要和她進一步發展呢？你一定會！既然你以外表為擇偶的門檻，又憑什麼責怪女性視財富為擇偶時的標準呢？

與其抱怨女生為何喜歡有錢人，還不如提升自己的其他部分，或者讓自己也朝有錢人的目標邁進，就算沒有大富大貴，至少成爲一個能過著自己最喜歡的生活方式，收入足以維持基本開銷並且能偶爾做些休閒享受的小康階級！在這裡就要和大家談談幾個如何成爲有錢人，或者在財務上能達到不虞匱乏的方法吧！

有一個理財的真理非常淺顯易懂，但大部分的人都做不到！那就是：**要能夠有錢，首先要能存錢，只要能讓你的收入大於支出，自然就能存到錢。**許多人受到電視和媒體廣告的影響，在不知不覺中，養成擴張消費的習慣，以至於物慾高漲，甚至舉債購物滿足物質上的需求，讓自己始終處於負債的狀態，想要有錢，簡直就是不可能的事。

這個問題，會同時發生在每個人身上，只有能夠放進口袋裡面的錢，才是你的，否則無法累積成爲你的財富。所以，要有錢的第一步，就是要能夠節省，把別人譏笑你是「省長」的嘲諷話語全部當成耳邊風，積極儲蓄自己的財富，把自己的物

慾降到最低，盡量不要有不必要的消費。

例如，絕對不要為了把妹而買車！你在腦中應該有的觀念是：只要是價值不能增加的東西，都不值得你花費太多金錢在那件事物上面。與其把養車付油錢交汽車稅的金錢與精力放在車子上，還不如多多研究房地產與績優股票，那才是能夠增值的物品。請務必了解，只要你是一個有魅力的人，女孩子才不在乎你有沒有車呢！我在台灣和韓國一律搭乘大眾運輸工具，不是照樣交得到女朋友？而且還不必送女生回家，溫馨接送情這招只是讓自己累得半死！

就連跟女生約會，也要想辦法省錢！例如盡量避開吃午飯與晚飯的時間，與剛認識的女生想要進一步了解彼此，相約一起喝杯下午茶即可！就算對方要你請客，一份「丹堤咖啡」的下午茶，閣下應該還能負擔的起吧？你也可以每次都比對方早一點到，先點完餐後坐在位子上等，這樣對方出現之後，通常也會自己跑去櫃台點餐，不好意思要你起身付錢。

如果想與女性友人有意義的相處，那麼帶她去一些免費的藝文活動是最好的選擇，例如到誠品書店參與新書發表會與作家演講，公益團體贊助的音樂公演，或者是美術館的定期展覽，都是節省約會開銷的最佳去處。

如果你看過我全部的著作，知道如何短時間內吸引異性對你產生好感的方法，搭配剛才介紹的「省錢下午茶約會法」，以及「免費藝文活動參觀法」的話，應該大約在三次約會之

後，就能贏得她的芳心。等她成為你的女朋友以後，自然可以告訴她你對金錢的觀念，就是為了日後生活的長治久安打基礎，所以兩人最好能省則省。那時對方已經喜歡上你了，應該也不會有太多怨言，搞不好還覺得你很有規畫與想法呢。

除了降低物慾，減少開銷以外，先讓自己能夠存到第一桶金，幾乎是所有理財經典與成功富豪們給大家的忠告！從他們口中說起來容易，但到底該如何賺到人生中的第一桶金呢？對一般人而言，如果沒有創業的能力，也沒有專業投資股票的知識，想在短期內擁有人生中的第一桶金，的確相當困難。既然剛出社會的人沒有專業能力，也沒有工作經驗，無法靠一份薪水領取足夠累積財富的薪水，那麼就用勞力換取金錢，搭配降低物慾的省錢作法，把一天二十四小時充分利用，多做幾份兼差啊！

我曾經在雜誌上看過一個年輕人，為了盡快存到他的創業基金，早上起床後去送報紙，接著到網路公司上班，五點下班後兼差做網頁設計，晚上八點再去工地搬鋼筋水泥到十二點。他說那時根本不可能失眠，閉上眼睛立刻呼呼大睡，睡眠品質好的出奇，隔天早上五點半起床再去送報紙。就這樣日復一日，不到一年半的時間，他累積了一百萬的財富，也開始了他專業經營網路購物商店的事業。類似這種愛拚才會贏的故事還很多，端看你有沒有採取行動，效法他人的決心與毅力罷了！

另外，累積關於理財與致富的知識，也是大家應該做的功

課。我在此推薦喬治·克雷森（George S. Clason）所編寫的《巴比倫致富寶典》（*The Richest Man in Babylon*）。讀完之後你會驚訝的發現，關於財富的累積和管理，其實早在八千年前老祖宗們就已經幫我們歸納出方法了，其中包括：先讓你的荷包鼓脹起來；為你的開銷做預算；利用好每一分錢；謹慎投資，避免錯誤；擁有自己的房子；為未來生活做準備；以及提高你的賺錢能力這七項。書裡面介紹的方法，其實都跟我們所認知的相去不遠，目前任何一本理財雜誌，也脫不了八千年前老祖宗們所歸納出來的道理。在這裡想進一步和大家討論的是，為什麼方法和道路大家早就知道，卻還是有那麼多人無法累積財富呢？

我發現所有問題的核心，還是出於是否能「自律」（self-discipline）。自律除了是壓抑慾望之外，還包括了減低貪念、避免懶惰，以及堅持良好的習慣，例如勤加研究房地產與股票的習慣等等。

大凡在這個世上成功的有錢人，都是自律幾近完美的人。很多人看了《富爸爸，窮爸爸》（*Poor Dad, Rich Dad*）的系列書，卻發現自己還是未能累積財富，投資還是賠錢，於是開始抱怨。但我要問的是，那些抱怨說書裡介紹的方法沒用的人，真的有像作者羅勃特·清崎先生所建議的，先熟讀土地與買賣的法規嗎？真的如同清崎所建議，走訪調查超過一百個以上的房屋土地物件，從中挑選出最好的十個進行仔細的分析討論，

再選出最佳的那一到兩個選項大膽出手嗎？一定沒有！大部分的人，都會以太忙沒有時間為理由，拒絕投入成功一定要付出的努力與準備。半調子還想成功，根本是緣木求魚。

因此建議大家，了解知識是一回事，能不能徹底執行才是成功的關鍵。自從我接觸了《富爸爸，窮爸爸》系列之後，雖然尚未從事房地產投資，但卻一直謹記開拓現金流的原則，於是努力寫書出書，讓市場上同時有十本自己的著作在通路書店裡面幫我增加財富，甚至主動接洽大陸、日本與韓國的出版社，積極討論販賣海外版權的事務；不斷累積股票與房地產的知識，參加各種研討會來增加自己對財務運作的理解，然後在大家恐慌，市場拋售的時候，大買好公司的股票（在這裡我不是要報名牌，但是不知道如何投資的人，就買台塑四寶，台積電，以及中鋼吧）。

也就是說，我讓自己同時擁有受雇者（Employee，目前受雇於韓國的弘益大學），專業人士以及自由工作者（Specialist，持續在台灣與大陸寫作出版並演講），和投資者（Investor，投資台灣與美國的股票）這三重身分，於是當然比許多跟我同年紀的朋友，擁有更多財富，而且全部都是自己努力得來的！

我也和大家一樣，一切都是從無到有，憑藉的全部是自己的努力，以及不斷精進與學習，才累積了一點小小的財富。相信勇於跨出第一步的你，只要堅持學習，並且積極自律，未來

一定也能過著財務自由的日子！

最後還想跟大家分享一個觀念，也是如程寧所說的，很多時候，財富不僅僅是金錢而已，更是一種心理上的滿足。當你常懷著一顆感恩的心，感謝上天、父母師長與親朋好友，已經給你優秀的天生條件時，富足的你自然會吸引更多美好的事情降臨在你的身上。此時，如果遇到自己喜歡的對象，把對方也當成是你生命中最重要的財富，加倍地耕耘灌溉彼此的感情，你最後得到的，將是再多財富也換不來的信任與愛情。

作業：從現在開始降低物慾，減少開銷的習慣。如果是學生，就試著在學校圖書館讀書到晚上十二點再回宿舍洗澡睡覺，將公共資源運用到極致；一般上班族如果不是業務需要，盡量多搭乘大眾運輸工具，省錢又環保；另外不管年齡多大，都開始強迫自己閱讀關於理財的雜誌和書籍。建議大家閱讀《商業周刊》和《今週刊》裡頭關於企業經營者的專訪，因為從中你可以了解一家公司的文化與企業精神，再決定是否投資該公司，而不是隨股價一時的波動起舞，成為市場主力或公司派宰殺的對象。

## 魅力法則

### 第三條

# 權力與領導力是比什麼 都強烈的春藥

男人的領袖氣質，一直是吸引女人的關鍵要素。你不必長得帥，也不必有錢，只要是團體裡面的領袖，就一定能吸引異性的目光，這也是為什麼某些其貌不揚的政治人物魅力還大過商業鉅子的原因。一名領袖所帶給異性的訊息，是他的權力、運籌帷幄的能力，以及發展組織的潛力，在無形中催化了女性心理的安全感，當然對眼前男人的印象會大大的加分。

不過，還在大學唸書，或者只是公司小職員的你，要如何成為一個群體領袖，或者培養自己的領導力呢？要怎麼做才能成為群體裡面的領袖級人物，發揮自己的長才，進而吸引異性的目光呢？

在這裡和大家分享幾個切實可行的作法。首先，如果還是在學的學生，可以先從參與學校的社團和學生組織開始，培養自己的辦事能力，溝通能力，以及領導能力。一開始當然不可能讓你直接當上社團的社長，但是可以先從社員做起，擔任幹部，最後邁向社長的位子。

而如果是公司小職員的話，記得所有上級交付的任務，都要面無懼色地全力以赴，吃苦當吃補，把困難當成是訓練自我能力的良機，讓自己成為具備全方位能力的職場高手；最好還可以強迫自己當其他同事的救火隊，面對其他人不願意承擔的責任時，一馬當先，累積和公司同事的戰鬥情感。日子久了，漸漸地你會發現自己的言語和行動在別人面前發揮了舉足輕重的關鍵影響，成為上司與同事都能百分百信任的對象。

我在大二的時候，剛經歷過大一轉學考的失敗，心想一定要透過別的方法來證明自己，於是決定透過社團或校際活動，讓自己的其他能力，能被別人看見。當時除了在「國際事務研習社」擔任公關之外，我還去甄選政大「金旋獎歌唱比賽」的工作人員，從最不起眼的小角色開始，幫忙布置場地，調整參賽者的麥克風，比賽結束後清理場地倒垃圾，但是也因為任勞任怨，表現傑出，得到主辦學姊的信任，從隔年開始，自己創辦了「流行音樂社」，承接校際歌唱比賽，最後還向教育部毛遂自薦，舉辦了跨校性的「大專盃校園歌唱大賽」。從被別人指揮，到能指揮別人，這中間靠的是不斷地學習成長，了解社

團運作與舉辦比賽的精髓，才能在最後站上領導者的位子，成為整場活動的焦點。

我知道很多人也想在生活上做出一些改變，但總是遲遲無法跨出那第一步，原因大致可以分為以下兩種。首先是因為**人類的情性**！只要是人，當然都希望能夠不勞而獲，不過應該也早就發現，世界上根本沒有不勞而獲這種事情。《祕密》這本書裡面揭示的吸引力法則再怎麼神奇，也要你做出相對應的付出與努力，才有可能發揮最大的效果啊！所以，如果你想要培養自己的領導力，卻連參加社團或者校際活動都不願意，只想每天躲在家裡看漫畫，睡覺或者打線上遊戲，根本不可能在這個部分造成重大的改變與進步。強迫自己的身體與心靈，邁出願意嘗試的第一步，是所有正向改變的最根本！

另外一個讓人無法跨出努力的第一步的原因，也是所有問題的癥結，就是**恐懼**！我們恐懼嘗試沒有做過的事情，更害怕失敗或事情進行不順利時帶給我們的挫折感與羞恥感。你明明很想參加社團拓展人脈，明明很想擔任幹部訓練領導專才，卻又害怕自己的能力不足，要是做得不好，到時候成為眾矢之的怎麼辦？又或者你心裡非常想藉由參加演講比賽來訓練自己的口才，同時卻害怕要是上台的時候一緊張忘詞，尷尬地站在台上手足無措，豈不是將成為眾人的笑柄？這些幻想出來的失敗與窘境，總是讓想要改變的你憂心忡忡，面對所有嘗試裹足不前。

老實告訴各位，不只是你，我也一樣！當時去參加「金旋獎」比賽工作人員甄選時，我也害怕在第一關就被刷下來啊！我心想：轉學考都失敗了，若連校內歌唱比賽工作人員徵選這種小事都失敗的話，豈不是太可恥了嗎？來報名的人除了自己哲學系的人以外，還有更多外系的同學，要是他們被選上而我落選，會不會變成他們嘲笑的對象？

當我第一次想報名參加校際演講比賽的時候，我也問自己：鄭匡宇你從來沒有參加過演講比賽，第一次就參加這種校際級的，不是找死嗎？到時候什麼都沒有不是很丟臉？

當我報名甄選救國團的「海外華裔青年返國研習團」輔導員的時候，也害怕自己的英文能力不夠好，說不定在第一關筆試的時候就會被刷下來！就算過了筆試，還有口試，如果到時候自己一緊張表現得不好，說話結結巴巴，功虧一簣怎麼辦？就算甄選上輔導員，待活動正式開始時，又能擔任好輔導員的角色嗎？我的英語好到足以幫助學員們應付營隊生活裡面遇到的種種問題嗎？

各位在跨出改變自己的第一步時所害怕的事項，我可一樣也沒少啊！但事實的結果如何？事後證明全是過度擔心。說真的，本來就一無所有的你，跟我一樣 Nothing to Lose 啊！轉學考失敗後要是甄選工作人員再失敗，那又如何？不過就是多一個失敗嘛！飯還不是照吃，覺還不是照睡，地球還是一樣轉

動，唯一不同的是我又多了一次面試的經驗，下次若遇到類似活動甄選時，可以讓自己的臨場表現更好！

參加演講比賽就算沒有得名又如何？能站在台上五分鐘暢所欲言，還沒有一個人可以起身來反駁我，就是一種收穫！要是忘詞的話就亂講一通，誰叫評審和其他參賽者倒楣，無論如何都得聽我亂蓋直到時間結束？而且透過比賽，我能知道與其他優秀同學們之間的差距，找到進步的空間與學習效法的模範典型，回去好好針對不足的地方加強準備，下次不就能奪得佳績了嗎？

類似的故事，也發生在台灣激勵作家戴晨志老師身上。戴老師當年在大學唸書的時候，為了挑戰自我，增加自身的演講實力，從大學一年級開始，不斷參加校內及校外的演講比賽，可是從大一參加到大三，一路失敗！某些傾向負面思考，喜歡冷嘲熱諷的同班同學甚至告訴他：「戴晨志，拜託你不要再參加演講比賽了好不好？每次都失敗，把我們系的臉都丟光了！」可是，戴老師沒有理會別人的閒言閒語，持續地透過比賽來精進自己的演說技巧，最後真的拿到名次，連當時批評嘲諷他的同學，都不禁對他豎起大拇指，佩服他不屈不撓的精神和不間斷提升自我的努力。

由此可見，持續不斷的努力，終將獲得回報，成績也必定會被看見；就算沒有人給予你適時的掌聲與鼓勵，自己也一定

能看到自身的成長與不同！千萬不要理會過程中其他人的閒言閒語，因為那對你的成功毫無幫助，你若真的聽了他們的話，懷疑自己的目標，裹足不前，就只會離自己的夢想愈來愈遠。但這個時候，那些所謂的其他人，卻不可能給你任何實質的幫助或回饋，只會繼續嘲笑你的失敗與墮落。別人永遠無法替我們的人生負責，讓我們對自己的人生負責！

我大學的時候英語實力普通，也擔心憑當時的外語程度，想甄選救國團海外營隊的輔導員是否會鎩羽而歸？但是英語不好就不能當海外營隊的輔導員嗎？等我真正錄取救國團的營隊進行服務工作之後，才發現英語比我差的輔導員們實在太多了！整個營隊輔導員甄選的重點，不是只有英語能力而已，還有參選者的服務熱忱、組織能力，以及溝通協調能力等等。要是我當時還沒搞清楚狀況就畫地自限，不敢跨出嘗試的第一步，那才是虧大了呢！

於是我們知道，有太多時候，當我們想要尋求改變的當下所產生的恐懼，其實是自己想像出來的幻覺，根本是與事實無關的恐懼，從頭到尾都在自己嚇自己，而信心全失。持續這種負面思考最糟糕的結果是，我們甚至會以為自己的人生，會因為眼前一次的失敗而終止，永無翻身的一天，所以連嘗試的勇氣都消失殆盡！

但事實證明那根本是不可能的！如同我所說過的，每個人

都有很長的人生要過，有太多的東西值得我們去體驗、去經歷，遭遇一點小小的成功不要因此而得意忘形，通常這種喜悅不會持續太久，你得達成下一個更卓越的目標，才能保有成就感；碰到令人沮喪的失敗也不要從此懷憂喪志，當你日後再回想起當時的挫折，往往會覺得那是上天送給你最好的禮物，讓你早點知道不足的部分，才能傾全力強化弱點，為日後的成功打下良好基礎。保持著如此正面的心態生活、看待自己，自然就能勇敢無懼地透過任何機會來發展自己的潛能。你終將成為團體的領袖，吸引別人的目光！

我只是幫助大家跨出培養領導力的第一步，如果你已經是一個團體裡面的領導者，會發現自己應該精進的領導知識，簡直是多如牛毛，要花費一生的時間來學習。建議大家可以看看約翰·麥斯威爾（John Maxwell）的《領導力21法則》（*The 21 Irrefutable Laws of Leadership*）以及《360度領導》（*The 360 Degree Leader*），這是全美最傑出的領導學大師，和讀者們分享他三十多年來自身以及針對社會其他各階層的領導者所做出的研究精華與總結，絕對值得一看。師傅領進門，修行在個人，一個真正好的領導者不僅能領導公司，激勵下屬，更應該是一個能領導自我，並且幫助家庭成員都將自身潛力發展到極致的領航員。這樣的人，怎麼會不受到他人的尊敬與歡迎呢？

作業：立刻加入自己想要參加的活動或團體，並且開始擔任組織裡頭的幹部。愈是有挑戰性的任務，愈要勇敢地接下來，並且多多詢問前輩的意見，增加與其他合作的機會。要是害怕和人接觸，也可以先從網路社群開始，試著擔任版主或小天使的職缺，接著提議定期舉辦版聚，讓網路世界的虛擬友情，轉換成現實世界的同儕情誼。

## 魅力法則

### 第四條

## 擁有自信心，才能突破外型與其他條件的障礙

十個女孩子，有九個都會告訴你，有自信的男孩子最有魅力！一個有自信的人，站在那裡就能吸引眾人的目光，開口講話就能讓旁人豎起耳朵聆聽，一做事情就讓大家對他的表現讚賞有加。真正有自信的人，矍矍內含光，從來不需要刻意表現，同樣能吸引所有人的注意，這是每個男人或女人都夢寐以求的境界。

雖然大家都希望自己有自信，不過自信的累積，確實得需要經過一定努力的過程才能夠擁有。我曾經在《你就是自己的激勵達人》這本書裡提到，要培養自信心，可以從三個步驟來進行，分別是正確地看待自己、適當的自欺，以及不斷設定比

現在的自己更好個百分之十五到二十的目標，並且盡全力去達成。當時因為篇幅的限制，沒辦法針對每一項做詳細的說明，於是在這裡再次和大家分享強化自信心的步驟。

說到正確地看待自己，很不幸地，社會上真的有太多人，一直以錯誤的方式看待自己，因此沒有自信，也活得不快樂。許多人在與他人接觸的時候，不斷看到別人擁有的東西，自己沒有的東西，別人會的才華，自己不會的才華，當然容易覺得自己技不如人，嚴重打擊自己的自信心。

解決的方法，就是從現在開始，立刻用一種全新的角度和視野來看待自己，也看待別人。以我自己為例，我的近程目標，是希望能當上亞洲最棒的多語主持人，不管外賓是歐美人、韓國人或者是日本人，我都能用他們的語言，和他們進行對談，達到賓主盡歡的效果。

可是如果以現實並且負面的角度來看待自己，會發生怎樣的情形呢？首先，就以當主持人這一點來說好了，目前檯面上已經有名又多才多藝的主持人那麼多，活動主辦單位憑什麼要邀請默默無名的鄭匡宇來當主持人？綜藝界的天王主持人吳宗憲、張菲和胡瓜，在業界擁有將近二、三十年的經驗，堪稱不倒的常青樹；活動主持界的台柱有曲艾玲、聶雲，也都是外語主持經驗豐富的高手，大小活動都難不倒他們。像我這樣一個初出茅廬，毫無經驗與名氣的作家，又該如何與他們競爭呢？

但如果我用另外一個方式，也就是專注於自己擁有的優勢與自身具備的才能這個角度來重新看待整件事情，卻會有完全不一樣的結果。大家會發現，上述那些前輩們雖然都擁有多年的主持經驗，可是我有博士學位，他們沒有啊！如果外賓是來自文化界，商業界甚至是政治界的名人時，自然會希望主持人或是與談人，能夠有足以與他們匹敵的學歷，這時我那「不賺錢又沒搞頭」的舞蹈博士學歷，就能派上用場了。

再來，以活動主持界來看，雖然曲艾玲和聶雲兩位前輩都是英語流利的主持高手，但是他們還能說日文嗎？據我所知是不行；就算其他檯面上的主持人英語、日語都流利，但是他們還會說韓語嗎？剛巧我這三國語言都還不錯，因此在多國語言能力這方面，可說占盡了優勢。以這種方式來看待自己，不就看到完全不一樣的結果了嗎？

所以要是能正確地看待自己，每個人都將發現自己是世界上獨一無二的個體，也有著別人無法取代的地位和能力，只是你從未以適當的角度來看待自己罷了！真的，只要用心去找，你會發現，別人雖然有幾項才能比你強，但是絕對不可能在每一個項目上都超越你。

我平日在大學以及公司行號演講時，就特別喜歡找人站起來練習，以我為對象，讓他們隨便舉出三樣他們有我沒有、他們會我不會、他們能我不能的項目，幫助聽眾訓練正確看待自

己的方式。截至目前為止，每個人都能至少說出三樣他們比我優秀的部分，沒有一次例外。

例如，當我在廣達電腦演講時，一個看似平凡的工程師站起來，告訴我他會寫電腦程式而我不會；他的身高有一百七十四公分而我連一百七十公分都不到；他今年才二十七歲而我已經三十二了，他比我多出五年左右的青春，而且時間這種東西還是我怎樣努力都換不回來，也贏不過他的部分。

看到這裡也許你心想：哼，拿鄭匡宇比也太容易了吧？因為鄭匡宇本來就是一個不怎麼樣的人啊！沒錯，但是即使我們現在把你拿來跟亞洲的流行音樂天王周杰倫比較，你一樣有勝出的地方！

雖然周杰倫音樂才華出眾，甚至跨足電影以及廣告等事業，日進斗金，聲勢如日中天，但是終日忙碌的他能像你一樣，擁有安排個人行程的自由，並且可以花大部分的時間來陪伴自己的家人嗎？

儘管周杰倫的名字總能跟漂亮的女明星和模特兒連在一起，但是他能像你一樣，牽著自己心愛女人的手，自由自在地在大馬路上逛街擁吻，而不必害怕旁人的目光與狗仔的跟拍嗎？

周杰倫雖然在銀幕前光鮮亮麗、有型有款，但是根據八卦週刊指出，他深受掉髮禿頭的危機所苦，而你看看自己頂上濃厚茂密的頭髮，不覺得該感謝父母給你一個這麼好的基因嗎？

只要我們以正確的方式看待自己，就會發現我們比其他人多擁有了許多。生活的目的，不是在於去想著別人擁有但自己卻沒有的東西，因而貶低自己，自暴自棄，而是應該將自己已經擁有的部分發揚光大，把自我潛能發展到極致，並在行有餘力之際再去幫助更多需要幫助的人。用這樣的信心與態勢來看待自己，過好自己的每一天，你將永遠沒有沮喪的時候，只有滿滿的自尊與自信！

另外，想要擁有自信，「適當的自欺」也是相當重要的一環。說到自欺，沒錯，就是自我欺騙，也就是欺騙你自己，你當下的表現會是最好的，沒有任何人可以與你競爭，或是你目前設定的目標，在未來是一定可以經由自身努力來達成的！

例如，當你要上臺報告之前在家裡頭練習時，可以先想像自己是最懂這個議題的人，並開始侃侃而談，用足以風靡全場的深度內容與流暢發言，征服所有聽眾；參加演講比賽的時候，也想像自己就是一位像美國總統歐巴馬一樣身經百戰的講者，能夠傲視群倫，以理服人，不因對手的攻擊而輕易動怒，專注於清楚表達自己的論點；上場打籃球的時候，想像自己是有如歐尼爾或喬丹般的超級前鋒與神準射手，在對手面前得分有如探囊取物；在面對客戶的時候，也像是個經驗豐富的成交天王與具備專業知識的答問高手，針對顧客的各種問題都能得心應手，贏得對方信任並且建立堅實永久的情誼。

當你愈是如此自我想像，自我感覺就會愈良好，除了幫助你當下的表現以外，更會讓你不斷要求自己精進專業知識，以維持自身永久不敗的地位。

對於大部分已經習慣於「謙遜教育」的台灣人，前述分享的這個自欺觀點或許有點「超過」，不過它的確是協助你面對眼前難關，並且帶領你邁向成功的最佳良方。它的效果有點像《祕密》這本書裡面提到的「自然法則」，也就是儘管你的夢想尚未實現，但你在腦中已經擁有了那個成功的畫面，並且透過想像那樣的畫面，讓自己在當下具備夢想已經實現時的心情。說也神奇，除了你的行為會有不可同日而語的驚人表現，幫助你邁向既定目標以外，所有的好事似乎都將接二連三、自然而然地發生，協助你一步一步走向原本預設的成功。

不習慣這樣思考，或者不願意接受這種自欺方式來增強自信的人，大多是從小受了家庭父母或者學校師長的影響，而慢慢養成了負面思考的習慣。他們總認為一件事情明明還沒有實現，我們怎麼可以先幻想自己已經成功？目前根本還不具備實現自我目標能力的我們，怎麼可能一夜之間突然有如被打通任督二脈一般，立刻成爲一個文武雙全不世出的奇才？

其實他們有這種想法也沒有錯！因爲成功的確是未來式，我們目前活在當下，又如何能預測未來的成功？不過他們忽略了一點，那就是正因為成功是未來式，所以它也是人人都可以

擁有的夢想，只要你在當下付出了朝目標邁進的努力，就有實現夢想的機會啊！

另一個讓大部分人負面思考的原因，是因爲他們害怕預設自我成功，卻遭遇失敗時的挫折感，認爲那只會讓痛苦指數加倍。但是換一個角度想，失敗的相反就是成功，所以你只要付出努力嘗試，就有可能達到自己既定的目標，那時的快樂感覺必定也能讓你欣喜若狂；就算不是完全的成功，離目標尚有一段距離，但在整個過程中你至少學到避免再次失敗的方法，因此只會離你的目標愈來愈近，只要稍加努力，成功就在不遠處等你！

於是我們了解，負面思考者與正面思考者的差別就在於：前者專注於可能的失敗，後者專注於可能的成功，前者把未來想得很可怕，後者把未來看得希望無窮。在我看來，後者總是能讓人自信滿滿，對未來充滿希望，然後在行動上積極進取。對這種人而言，他們不僅不斷在成功，即使稍有挫折的時候，還是覺得成功在望，只要加把勁就一定可以苦盡甘來。用這樣的心情活著，不是很開心嗎？

想讓自己永遠自信滿滿，除了正確地看待自己並且適當地自欺之外，還必須堅持一項最重要的行為模式，那就是永遠要設定一個比現在自己的品德，學識或能力等等項目上，再好個百分之十五到二十的目標，努力去達成它，等那個目標達成之

後，不是在那邊志得意滿，停下腳步，而是再設定一個比那時候的自己再好個百分之十五到二十的目標，再去達成它！

也許有人會覺得，這樣的人生不是很累嗎？爲什麼要一直去追求一個更高更好的目標？難道不能達到一個目標後就駐足休息，或者憑藉已經得到的好處、利益與位子，稱霸一輩子呢？

我一直相信，不斷設定目標進而達成，並非不滿足，而是爲了開發自身源源不絕的潛力。特別是，當你以爲自己已經達到既定目標就不再前進的時候，很抱歉！其他人可不會停止他們前進的腳步，只會用盡各種力量來加強他們自己，並且努力超越你，讓你原本的頂點變成人家的底部，驕傲勝利的果實變成退步失敗的苦果。

古人說「學如逆水行舟，不進則退」，我更要說「追求人生目標也如逆水行舟，不進則退；猶有甚者，進步的腳步如果太慢，被別人超越，那還是一種退步」！千萬不要以爲這樣的人生好辛苦，想早點休息。算算我們人生才不過短短七、八十年，不活個精彩完全不是太浪費上天賦與我們的大好光陰了嗎？反正大限之日到來躺進棺材以後，還有無限長的時間可以休息，不如現在好好了解自己，並將自我的潛能發揮到極致吧！我相信，人生真正的滿足感，只有在這樣不斷前進的過程中方能實現，而苦盡甘來後的甜美果實，才能讓你在日後滿懷笑容，永久回味！

作業：每天起床後和入睡前，都提醒自己與眾不同的地方，以正面思考加強自身的力量。透過反覆、適當地自欺和不斷設定新目標，讓自己的生活忙碌起來，沒有發呆抱怨的時間，只有不斷積極努力地前進，方能看到自己在學識、能力、氣質、體格方面的成長。

魅力法則

第五條

## 堅定果決，絕不優柔寡斷

大部分的女生都會說，她們最不欣賞的，就是優柔寡斷，遲遲無法做出決定的男生。大家想想，如果一個女孩子原本开开心心地和你出去，卻老被你問該吃什麼好？吃哪一家餐廳好？吃完飯該做什麼好？看電影該看哪一部好？你是女生的話，不會想「抓狂」嗎？適當禮貌地詢問女生的意願是身為男性應有的風度，但過分依賴女生的意見，表現出一種畏畏縮縮，害怕動輒得咎的態度，只會引起女生的反感，覺得眼前男人的肩膀沒有擔當。

在女生心裡頭，就算她是一個強調男女平權的女性主義者，其實潛意識裡面，都希望自己喜歡的對象值得自己尊敬，並擁有比自己傑出的部分，這傑出的部分不一定是指賺錢的能

力，還包括了專業的知識以及待人接物等等處世的態度。而在平日的行為表現上，她們更希望自己的男人能適時扮演領導指引的角色。也就是說，要是女生心中已經有所定見，男生當然應該順著女孩子做她想從事的休閒活動，但如果女生打算全權將計畫約會的責任交給男人時，我們就要負起規畫決定的任務。

不過，在現實生活中，還真的有許多人的個性舉棋不定、懦弱膽怯，無法適時做出恰當的決定，採取應有的行為，連跟女生約會時，該走哪一條路、該去哪裡逛街、該吃那家餐廳、該點什麼菜，都無法當機立斷，做出選擇。在這裡就讓我們來研究一下人會優柔寡斷的原因，以及改善這個不良習慣的方法。

根據我的研究，人會優柔寡斷，遲遲無法做出決定的原因，可以概略分為下列幾項。首先就是對自己沒有自信！關於自信的部分我們已經在前文討論過了，這裡要談談殘害自信的另外一個思想毒瘤。那就是有許多人，根本沒有「我很重要」的這個觀念，甚至覺得「我很重要」這樣的想法，是不應該擁有的概念。

其實，「我很重要」，跟「貶低別人」，或者「不在乎其他人的想法」，根本是兩碼子事！只有當我們覺得自己很重要的時候，才會產生同理心，覺得別人也很重要，因此會尊重他人的意見，並且試圖在實現自我價值與表達個人意見的時候，與

他人的自我價值實現與意見表達之間，找到一個平衡點。當大家都覺得自己很重要的時候，自然就能做出決定，表達意見，這樣的人，當然不容易優柔寡斷。

「我很重要」事實上是一件天經地義的事情，對於還是無法理解這一點，以及無法說服自己每個人都很重要的朋友，讓我用另一種觀點來說明。我們早在中學時期就閱讀過關於法國哲學家笛卡兒（Rene Descartes）的理論，但是當時的歷史課本只是輕描淡寫地提到他的名言「我思故我在」（I Think Therefore I Am），卻沒有真正探討這句話背後的意義，又為了激勵青年學子認真思考，努力向學，居然刻意曲解了笛卡兒的原意，說笛卡兒講那句話的目的在強調思考的重要性，「如果我思考則我的存在才有意義，如果我不思考則我就像行屍走肉般沒有存在的意義」，好讓老師們引用這句話來鼓勵學生多思考。

不過，笛卡兒說「我思故我在」的目的，與台灣高中教科書上面講的那套無關。那句話的目的是希望替值得懷疑的知識找到論理的依據，為理性的思考辯證找到可信基礎。笛卡兒的意思是，雖然我們目前獲得的知識有可能是錯誤的知識，但就算我們抽絲剝繭，懷疑一切，有一件事卻是無法懷疑的，那就是一定有一個正在思考的個體，作為這一切思慮辯證的最後基點，它的存在不容置疑，而這個基點，就是這個進行思考活動的個人。透過了這個進行思考活動的個人，他（她）面對了這

個世界，認知了這個世界，也賦予了事物名稱與意義。

所以進一步來說，這個世界之所以有意義，不正是因為有了你或我的存在，才顯得有意義嗎？如果當你或我這個思考的個體不存在時，眼前的一切人事物，都將消失，也不具任何的意義，因為無中不會生有，連思考的主體都不存在，其他事物又如何存在？既然這個思考的基點是如此重要，而你我又是這個思考基點的主人，當然也顯得格外重要。沒有了我們，這個世界也等於不存在！

如果你可以接受笛卡兒和我的說法，那麼既然發現自我的存在是一切其他事物存在的基礎，能不自我感覺良好，覺得自己相當重要嗎？可是話又說回來，我提倡要大家覺得自己相當重要的目的，是希望把每個人心裡那個矮化自我，貶低尊嚴的小惡魔給徹底趕跑，活出完全的自己，發展無限的潛能，大家可不要操作過了頭，變得傲慢自大，甚至老覺得什麼事沒有我就不行。這樣的想法，只會導致自己持續陷入痛苦的深淵。

畢竟世上還真的有許多事情，不是靠個人人為的力量可以改變扭轉，面對那些場景的時候，往往讓我們充滿「人在江湖，身不由己」，或者「孤臣無力可回天」的無奈，硬要與老天的安排作對，只會更加痛苦不堪，所以這時反而要懂得適時放下。最好的方式，是用一種彈性的態度，針對某些事情時覺得自己很重要，抱持著「我說了算」、「我一定可以達成目標」、「沒有事可以難倒我」的態度，但針對某些事情時又採取

「其實沒有我也無所謂」、「這個世界少了我也可以照樣運行」、「兒孫自有兒孫福」的想法。用這種富有彈性又豁達的態度，才能真正活出自在人生，也才是自信的最高境界。

另一個讓人膽小懦弱，優柔寡斷的原因，在於因為害怕犯錯。在台灣的教育體制底下，大部分的人都會害怕犯錯，因為教育形態仍然是填鴨式與權威式，除了強行塞給我們正確答案之外，還不允許我們對於既有的制度與倫理進行反駁與批判，要是有人不願服從，那麼遭到父母師長的嫌惡甚至打罵所在多有。沉浸在這種制度暴力的淫威之下，久而久之，大家當然不敢說出自己的想法、表達自己的意見，因為害怕犯錯會造成心理與生理上更巨大的壓力跟處罰。

不過既然我們已經知道這種思維的由來，也已經脫離了那個動輒被打被罵的年代，就應該從當下開始，徹底改變思考的方式與行為模式，告訴自己，再也沒有人會打罵自己了，別再當個應聲蟲，而要勇敢地說出自己的想法，用自己相信的道理來說服與自己意見相左的他人，並大膽展現自己的與眾不同！

當我們綜合前述這兩個原因之後，更進一步發現，大部分的人會優柔寡斷，還有一個最重要的原因，就是不想對自己的行為負責。當我們的行為產生良好的結果之後，任誰都會對當下的自我感到滿意，因為獲得了別人的認同與稱讚，這種責任與榮耀，任何人都想分一杯羹；但有更多時候我們的行為並無法得到其他人的認同，甚至是與常規倫理背道而馳，這時就會

受到許多批判甚至處罰。因為害怕那些可能的批判與處罰，讓許多人在行動時無所適從，覺得綁手綁腳，其實正是因為害怕自己必須對不好的結果負起責任。

更糟糕的是，這個世界上很多事情，並沒有想像中容易，總有許多似是而非，或者看似互相矛盾的論點，事實上根本沒有所謂的對和錯，端看能否累積足夠的人生經驗，度衡當下時勢，採取最恰當的選擇。

例如，當受到他人的欺凌打壓、威脅恐嚇時，是要選擇相信耳熟能詳的「士可殺不可辱」，和對方拚個你死我活，還是選擇讓韓信逃過一劫的「大丈夫能屈能伸」，暫避風頭，待日後揚眉吐氣、來日再戰？

在遭遇前所未有的重大困難時，是要選擇採用許多創業先賢所堅信的「持續努力不放棄，到最後一刻終將成功」來硬撐到底，還是選擇相信另一派成功人士所篤行的「適時的放下轉進才是王道」，另覓成功良方？

遭遇別人批評謾罵的時候，是要選擇中國古書裡面最推崇的「宰相肚裡能撐船」不跟他人計較，還是採取西方當代房地產大亨唐納川普在《大膽想 出狠招》(Think Big and Kick Ass in Business and Life) 所提倡的「迎頭痛擊惡意攻擊你的對手，才能終止其不當行徑」，讓你的敵人痛不欲生，徹底消失？

前述這些所謂的人生道理、至理名言，之所以能夠流傳至今，就代表有其一定的道理，一般人沒有經過一些人生的歷

練，除了不可能體會那些千古明訓的深刻意境，更不知道在遇到看似矛盾衝突的人生兩難時，到底該採取哪一個比較好？

另外，讀者也常常會問我，到底有沒有辦法看了哪幾本書，就能把握所有女性的心理，能夠讓自己成爲一個情場得意的萬人迷？我的答案是：有很多道理與方法，就算我已經講了你們也聽不懂，聽懂了你們也不相信，相信了你們也做不到，就算真的都做到了，也無法在面對女生時將既有知識舉一反三，來面對她們各種千奇百怪，出乎意料的獨特反應！

要解決此兩難困境的唯一辦法，就是大膽地嘗試，願意從錯誤中消化吸收、學習成長。在人生的過程中，根本不必對意外或失敗感到恐懼和嫌惡，我們的生命正是因為有太多的意外和驚奇才顯得有趣，不是嗎？

很多人害怕失敗，就是因為沒有把人生視爲一個過程，是一個好玩的遊戲，而把它視爲是會隨著一些眼前的小失敗就停止甚至消失的恐怖棋局。根據過往的經驗，大家難道沒有發現，只要克服眼前的難關，不是往往得到更巨大的回報嗎？既然挫折難免，不如就以更開放的心來看待，並在過程中秉持一個信念：你永遠可以對自己的行爲負責！如果結局是好的，就大方開心地去接受它；如果結局不好，也思考如何改善它的方法，就算這次失敗了，至少你學到了一次教訓。用這種更宏觀的角度來看待人生，你會對挫折有更強的免疫力。

那麼，在實際的行爲上，從每天的生活裡面，還可以如何

改善自己優柔寡斷的特質呢？

首先，請每天起床後在刷牙和梳頭髮照鏡子的時候，不斷告訴自己：從現在開始，我對自己的行為負責，不論是好是壞，我都有這個能力讓壞的變成好的結果！有了這樣的認知以後，當不好的結果發生時，你才能以勇氣和鬥志，來個超級逆轉勝！

在平常的生活中，從最小的事情做起，訓練自己克服優柔寡斷的劣根性。例如：每天出門前，在整理服裝儀容時告訴自己，現在只有十秒鐘的時間思考，並且在五秒鐘以內想出二到三種可搭配的服飾，用剩下的五秒來做最後的決定；在點餐吃飯的時候，如果不知道該點些什麼，就告訴自己只有十秒鐘的時間做決定。既然點了眼前的食物，如果發現不好吃也不必後悔，大不了下次點別的東西就好了！我們應該訓練自己不輕易後悔，並把握每一次記取教訓的機會。

在與女生約會時，也應該事前想好至少二到三個備案，以備不時之需。例如想要約女生去看電影的時候，至少在打電話邀約前，就應該想好兩到三個自己覺得不錯，或影評大肆讚揚的好片，在邀約女生的同時，向女生建議可以看這三部片，如果女生有她想看的電影，你也覺得挺有興趣，那麼當然是聽女生的建議！不過通常女孩子也許並沒有特別想看哪部影片，反而會問問你的意思，這時你心中準備了至少三部影片，應該不會發生三部電影對方都不喜歡的情形吧？

就算對方三部電影都不喜歡，那又如何？沒有好片，也不必硬要看電影啊！一聽對方對自己想看的電影沒有興趣，立刻建議去進行其他活動。無論如何在心中對於約會的地點與進行的活動，至少都要有三個備案，才不至於手足無措。

總之，以開放的態度來面臨任何可能發生的意外。當你的心理隨時保持在歡迎變動與意外的狀態時，自然就能豁然開朗地面對一切天外飛來的挑戰與變動，然後專注在找出解決的方法。就算表現不如預期，結果不盡理想，也不必懊悔，更不應該自責，畢竟我們無論如何不是得到就是學到，任何一點失望與挫敗，等日後回顧起來，說不定都是人生的加分也說不定！

作業：每天都提醒自己很重要，對自己說出的話和做過的事負責，做任何事情與下任何決定的時候，給自己一個期限，例如在幾秒、幾分，或幾個小時之內，依照事情輕重緩急做出決定。如果不是當下就能做出決定的事情，可以稍微加長時間的限制，例如一天或一個星期以內，並且一定要針對該事項做出回應。當迅速判斷變成習慣以後，自然不再優柔寡斷。

魅力法則

第六條

## 大氣恢宏， 永遠看到別人的優點

前述介紹正確看待自己的方法，相信很多人又有疑慮了：要是按照匡宇說的方式來看待自己，總是看見自己的優點，或者有潛力的地方，會不會讓自己變得自大，開始瞧不起別人，覺得世上再也沒有人比自己優秀呢？

看到這樣的問題，我不得不說，會提這種問題的人，真的是中了中華文化「過分謙遜思想」的餘毒太深，才會有這樣的想法。我從頭到尾在倡導的，都是希望大家從一個原本比較傾向於看輕自我的思想窠臼裡面跳脫出來，但是絕對沒有要大家進而看不起別人，甚至攻擊他人的意思。

看重自己和看輕別人根本是兩碼子事，只有觀念偏差的人

才會走火入魔，需要靠貶低別人來增加自己的自信。我認爲，愈是看重自己，尊敬自己，也愛自己的時候，才愈會由衷地去欣賞別人的優點，爲別人的優異表現鼓掌。當一個人擁有絕對的自信時，才不會因爲害怕別人優秀的地方將蓋過自己的光芒，而想要打壓或攻擊他人；他永遠認爲自己也有過人之處，是別人無法並駕齊驅甚至超越的成就，於是更能大方地去欣賞別人傑出的部分，給予別人應得的掌聲。

而且有自信的人知道，當我們想要更有自信的時候，就該先幫助別人有自信，看到別人有優異的表現，第一時間就要向對方表達尊敬之心與恭喜之情；當我們這麼做的時候，對方也會很樂意地以同樣的心情，來稱讚我們，反過來幫助我們對自己更有自信，這是一個互助互利的過程，不僅出發點良善，也能不斷反覆接受到更加善意的回饋。

從今天開始，如果你是學生，請你在同學發表口調清晰、論理清楚、表現傑出時，第一個給予他最熱烈的掌聲；在公司裡頭討論提案時，有同事提出對整體營運計畫有正面助益的見解時，你也應該馬上表示贊同的意思，並且在會議結束後拍拍他的肩膀，表示敬佩與嘉許；看完一場讓你感動的表演或演講時，請等在舞台旁邊，在表演者或演講者走出來的時候，過去跟他們說說話，感謝他們帶給你這樣一場心靈上的美好饗宴；平日在網路上瀏覽文章時，要是看到辯證精彩，或是感人肺腑的傑出文章時，更可以直接在版主的部落格或留言版上面留

言，表達你的感動、支持與鼓勵。

這些都是我們每個人在平日生活中可以做到的簡單動作，但它們帶來對自我與他人自信的加分效益，卻遠遠超出我們的想像！想要讓自己有自信，就先把自信帶給其他人！

我平日就是抱持著這樣的信念來生活，總會去參加其他知名人士例如嚴長壽先生、蔡詩萍大哥，以及王文華大哥等人的演講，除了吸取他們的養分與經驗之外，更會在結束後與他們私下交流，這些都是我學習成長，並且向成功人士取經的機會。同時，大家還可以看到這張我與女王 illy 合影的照片！（<http://www.wretch.cc/blog/DrPickup/9572215>）這是在二〇〇八年六月間參加一場由聯合報集團主辦的網路作家研討會上，和女王留下的合影。

那天女王是受邀的講者之一，而我則是剛好有空在國內以一名讀者的身分見見女王的風采。很多人大概都以爲，「文人相輕，自古皆然」，鄭匡宇應該會像其他的兩性作家一樣，把女王當成是假想敵，對她的東西嗤之以鼻。錯！我非常欣賞女王的文筆，也喜歡她有話直說的作風，更何況她還是我們政大畢業的學妹呢，爲什麼要討厭她？

當我看到一個人的時候，永遠試著去看對方的優點，況且人家女王的成功，一定有她獨到的地方，有太多東西值得我們去學習。光是能夠迅速竄起，在短時間內成爲超人氣的作家這一點，就已經是了不起的成就，我們怎麼可以因爲自己嫉妒別

人書賣的比自己好，而放棄了向贏家學習的機會呢？於是我在結束之後，立刻上前與女王打招呼介紹自己，也大方地與她合影，相談甚歡。

我也建議許多對女王或我有疑慮，或者不喜歡我們的人，有機會更要來現場聽我們演講，和我們說說話，相信你一定會喜歡上我們的！就算你聽完後更加討厭我們，希望繼續攻擊我們而讓我們消失，但至少也要先了解你的敵人，做足功課，知己知彼，才能百戰不殆吧？

另外，坊間有那麼多的所謂「把妹達人」或者所謂的衛道人士，在網路上以各種不同的方式對我進行批評與攻擊，但是大家會很驚訝地發現，我對別人的論點總是樂觀其成，甚至還加以鼓勵。因為有更多的競爭者和批評者的出現，才能補足我論述的不完備之處，也才能讓更多有需要的人得到他們想要得到的東西，這不正是一種雙贏嗎？

就連比較激進的文章，也有它們可取的地方。例如，網友索尼罵我的文章多不勝數，我也不會直接回應，只想著如何能把他的文章匯整出來，放入新書《就是愛被罵》，與更多讀者分享被人批評與謾罵時，可以採取的心理調適與應對措施。

總之我心裡想的，永遠都是一個更遠大的目標，希望能夠幫助到更多人，所以當然不可能在被攻擊之後直接與對方互罵。有人罵你，你馬上回應，就只能定位為爭吵；但如果能像我一樣將自己的心情與對方罵你的素材加以轉換，用來幫助

更多人在未來面對別人的批評與謾罵時，做出更好的反應與調適，讓這個社會少一點衝突、困擾與對立，不是一件更有意義的事嗎？我相信，只要我們想著讓自己的世界更大，世界就會變大，而且群眾的眼睛是雪亮的，他們能看得出來哪一方是比較理性寬容，又能讓自己的生活往自信開心這條道路上邁進，並且採用這種向前進的精神。

寬大善良，絕對是吸引人的特質！當你像我一樣，從平時的生活和舉動開始，就努力去找別人的優點，永遠把自己的心看成與整個世界一樣大的時候，女生也會被你的大氣所深深吸引。據我所知，有幾位優質的女性網友，就對我面對批評與謾罵時的反應讚不絕口，並且表達欣賞之情呢！你要不要從今天開始，也試試以寬宏大氣的方式，來活出自己精彩的人生呢？

作業：閱讀書報、雜誌與文章，以及看電視人物專訪的時候，試著用不同的角度看待人事物，除了以同理心試著了解主人公為什麼那樣做，為什麼那樣想的動機之外，更試著去發掘每一個人物獨特的能力，檢討對方的成功的原因。平日生活裡面愈是遇到你討厭或對你提出攻擊的人，愈要努力找出對方的長處與優點，甚至把肯定對方的話語告訴彼此間共同的朋友，這樣說不定還會因為傳播善意的力量，而改變對方對你的觀感，改善彼此的關係。

魅力法則

第七條

## 論理清晰的表達力，是表現自我內在優勢的基礎

不可否認的，我們都會認為，一個表達能力良好，能夠在大庭廣眾之前條理分明的演講，並且可以讓大家笑聲不斷的人，是一個有自信的人，也讓人覺得他充滿魅力。

許多原本對我沒什麼印象，或是印象不太好的人（因為先入為主地覺得搭訕是不好的，當然推廣的人一定也不怎麼樣），在聽完我的演講之後，都會對我以及我在推廣的全民搭訕運動大為改觀，開始覺得我是一個口才便給、幽默風趣、充滿自信的人。就連我的前女友 Tracy 也曾說，她就是被我的台風和口才所吸引的。我想這同時也是為什麼很多社團的社長或活動負責人能夠吸引異性的原因，因為他們時常有機會在各種

場合發表他們的看法，吸引大家的注意，讓異性暗自在心中為他們的印象加分。

因此，表達能力的培養，對於自信的建立，還有魅力的型塑，扮演著格外重要的關鍵角色。但是到底要如何培養表達能力呢？其實所謂的表達能力，應該分為兩個部分，一個是說話條理分明的能力，它的延伸則是一種絕佳的說故事能力；另一個是不怕群眾眼光、不怯場的能力。

該如何培養這兩種能力呢？首先是說話條理分明，又口齒清晰的能力。這個部分，如果小時候基礎沒有打好，想在短時間內培養起來，是不太容易，但我相信，只要你肯花時間下功夫，必有所成。大家看看那些來台灣傳教的傳教士們，才來台灣一年，國語卻可以說得那麼好！我在韓國也遇過一些歐美同學，才一年的時間，就能說流利的韓語。只要有熱情，肯下苦工，任何人在一年之內，都可以把一個完全陌生的語言學習好，更何況是本來就會這個語言，只是想把發音和語調加以修飾的我們呢？

訓練的方法，就是要先找一個你最欣賞，覺得他講話口齒最清晰，思路最縝密的電視或廣播主持人，模仿對方的聲音語調，最好可以把他的節目錄下來，反覆地聽，並且不止聽，幾次之後，還要開口跟著說，模仿他的抑揚頓挫以及口才。只要多加訓練，不出三個月，一定能看到自己顯著的進步。國內我特別推薦的男主持人是王文華、呂如中，女主持人則是陳文茜

和傅薇，她們都是一時之選。

而我自己正在學習英語、日語和韓語的時候，也會把新聞的內容錄下來，放在MP3裡頭，在走路以及等車的時候，一遍又一遍地聽，等確定內容完全理解之後，嘴巴就開始跟著動，重複那些主播們說出來的話。我除了學到優秀主播說話時的抑揚頓挫、用字遣詞，甚至學習對方的幽默。

同時也建議大家在閱讀報紙雜誌或者書籍的時候，如果看到自己喜歡的觀念或語句，不要只是單純地把它看過，而是要大聲地唸出來，以前述的模仿音質語調法，幻想自己是一個聲音優美、口調清楚的廣播人，將這些發人省思以及震撼人心的語句，用力地唸出來。一次不夠，再多唸幾次，直到自己滿意為止。

你還可以每天選擇一篇文詞優美的社論或讀者投書，看完一遍、唸過一遍，接著再給自己三分鐘，回想文章的內容，在腦中重新建構該文的組織架構，然後放下文章，站在鏡子前面，假裝你是一個演講者或大會引言人，把剛才文章的重點，用你自己的話語說出來。

至於文章的來源，我特別推薦《中國時報》、《聯合報》的社論，《商業周刊》的精彩專訪，以及《壹週刊》裡面的一些好文章。大家看到我推薦《壹週刊》也許會覺得很奇怪，心想它不是本八卦雜誌嗎？但是不知道大家有沒有注意到，《壹週刊》每一期都有兩本，一本是比較偏向藝人的八卦，討論誰

跟誰又傳緋聞，哪個名模或女星在 party 上又露底褲之類的消息。那樣的報導，當然無助於訓練你的表達能力，但別忘了它同時還有一些深度的名人專訪，例如，小豬羅志祥對他大起大落，又重新站在演藝事業高點的人生體悟，以及蔡依林分享自己面對批評與謾罵，如何做好心理調適的經驗，還有她挑戰自我、超越極限的心路歷程，這些都是一篇又一篇的好故事。

而《壹週刊》的另外一本就更棒了！常常會介紹一些市井小人物的心裡話，像是：「我只想對爸爸說」或「結婚後才知道」之類的短文，都是感人肺腑、觸動人心的好故事。這些文章因為介紹的都是平凡人的生活點滴，更能引起共鳴。把這些文章看過之後，不要立刻把它們丟在一邊，而要細細咀嚼，閉上眼睛，想想如果你是作者，你會如何寫出類似的文章？又或者你是一個演講者，可以如何向他人介紹這個故事？

剛開始可以先以一分鐘為單位，進行摘要演講的訓練，等一個月後覺得自己一分鐘演講或說故事的表現接近完美之後，再把時間延長為三分鐘，甚至是五分鐘。如果想要做十分鐘的演講，則可以把文章的內容加以擴張，加入自己的見解與想法，或者與個人生活經驗的關聯和體悟，大大方方地說出來，你不僅可以在鏡子前面可以這樣練習，平時走路的時候也可以喃喃自語，把好的觀念或文章內容以自己的方式說出來，這些都是訓練表達能力的有效辦法。

在路上喃喃自語練習的時候，千萬不要在意別人的眼光，

覺得別人都在看你笑話，或者覺得你是個神經病。相信我，那絕對是你想太多！因為老實說，你是個Nobody，沒人認得你，也沒人在意你。不過，等你把自己的表達能力準備好之後，將來在大庭廣眾之前演講時，你就是那個一開口便能吸引全場目光的人！大膽去經歷目前的小小不自在，卻能夠換得日後永遠的風光，這種嘗試與投資，不是太值得了嗎？

這種練習最大的效果，除了訓練聲音語調之外，還同時加深了你對閱讀的句子與文章，以及它們要傳達的觀念與體悟的記憶。有句英語俗諺是這樣說的：I hear, I forget; I see, I know; I do, I remember（聽了就忘，看過即知，實際去做就永遠記得）。唯有不斷透過反覆的記憶與練習，才能讓那些良好的觀念與內容深深刻印在你的腦中，並且內化成自身的一部分，日後才能隨時信手拈來。我更建議大家平日看到感人的報導或精彩的評論，能對著自己的親人朋友，再講一次對這些文章的看法。與朋友與親人之間的閒聊與分享，不但能加強與親朋好友的情誼、分享感人的觀念，還能藉此機會訓練自己的口才。

也許你講第一次的時候，因為不夠熟悉老練，無法製造出良好的氛圍，對方沒有什麼感動，但如果你抓住人就講，就練習，就修正，那麼當你講到第四次或第五次的時候，一定能有條不紊，或讓聽的人為之動容。我就是這樣訓練口才，以及練習把妹感動句，我行，你一定也行！

要訓練自己克服在大庭廣眾之下說話的恐懼，也是有方法

的。我在《你就是自己的激勵達人》一書中提到了一個我認為非常有效的方法，在此再簡單地說明一下，請大家以三個月的時間，來培養自己在大庭廣眾之前說話的能力。

第一個月裡面，請大家在參加任何一項活動，包括演講、表演、上課、開會等等，都馬上一個箭步，坐在全場正中央最醒目的位子，或是離老闆最近的位子，訓練自己習慣被別人注意，也訓練自己敢和演講者或重要人物四目相接，互動頻繁；第二個月則是在發現自己對演講的內容或會議討論事項有疑問時，馬上拿紙筆把它寫下來，並且等講者結束演講後詢問大家是否有問題時，舉手大聲地把自己的問題問出來，只要是與主題相關的任何問題都行，讓自己能在三句話內，把自己問題的重點表達出來；第三個月，則是訓練自己在提問時，再加入自身的一些意見與想法，而不只是單純的問句而已。透過這樣的練習，你不斷能慢慢消除害怕上臺的怯場感，還會逐漸培養出在短時間內找到問題重心的判斷敏銳度，可說是一舉數得。

大家不要以為我是一個只會說說的人，光會推薦別人去做一些大膽改變自己的嘗試，自己卻躲在一旁吹風納涼，坐享其成。事實上，I walk my talk（我永遠實行自己堅信的東西），即使到今天，當我去聽其他名人或大師的演講時，除了專心聆聽之外，也一定督促自己當那個演講結束後第一個提問的人！為什麼？除了我認為自己相信的東西就一定要去實踐之外，這種口才與表達力外加勇氣的東西，是需要透過不斷反覆的操作

與實踐才能真正內化，成為思想與行為的一部分。我知道，只要稍微怠惰，只要有幾次聽講時不發言，就會愈來愈覺得自己的發言沒那麼重要，或者膽怯的心理會逐漸蔓延擴散，久了就更不敢發言。我就是這樣把握每一次的機會，不斷克服內心的恐懼，並鼓勵自己絕對不懈怠，才有今天在大庭廣眾之下不害怕發言，還能言之有物的能力，既然我可以，相信大家只要照做，一定也可以做到！

另外，我相當尊敬與欽佩的媒體人兼趨勢家詹宏志先生，在一篇《商業周刊》專訪中曾經提到，他早在當年任職於《中國時報》，還是個組織裡面的「小咖」的時候，就開始訓練自己的思考與表達能力，開會時不斷強迫自己腦筋急轉彎，試圖找出討論議題以及主流想法的爭議點與盲點。他總會在會議結束之前，老闆問大家有沒有意見和問題時，舉手說：「老闆，您錯了，這件事應該是這樣……」，如此的表達方式，雖然有冒著觸犯老闆不喜歡被反駁的禁忌以及自身恐怕會被解雇的風險，但確實是提升自己專業力與思考力，並且讓擁有開闊胸襟又惜才的老闆對自己印象深刻的好方法。但如果你跟我一樣，是屬於「溫良恭儉讓」型的人物，總覺得直接說老闆「您錯了」實在太冒險的話，也許可以這樣說：「老闆你剛才說的有道理，不過我們還應該注意……」。大家看看，這樣不就能夠達到同樣的效果，又讓老闆不會覺得面子掛不住嗎？

總之，永遠不要輕易接受既有的道理與教條，更不要讓自

己習慣於當一個團體裡面可有可無的存在，而要不斷地腦力激盪，追根究底，對既有的規則與理論提出質疑，並且想出更好的提案，然後大膽清晰地提出來，與更多人分享。久了以後，無論你參加任何會議與討論，需要發言提出建議時，必定都能信手拈來，不費吹灰之力，對組織的成長提供幫助，又同時贏得所有人的贊嘆與掌聲。這就是你每天所下苦功累積的結果，也是你可以光榮接受的驕傲報酬。

藉由前述介紹的口語表達以及在大庭廣眾之下發言的訓練，每個人一定都能慢慢讓自己往成為公眾說話高手的路上邁進。當你的表達能力提升之後，自然就能吸引到女孩子，因為，女孩子是聽覺的動物，能夠展現你表達力的優勢，絕對是對自身魅力指數的一大加分！

作業：每天花一小時的時間讀報，每看完一則新聞或社論，都立刻試著用自己的話語把摘要與個人見解給說出來，模擬即席演講的情境。平時走路的時候把閱讀到的好文章在腦中複習一遍，甚至喃喃自語地邊走邊把重要的觀點說出來，當成是表達練習。假日和休閒時間多多參加不同的表演和演講活動，要是有機會能和台上講者交流，一定當第一個提問或發表感想的人。

## 魅力法則 第八條

# 沉著穩重，遇事不慌亂

我們都知道，沉著穩重是能吸引女人的重要特質。前面提到成為團體裡面的幹部或者主事者來培養領導力的辦法，同樣能慢慢養成自己遇事沉著穩重的能力，而這裡要和大家進一步分享的，是許多人為何容易自亂陣腳以及進一步改善的方法。

許多人在遭遇突發狀況的時候，第一個反應就是：「天啊！這種事怎麼會發生在我身上？」、「為什麼是我？」、「怎麼辦？」不過這裡自己問自己的「怎麼辦？」，不是他真的打算想出一個辦法來面對眼前的難關，而是用來讓自己更加緊張，更加手足無措的感嘆語助詞，對解決眼前的困難一點幫助也沒有。

我們必須有一個認知，那就是我們來到這個世界上，本

來就是要經歷一大堆的考驗，老天絕對不會輕易讓我們稱心如意，總會在我們志得意滿的時候給我們來點挫折，以激發我們的潛能。如果你對人生的本質有這樣正確的認知後，那麼在遭遇問題時，就不會讓自己掉入無限的思考迴圈，一直重複地問自己類似「這種事怎麼會發生在我身上？」和「為什麼是我？」這種別說你自己，連上帝都無法回答你的問題。而且就算真的給你找到答案了，對解決眼前麻煩也一點助益都沒有。

最好的方法，就是從今天開始，遭遇挫折時，完全不探究這樣的事情為何會發生在自己身上，而是把全部的精力放在接受眼前不完美的事實，並且找出修補或解決之道。如果你硬要去想自己怎麼會是那個倒楣鬼，也請提醒自己，花20%的精神去探究不幸發生的原因，但是花80%的時間與精力，來面對並解決眼前的難關。因為眼前的問題，就算不能因為你想出的方案而得到完美的結果，但是至少比什麼都不做的書空咄咄和坐以待斃要好！

世界級激勵大師安東尼·羅賓（Anthony Robbins）在探討如何有效解決眼前問題的這個議題上，提供了幾個我認為相當有效的步驟，特別在這裡分享，提供給大家參考。首先，當我們遇到困難或不順遂的事情時，請先確認這件事情的本質！這是什麼意思呢？很多不好的事情發生時，我們往往只看到它造成的結果，卻忽略了導致這件事情發生的本質，本末倒置，當然無助於解決眼前的問題。

舉例來說，擔任企畫職務的你，向公司呈交的提案遭到否決，甚至在與上司討論時因為堅持己見，還發生言語上的衝突。這時如果你只看到提案遭到否決，以及和上司言辭交惡這樣的事實，完全忽略了問題的本質其實在於你的提案內容並不符合客戶的需求，或者上司不認為這個提案能真正給公司帶來什麼實際的好處與效益。要是這時候老想著「為什麼我的提案人家不喜歡？」、「老闆為什麼要用那樣的口氣跟我說話？」的話，就是完全把焦點模糊了，就算找到你要的答案，對於問題的真正解決，一點效果也沒有。

在找出了問題的本質之後，接著問自己：「What's good about this」？也就是雖然發生了這件不好的事情，但其中有沒有什麼好的效應產生呢？有沒有什麼好事，隱藏在這看似一場糊塗，令人氣憤不已的情況背後，只是我們沒有發現呢？以剛才向公司提案遭到拒絕，還與上司言語衝突的事件為例，雖然乍看之下情況似乎很糟，但事實上不見得是如此哦！只要你懂得正面思考，就永遠能在惡劣的情況之中看到能讓自己更好的契機。

提案失敗又怎樣？在初期的時候就能找出問題的癥結，然後加以改進，不是立刻避免了日後的失敗嗎？你總不希望老闆現在什麼都不說，等你投入了更多的時間與精力去執行到一半的時候，才被下達封殺令，接著老闆再告訴你其實他從來沒喜歡過你這個提案的殘酷事實吧？

況且老闆覺得你案子寫的不夠好，不正代表你又多了一次機會可以腦筋急轉彎，試著用不同的角度來看待這個案子，跳脫思考的窠臼，順便鍛鍊出更精進的專業能力嗎？說真的，人都容易沉緬於過去的榮耀，一旦用一種方式成功之後，就會以為用同樣的方法再來應付其他事情，同樣可以遊刃有餘。思考的方式也是一樣，以過去的觀點與視野來看待眼前的新提案的了無新意，也許正是導致老闆將提案打回票的最主要原因。老闆給了你一個大好機會來拓展自己的視野，強化思考的脈絡，這是許多人夢寐以求的絕佳機會啊！

再說被老闆罵個豬頭又怎樣？老闆就是因為覺得你是個可造之才，「愛之深，責之切」才會罵你啊！否則他連看都懶得看你一眼，直接把案子交給其他員工處理不就得了，花那麼多精力和口舌與你爭辯幹嘛？如果你怎麼想都覺得是老闆在無理取鬧，根本是把昨天在家和老婆吵架後無處可發的悶氣借題發揮，出在你身上，這不正是一個訓練自己情緒管理，應付豬頭上司的絕佳磨練機會嗎？這種機車老闆你都能應付了，以後遇到其他的老闆一定也能遊刃有餘。這些都是你永遠屬於你自己的寶貴能力呢！

正面思考之後的下一步，則是抽絲剝繭檢討眼前的失敗或不順利。這時可以想想，如果可以從頭再來一次，自己會有哪些新的做法，如果當初順利執行的話，就能避免目前的麻煩？

把它們一個一個地找出來，推演它們可能帶來的正面效果，同時牢牢地記住此次的教訓。

另外也別忘了，透過這次失敗，你了解到有哪些行為與步驟，是引領自己陷入當前困境的罪魁禍首。雖然現在看來似乎已經太遲，犯下的錯誤無法重來，做過的事情無法歸零，但起碼你又多學到寶貴的一課，知道哪些方法是不可行的，至少日後不會重蹈覆轍，替未來省下許多麻煩。

最後，眼睛一閉，心裡一橫，把之前的情緒全部拋下，抱著破釜沉舟的心情，把自己剛才想出的解決方法，用最高的效率與最快的速度，徹底執行！以剛才公司提案的例子來看，你應該馬上重寫案子，參考更多相關的資料，或向更有經驗的同事請教，甚至去敲老闆的門，請他坐下來再花一點時間，更明確地告訴你他希望看到的到底是什麼樣的內容，寫作提案還可以朝那些方向來加強？透過這樣循序漸進的五個步驟，相信所有的難關與眼前的問題，都能在你的努力下得到解決，或者將錯誤的傷害降低到最小。解決問題的方法，永遠是勇敢面對，而不是膽怯逃避！

當用這樣的方法一次又一次來面對眼前的挫折與難關之後，你培養出來的，正是遇事的沉著與穩重。你不會像其他人一樣怨天尤人，老想把責任推到別人身上，而是反求諸己，心平氣和又不慌不忙地試圖找出危機管理的最佳解決之道。相信

自己能夠解決所有問題，也盡力去找出任何可能改善眼前困難的人，自然是一個沉著穩重的人，也能在團體裡面鶴立雞群，贏得異性的注意與讚賞。

作業：不管遇到任何難題或麻煩，都用安東尼·羅賓提供的五個步驟來面對並解決它們。先找出問題的本質；試著看看有沒有隱藏在麻煩背後的正面效應；反省過程中有那些錯誤以後不該再犯；研究有哪些步驟可以加強，有哪些新方法可以幫助下次的成功；最後下定決心，用新的方法徹底解決眼前的困難，完成既定的目標。

## 魅力法則 第九條

# 幽默風趣，吸引別人加入 自己多彩多姿的生活

我們都知道，當一個女孩子跟你在一起聊天的時候笑個不停，就是彼此關係良好的最佳徵兆。以這樣的開心氣氛為基礎，要進一步和對方在感情上能夠更上一層樓，應該不是什麼困難的事情。但是，到底要怎麼樣才能做到讓女生覺得你幽默風趣、魅力無窮，而不只是把你視為團體裡面的搞笑角色，完全挑不起對你進一步的曖昧興趣呢？

我們先來聊聊如何變成一個幽默風趣的人吧！這其實也是許多讀者在我的部落格上面反覆詢問的問題。他們總覺得自己跟心儀的對象出去時，因為過度在乎對方的反應與自己的表現，總是無法盡情地談天說笑；更慘的是，他們覺得自己根本

就是一個生活乏善可陳的人，所以和女生聊天時的話題也跟著索然無味，實在沒有辦法像某些男生在和女生說話時一樣，能不斷製造精彩笑點，高潮迭起。

要讓自己變得更幽默風趣，確實有很多不錯的方法。但是在講方法之前，得先把你腦中那個限制你、讓你不想幽默風趣的罪惡因子給除去。很多人嘴巴上說想要變得更幽默風趣一點，但其實在潛意識裡面根本覺得那是「言不及義，好行小惠」的「小人行徑」。他們打從心底看不起口若懸河、滔滔不絕，能隨時引人發笑的人，覺得那些傢伙都是靠一張嘴才吸引別人注意的泛泛之輩，根本沒有什麼真才實學；但偏偏在現今的社會，沒有口才與幽默這項能力的話，總是左支右絀，無法展現自我內在的優點，於是他們心理上勉強告訴自己要更幽默風趣一些，在嘴巴上嚷著想改善自己木訥寡言的習性，但骨子裡根本不想做出任何改變！

另一個讓他們無法變得幽默風趣的原因，也許是來自於家庭教育與兒時陰影的影響。如果你的父母就是個性不夠開朗，容易負面思考的人，那麼很容易在潛移默化之中，把這樣的氣氛透過家庭教育，深植在你的腦中。也許當你小時候，曾經想跟父母分享一個在學校聽到的笑話或者是好玩的事，但在跟爸媽分享之後，沒想到他們卻臉色一沉、對你瞋目相視，或不由分說，怒氣沖天地痛揍你一頓，告訴你那是一個不好的低級笑話，除了要你閉門思過之外，以後再也不許說類似的玩笑話。

這樣的懲罰將讓你默默在腦中開始進行神經連結，從此認為講笑話就是沒有禮貌、就是輕浮，從此以後再也不敢任意和家人朋友分享自己覺得有趣的的笑話或經驗，深怕動輒得咎。

在這樣的陰影底下，你當然就愈來愈少發表自己的想法，也愈來愈不敢講一些自認為有趣的話，漸漸失去了幽默風趣的表達能力，也慢慢失去了大方開朗的笑容。所以大家知道，我們小時候所受皮肉之苦的制約，還真的具備非常大的效力呢！

雖然前述兩項要素看來似乎是讓你成為幽默高手的困難阻礙，但在這裡必須告訴大家，只要你從現在開始下定決心改變，永遠不會太遲。在我看來，要重新孕育一個習慣，也就是培養讓自己幽默風趣的習慣，就像我們學習一個新的語言一樣，只要付出努力，就一定可以看到成果。所謂的天賦固然能夠讓我們在短時間內輕易上手，但是每天的努力與練習，才是真正養成特定能力的基本配備。

我每次在學習一個新的語言時，都曾經問自己，這樣一個完全陌生的語言，真的能把它學好，並說得流利嗎？但事實證明，只要恪守每天一點一點的付出再加上持續不斷的練習，過了一、兩個月左右，自然就能看到成效，特別是當你有機會跟別人用那個語言交談之後，對方稱讚你講得不錯時，又會更激勵你要再加把勁學好那個語言。幽默風趣也是一樣！當你真的去訓練自己說話聊天的能力之後，也許在某個場合讓你談笑風生，在看到對方的笑容以後，又會更有信心地要求自己更上一

層樓，付出更多努力，最後終於達到無時無刻都能正面思考，幽默風趣的境界。

訓練幽默風趣的方法，我曾經在《脫離好人幫》裡面提過愛情教主張宗明（台大PTT Catch版的T大）如何下苦功的例子，在這裡不厭其煩地再和大家分享一次。爲什麼要再講一次呢？因爲我發現，大部分的人，就算你告訴他訓練的方法，他也不會實際去照做，還不斷質疑那真的有效嗎？我現在就告訴大家，真的有效！最起碼在張宗明和我身上都有效。方法就是，大家可以花一個暑假或寒假的時間，把一年份的《我猜我猜我猜猜猜》全部看完，學習吳宗憲說話的梗與搞笑的方式。現在網路那麼發達，大家用YouTube在網路上看，還連一毛錢都不必花呢！要是不欣賞吳宗憲，那麼張菲、胡瓜及《全民最大黨》裡高手們的笑點，也都是可以模仿學習的典範。

同時，請上台大PTT的Joke版，把裡面最經典的笑話記起來；平時在閱讀報章雜誌的時候，只要有任何有趣的內容，也都把它用簡報的方式收集起來，做成一個小冊子，在等公車的時候或坐捷運時背，並想像當你要把這個笑話與別人分享的時候，會以什麼方式呈現。

接著就是在學校遇到同學，或是與公司同事一起吃午飯的時候分享這個笑話。剛開始的時候你不太會講，無法引人發笑沒關係，可以在隔天跟另外一個同學、另外一群朋友吃飯分享，甚至是回家與爸爸媽媽再講一次。久而久之，自然就能抓

住其中的精髓，還要注意跟著情節的高低起伏做出適當的手勢與表情，時而誇張，時而嚴肅，這樣更能將效果帶到高潮。

有了上述兩個最主要的訓練方法之後，還要跟大家分享一個能夠成爲別人眼中幽默風趣人物的最重要特點，那就是**記得多拿自己的事情來開玩笑，或者把一件悲慘的事情用讓人意想不到的好玩方式說出來！**

隨便跟大家舉兩個例子。不知道大家有沒有聽過台中市胡志強市長的演講？他可真的稱得上是一位幽默高手，特別懂得藉由挖苦自己來製造笑點，難怪在政壇上幾乎沒有什麼敵人。

我有次參加大陸地產大亨潘石屹先生在台北的新書發表會，在場來賓除了潘先生之外，還有詹偉雄先生、胡志強先生以及嚴長壽先生。在主持人大塊文化發行人郝明義先生做了一個簡單的開場之後，打算把麥克風交給幾位與談人時，第一個就想遞給現場官位最大的胡志強市長。沒想到胡市長看了看其他幾位與談人後說：「不如這樣，大家就別推辭了吧！我們看看今天頭髮最多的人是誰？就從頭髮最多的人開始先講吧！」然後笑著對觀眾說：「大家現在知道頭髮少也有頭髮少的好處了吧？」這樣幽自己一默的開場，立刻惹來全場哄堂大笑。（當天髮量從多至少的順序是：詹偉雄>嚴長壽>潘石屹>胡志強）。

四位來賓接著展開了一場討論城市發展與建築美學，及其與文化之間如何交互影響的精彩對談。說著說著，眼看麥克風

又要交到胡市長手上的時候，他盯著坐在身旁的潘石屹說：「小潘啊！都是你，這麥克風怎麼這麼快又要輪到我手上了？你看看，我在你這個年紀的時候，頭髮可是很多的呢！你還是別盡忙著賺錢，這樣壓力太大，消耗太快！」這又惹得大家一陣大笑。這次的笑點雖然把潘石屹也扯進來，但其實嘲弄的還是自己，這就是一種藉由貶低自己所製造出來的風趣。只有擁有絕對自信的人，才能如此大方地接受自己的不完美，並且把它當成是笑話一樣地說出來，替大家製造笑料。

再舉一個我自身的例子。我在韓國或台灣認識新朋友的時候，對方難免都會問到我的工作，然後接著就會問我「爲什麼想到韓國工作？」、「難道不會想家嗎？」、「有沒有女朋友了呢？是台灣人還是韓國人？」之類的問題。這個時候我都會裝出一付可憐的樣子，用哭喪的臉告訴他們：「我來韓國工作只有一個原因，就是台灣不要我！像我這樣的人，在台灣是找不到好工作的！至於女生，像我這種沒錢又沒有長相的男生，台灣女生也看不上我！」但是等他們接著問我「一個月的薪水多少？」、「一個星期要工作幾個小時？」，聽到我的答案或者看到我韓國女友的照片時，每個人又都羨慕的不得了，拍著我的肩膀哈哈大笑！（潛意識裡頭應該是想掐死我吧？）這就是一種適度貶低自己，並且藉由敘述的話語與事實衝突矛盾，後者推翻前者，所製造出來的笑點。

再舉一個例子。以前我在高中時代交往的第一個女朋友小

玲，在我們分手以後，當我每次跟別的女生聊到關於我和小玲之間的故事時，她們聽著聽著都會進入快要掉眼淚的情緒，覺得我似乎是個用情至深的癡情男，但很可惜卻沒有辦法打動小玲，所以最後還是走上分手一途。

我一看每次講到這個話題對方就被搞的很感傷似乎也不太好，於是決定換個方式來說。當我提到和小玲分手若干年後再次相遇，小玲臉上原本完美無暇的肌膚，不知道得了什麼怪病，亂長的痘痘總是蓋不住，老被一層厚厚的藥膏勉強遮住那凹凸不平的痘疤時，跟我說話的女生大概以爲我的下一句應該是：「我真懊悔當時自己沒有再付出多一點的努力留住她，因爲根據蝴蝶效應，也許她就不會得皮膚病了」（原本台詞是這樣沒錯）；但她們聽到改良後的台詞卻是：「當我看著她那用厚厚的藥膏卻怎麼樣也蓋不住的痘疤，我不禁想，爲什麼！爲什麼！爲什麼從小到大……對我不好的人……（停頓，深情，眼眶泛紅）……都沒有好下場？」這樣急轉直下的改變，當場讓專注聆聽的女生傻眼，也讓她幾乎落淚的臉龐，換上又好氣又好笑的表情。

要訓練出這樣能夠腦筋急轉彎，突發奇想製造笑點的能力，除了需要多聽多看與多學之外，更是不斷地操作。你應該想辦法抓住任何機會，表達並分享自己的故事與想法，並且保持著一顆開放的心，來接受任何怪異念頭，試著把它融入與別人的對話之中。

你甚至可以想像自己就是周星馳，如果你是他的話，同樣一件事情，會以何種不同的角度看待它；同樣的對話，你會用怎樣的方式重新詮釋它？把每天的生活故事與對話，都想像成擁有無限的可能，而不要讓平日的教條與慣例限制了自己。久而久之，自然就會發展出自己的一套搞笑哲學，讓你成為團體之中那個製造笑料時時帶給別人開心與歡樂的人！

不過最後還要提醒大家，在這個過程之中，千萬不要因為操作過頭，成了一個只會搞笑的丑角，完全無法引起女生對你超越友誼的興趣。一個幽默高手與丑角之間的區別，主要在於幽默風趣除了帶給別人歡樂之外，更能讓人在事後沉思；而丑角只能帶來短暫的歡笑，但在笑過之後卻無法讓人留下其他任何深刻的印象。也就是說幽默風趣的人能帶給別人更多與自身相關的故事與想法，甚至還帶有教育意義；而丑角只是膚淺地藉由誇張的肢體動作或者無厘頭式的演出，短暫吸引別人的好奇與注意，但事後除了大笑之外一無所有。人類是有感情的動物，如果對方在跟你說話的時候，除了笑聲不斷之外，還能感受到你故事情緒的高低起伏、喜樂哀愁，將更容易在情緒上與你做出連結，時間一久，心也開始向著你了。

前述小玲的故事其實還沒講完呢！我在看到女生又好氣又好笑的表情後，會突然用一種嚴肅並帶點哀傷的眼神說：「人活在這個世界上真的很辛苦，總是會有很多意想不到的喜樂與痛苦隨之發生，我剛才故意那樣講，是因為怕原本跟我在一起

露出開心笑容的你，會突然難過地掉下淚來。妳知道嗎？或許人生裡面每一次的快樂都是短暫的，但是我會永遠把它們都記在心裡，就像我記得現在這個當下一樣。謝謝你今天花這麼多時間陪我，聽我說這麼多自己的故事……」接著牽手摟腰，細節我就不再多說。總之，成為一個幽默高手，是我們每個人都該好好學習的功課，而且相信我，從現在開始這場訓練自我的旅程，永遠不會太遲！

作業：尋找你認為最幽默風趣的模範典型，學習他的思維邏輯，以及製造笑料的方法，並且把它們適當應用在平日生活的對話之中。永遠抱持一顆開放的心情，來看待任何可能的意外與發展，再以笑中帶淚的方式，將它們用說故事的方式反覆與親朋好友分享。多多挖苦自己，時時稱讚別人，用笑容與笑話豐富自己與他人的生活。

魅力法則

第十條

## 孝順的人， 最能給予他人安全感

和女生聊天後你會發現，大部分女孩子都喜歡孝順的男人，這甚至是她們結婚時選擇男性最重要的特質。因為在女生看來，孝順的男人，應該是一個重視家庭的男人，而重視家庭的男人，也必定是一個有責任感的男人。既然女生都希望能跟一個男人長久地走下去，當然會重視孝順這個人格特質，那對她們來說也等於是自身幸福的保證。

我雖然一直在推廣全民搭訕運動，鼓勵大家主動積極地去認識陌生人，但在許多演講的場合裡面，也不斷強調個人人際生活圈的重要性。個人的人際生活圈包括日常生活的小團體，例如學校同學、辦公室同事，當然更包括至親的家人。在我看

來，一個連自己生活小團體的人際關係都處理不好，老是搞得彼此關係緊張、四面楚歌的人，就算會搭訕能向外拓展交際圈，最後結果想必也是捉襟見肘、乏善可陳，因為你同樣會把自己在與親朋好友相處時展現的惡劣行徑，表現在與新朋友的交往之上，日久一定會見人心，新朋友也會離你而去。因此絕佳的友誼與人際關係的基礎，一定是建立在良好個人生活圈的人際關係之上，而家庭的親子關係，則是其中最重要的一環。擁有良好的親子關係，才是一切人際關係的根本。

但要如何與父母培養良好關係呢？在這裡我們先排除那些從小虐待兒童的爸爸媽媽，或者是從來沒有盡一天養育兒女責任的父親母親，當然每個人出生的環境不同，父母受教育的水準也不一樣，有些父母很好溝通，有些父母則讓你連一句話都不想和他們多說。

但無論如何，我在《你就是自己的激勵達人》提過，想讓自己的人生好過一點，就一定要跟父母保持良好的關係。一般人受不了自己的父母，覺得他們思想頑固獨裁，於是容易和他們引發口角的主要原因，是因為大部分年輕人還把自己的視野停留在父母與子女之間的「對立態勢」或「上下關係」上面。如果在這個時候能把看自己的視野與位階拉高，覺得自己是一個可以掌握人心的高手，是一個可以在父母面前做一套，在背後想另一套，也就是表面上陽奉陰違，內心裡堅持己見，協調控管能力奇佳又能掌握父母思緒偏好的情緒大師時，自然就不

會與父母產生無謂的爭吵，而能讓他們以為你是個聽話的乖孩子，但又同時能兼顧自己想做的事情。這樣一來，你的親子關係能夠得到改善，夢想也能同時實現。

我很幸運地生在一個父母會「強迫」我跟他們親近，也願意聽我們說話的家庭。什麼叫強迫我跟他們親近呢？我老爸從我有記憶開始，就會強迫我和哥哥每天早上跟他去爬山，雖然我當時對這種家庭活動心中充滿了千百個無奈感和厭惡感，但在爬山的過程中，免不了得彼此說說話，互動多了，自然就能培養感情。

至於我的母親，從小就像是我被老爸「欺負」後的避風港，我總會對她吐苦水或講講我在學校發生的事情，因此兩人更可以說是無話不談。這樣的成長環境，造就了家人彼此之間相當親近。隨著兄弟倆愈長愈大，衝突和矛盾也愈來愈少，於是彼此的關係又更加緊密。

因此，想和父母培養良好的關係，一定要彼此多多接觸，常聊聊生活中的點點滴滴，平時一起看看電視或電影，然後討論故事的情節等，都是培養感情不錯的方式。我在前文裡面提到那些訓練口才的方法，例如看完感人的故事或雜誌報導，記得回家跟父母分享當作訓練表達的練習，就是間接增溫親子感情的好方法。我自己則除了每天一定抽點時間和父母說話之外，還會偶爾跟母親一起外出吃頓飯，甚至跟母親的朋友們一起碰面聊聊天。

和這些長輩們吃飯聊天，可以藉由她們的談話內容，了解自己未來步入中老年之後會遇到的一些問題，提早想出因應之道。特別是當你跟這些長輩們接觸久了，除了能夠了解他們的思維方式之外，更知道他們關心哪些話題，進一步能夠培養面對長輩時應有的禮貌與行為舉止，對以後跟自己女朋友的父母碰面時，展現自我雍容風範和落落大方的氣質大有幫助。

當你跟父母的感情良好之後，很自然地，就會讓你的父母跟你的好友見面，當然也包括自己欣賞的女生。我有時候還會故意邀請我欣賞的女生參加自己的家庭聚會，美其名是慶祝某些特定節日或成就，例如新書出版、好友表演圓滿成功，或者老友從異地回國，但實際上是故意讓女生看看我與朋友家人之間的親密關係，以及我對待自己父母的良好態度，自然地展現我的孝順，也讓她們對我的印象加分。

跟父母的關係良好，勤於溝通，當然是一件好事，但在實際操作上要避免產生一個不良的後果，那就是千萬不要一個不小心成為所謂的「媽寶」。對媽寶這個名詞不甚了解的讀者，可以參考女王illy寫的《我是女王》這本書。所謂的媽寶，就是長不大的男孩子，明明年紀有一把了，仍然動不動開口閉口就是：「我媽說……」「這件事我要問問我媽的意思……」女孩子喜歡的是有肩膀有擔當的大丈夫，也喜歡對父母盡孝道的好男人，但絕對不是唯母親的命令是從，完全無法自我判斷，無法照顧自己生活，或者無法對自己行為負責的小男孩。當女生

發現你動不動在聊天時會把「媽媽」這兩個字抬出來，就已經在心裡對你開始扣分，即使你覺得自己沒有那個意思，也百口莫辨。

重視母親，時常把她的告誡記在心裡當然是件好事，但我們對母親的尊重，卻可以用另外一種方式來表現，這將產生完全不一樣的效果，甚至可以讓你欣賞的女孩子反過來對你印象深刻。讓我舉一個例子來詳加說明。

只要是我的讀者應該都記得，在《搭訕聖經》和《因為女人我存在》裡面都提到過一位讓我永遠無法忘懷的女孩卡洛琳。我和卡洛琳之間就曾經靠我和母親的良好關係，而讓彼此的感情加溫，且讓她對我多了幾分喜歡與敬重。到底我是如何做到的呢？

原來，當時在「海外華裔青年返國研習團」營隊放假的時候，卡洛琳和她的室友想邀請我去Club狂歡。不過我告訴她，我當天沒有辦法去，除了因為身為營隊輔導員最好不要在放假時跟學員出遊以避免麻煩與紛爭之外，更因為我的父母隔天就要啓程前往歐洲進行為期一個月的旅遊，我覺得自己還是先回家陪陪爸媽，和他們說說話比較好。這時卡洛琳的室友Jessica馬上在旁邊露出有點鄙夷的神色，插嘴問我：「Jackiey, are you “mother's boy”? Why do you need your parents' approval to join our party?」（傑積，你是媽寶嗎？否則為何要徵求父母的同意才能來參加我們的晚會呢？）

聽她這麼一說，我當場既沒有動怒也沒有張惶失措，只是義正辭嚴地說：「我希望卡洛琳你可以了解，這跟我是不是過度依賴父母的小男孩無關。父母遠行之前跟他們見個面，是身為人子最基本的責任。我和你這幾天相處的時間還很多，但我父母馬上就要出國了，你不覺得我今晚陪陪他們也是應該的嗎？如果今天換成是你的父母即將遠行，你不會跟我做一樣的事情嗎？」（當然是說英文，因為卡洛琳完全不會說中文）

卡洛琳當下點點頭，並且在事後告訴我，她完全同意我的說法與做法，也對自己室友的無禮感到抱歉，還說她就是欣賞我這樣在乎父母感受的人，因為她知道，當一個男人在乎自己的雙親時，就會在乎自己的朋友，更會在乎自己的女人，這是可以觀微知著，理所當然的道理。

所以大家知道了，聰明又善解人意的女人，是永遠懂得是非對錯的，你只要做對的事情，就會有正面的效果產生。只不過在表現你的正確意見時，如果能有用良好的話語適當地表達出來時，更能讓女生驚訝於你的體貼有禮，然後在心中累積對你的好感。

另外，你如果不死心，硬是想要跟女孩子分享你的「我媽說……」其實也不是不可以，但能用更好的方式來包裝，讓女生體會到你的溫柔善良以及深情款款。讓我再舉一個自己的例子加以說明。我有時候在跟自己喜歡的女孩子聊天時，會談到

「身高」這個話題。對女生來說，大部分都希望能找身高高一點的男生當男朋友，以台灣目前的標準來看，應該在175公分或176公分左右，是女生最中意的標準身高。

唉，這個身高不要說我沒有，大概全台灣三分之一以上的男生都沒有，畢竟身高這種東西來自於遺傳，不是後天努力就能改變。正因為如此，我才不斷在自己出版的著作裡面強調全方位提升自我以吸引異性的方法，來跨越身高不足所造成魅力上的障礙。

我在和女生聊到這個話題時，會提到我在青少年時期發生的一件事，故事的主人翁包括了我們全家的成員。我有一個在台南成功大學教書的哥哥，他從小功課好、體育好，但就是身高矮。我不到170公分已經夠矮了，他離170公分的距離又更遙遠。但偏偏他荷爾蒙分泌得早，從國中開始就對女生有興趣，只不過一路從國中，高中到大學，向自己喜歡的女生告白卻一路失敗！他在大學某次告白失敗之後痛定思痛，追根究底，認為問題應該是出在自己的身高不夠，於是在一次我不在場的場合裡面，向父母親抱怨為什麼自己身高那麼矮？

我哥哥矮，我也矮，這根本就是上天注定的事情。一個父親身高只有164公分，母親身高只有149公分的家庭，除非基因突變，否則怎麼可能生出身高超過170的孩子？想想我和哥哥身高能超過165已經是祖上積德了。但當時沮喪的哥哥怎麼

會那樣想？一次又一次的求愛失敗，讓他覺得問題一定是出在自己的身高！

後來爸爸告訴我，有次媽媽私底下和他說，她覺得有點自責，是不是因為自己的身高矮，所以才造成我們家兩個孩子矮，也害得哥哥交女朋友不順利？（當然是！因為母親在遺傳身高這個部分占了最重要的決定性因素，不過這種時候我們打死都要講：不是！）

我事後聽到爸爸轉述這件事情時，心裡又難過又生氣，我把哥哥叫到一旁告訴他：「你以後不可以再說那樣的話，因為媽媽聽了會難過！雖然媽媽沒有遺傳給我們過人的身高，但卻給了我們強健的體魄、聰明的頭腦，還有樂觀進取的態度。當年父親事業失敗之後，她沒有丟下我們遠走高飛，這是多麼了不得的情操？你再想想，母親當年想要報考軍校的時候，已經因為自己的身高不夠沒有錄取而覺得難過，在成長過程中一定也不斷在其他場合裡因為矮小的身材而錯失許多機會，她心裡已經不好受了，你又怎麼可以到現在再將自己感情失敗的原因怪罪於媽媽，讓她更加難過呢？」

當我跟女生描述這件事的時候，不要說女生，連我自己都快掉下眼淚來，因為那真的是發自內心的想法，感動了我自己，也深深感動了女生，很少有女生聽完後沒有愛上我的（當然，我的演技好，描述生動也是不爭的事實啦）。試想，這樣

一個對父母充滿感激，善解人意，又懂得替父母著想的人，女生又怎麼會不喜歡呢？

於是我由衷建議大家，一定要跟父母保持良好的關係，然後把發生在你們家人身上的動人故事，藉由適當的機會，大方地和女生分享，讓她聽聽你人生的故事，增加參與彼此心靈世界的機會。只要你不斷展現這些溫柔體貼又善解人意的特質，女生自然就會被你吸引，也願意和你一起，面對彼此未來會遭遇的種種困難。從改善與父母的關係開始，打造優質的交友圈，再進一步吸引異性進入你美好的人際生活，是每個人都應該努力的目標。

哦，最後再跟大家補充一些訊息！你聽了我哥的故事大概覺得他很慘吧？是不是覺得他會因為身高不足而交不到女朋友呢？錯！自從他去美國讀書之後，先是吸引了密西根州當地的ABC美麗小高中生，後來又在大陸北京搭訕認識了他第一個女朋友小斌，對方身高170公分；和小斌分手若干年後再交往的日本女朋友香織身高也有166公分，他到目前為止交往的對象身高還沒有矮於165的呢！總之，身高對男人來說永遠不是最主要的問題，一切問題的根源還是在於自信不足，以及那些自我設限的心理鉗制（包括我身高不夠、我沒有錢、我不夠帥……）。立刻打破思想桎梏，迎向本該屬於你的優質人生吧！

作業：從今天開始，在心理上拉高自己的層級與視野，並用笑容與行動，和自己的父母家人多多互動。利用家人一起吃飯的機會，或者母親做菜的時間，站在她旁邊和她天南地北地隨便聊聊，甚至在飯後和父親一起喝茶看電視，痛罵台灣的名嘴與政治人物也可以。假日和朋友有飯局或休閒活動時，不妨也問問父母要不要一起參與，讓好友們都能感受到家人的溫馨。在和女生聊天的時候，記得用我提供的方法來適當轉換自己準備脫口而出的「我媽說」，改以感人有趣的家庭故事一舉贏得她的芳心！

## 魅力法則 第十一條

# 誠懇誠實， 事業與愛情才能長久

讓女生覺得你這個人誠懇誠實，也是對異性來說相當重要的性格條件之一。不過就像溫柔體貼一樣，這項人格特質必須在一開始你已經對女生有某種程度的吸引之後，才能發揮加分的效果，否則女生根本不給你機會展現那誠懇誠實的特質，或者就算你表現的誠懇誠實，她也會選擇視而不見，畢竟你從來沒有進入過她所設定的異性選項圈裡面啊！

培養誠懇誠實的人格特質，就算不是為了吸引女生，以身為一個人，要在社會裡面安身立命來說，這種人格特質也相當重要。而且，有些非常「慢熱」的女生，確實需要長時間的交往來對你「日久見人心」，只要你能不斷展現誠實誠懇的特

質，也許女孩子年紀小的時候眼中沒有你，但卻會以你這樣的人為結婚首選。到最後還能開懷大笑的人才是真正贏家，而先具備贏家的特質，才是吸引異性的王道！

到底要如何展現和培養誠懇誠實的特質呢？就以婉禎提到的例子來看，她表示自己是一個沒有安全感的女孩子，所以跟她交往的男生，一定不能在陪她逛街或跟她在一起約會的時候，眼睛還到處亂飄，注意其他女生。其實我完全能理解男生眼睛喜歡東張西望，掃描正妹的本性，但如果你都已經有交往的女朋友了，卻還是會不斷做那樣的事情時，就是冒著惹女生生氣，讓她覺得你不是真心喜歡她而想要跟你分手的風險。

我有一個ABC朋友安迪，他就有這樣的毛病，即使他有女朋友了，還是會不斷東張西望，這讓他的女朋友憤怒不已。因為我認識安迪也好一陣子了，也相當了解他，我知道他根本就是「吃這碗看那碗」，對目前這位女朋友不滿意還想找更好的對象，於是會有那樣不當的舉止。

最好的方法，就是各位在與女生交往的時候，一定要和最喜歡的女生交往，千萬不要覺得「沒魚蝦也好」，隨便找個你不是很喜歡，但你知道對方比較喜歡你的人，來利用對方對你的好感，彌補自己情感上的空窗。這樣做的話，你只會反覆呈現對她的不在乎與冷漠，並且在對方面前老試著搜尋其他更漂亮的女生。在我看來，只有跟自己最喜歡，最滿意的女孩交

往，才是你專心一意的保證。

所以，如果你目前也正陷入與安迪相同的困境，那麼只有兩個解決方法，一是和現在的女朋友分手，別再浪費她的時間，以免製造更多機會傷害她，二是你不斷催眠自己眼前的她就是你最好的選擇，你最愛的人就是她，停止三心二意。除了這兩種方法以外，別無他法。

如果你不是因為那些心理原因，而是因為生理因素，眼睛就是無法聚焦，或者就是會不好意思一直盯著自己喜歡的女生看時，那麼也有訓練的撇步。你可以每天花點時間對著鏡子練習說話，注意在鏡子裡頭的自己眼睛是不是會上下左右亂飄，不斷提醒自己矯正那樣的行為。

你也可以告訴自己的好朋友，請他在和你說話時，只要一發現你的眼睛會游移亂飄，馬上提醒你，等你有意識地把眼睛不要亂飄內化成習慣之後，自然就能改正這個習慣。如果你覺得說話時看著對方的眼睛會害羞，可以試著盯著對方的額頭、眉心，也可以試著在說話時將視覺集中在對方的左眉、右眉，以及嘴巴這三個部分輪流凝視，一次停留個十秒鐘左右，這樣就能給對方一種你很專注在和她說話的感覺，自己也不會因為凝視對方的眼睛而感到不自在。

和大家介紹另一個訓練自己誠實誠懇的方法，那就是盡量減少匿名發表的機會！例如平時在網路上看到自己贊同或不贊

同的文章，想要發表意見時，不要匿名發表，或者是用對方無法知道自己IP位置的方式發表，也就是永遠對自己的發言負責。讓自己光明磊落，沒有什麼好隱瞞躲藏的地方，久而久之就會成爲一種習慣，當你在與女生相處時，才不會遮遮掩掩、欲言又止，讓人家覺得你很奇怪，是否藏著什麼不可告人的祕密。

我自己的做法是，在我自己無名小站的留言版上面，公開告訴大家這裡不歡迎悄悄話。乍看之下會以爲我不尊重別人的隱私權，其實我是用心良苦，希望能慢慢培養讀者們對自己誠實，也對自己的言行負責的習慣！當你有意識地認爲自己要對自己的言行負責時，就會減少腦中邪惡想法的出現，避免不當行爲的發生，能夠防患於未然，這才是一種最好最自由的心理狀態。

說到誠實誠懇，又對自己的行爲負責，還讓我想到李開復先生在他的《做最好的自己》裡面提到的一個小故事，介紹當我們遇到兩難，不知道該如何做決定的時候，如何捫心自問，對自己誠實，也對他人誠實的方法。

李開復提到，當時他還在微軟工作時，因爲產業不景氣，身爲主管的他，必須負責裁員的工作。在組織裡面有兩位人選，一位是他大學時代的學長，彼此有著不錯的交情，另外一位則是敢拚敢衝，擁有良好發展潛力的年輕小伙子，而這其中

一位必須離開公司。這對李開復來說是一個非常困難的抉擇，因爲學長雖然和他有著不錯的交情，但在工作的表現上只是差強人意；李開復儘管對另一個年輕小伙子沒有私交不甚了解，但就他以往的表現來看，每每上級交付的任務都能如期完成，而且偶有令人驚豔的表現，就組織的長期發展來看，確實是位不可多得的人才。一位是自己多年的朋友，一位是公司需要的優秀人才，到底該如何取捨，實在讓李開復困擾不已，陷入長考。

就在不知道該如何抉擇時，李開復想起了一位自己敬重的前輩所說的話。那位前輩告訴他：如果遇到不知道該如何解決的兩難時，可以想想，要是你的決定，明天將成爲報紙新聞的頭條，也就是人盡皆知的事實時，你希望看到的是怎樣的報導？以這次的事情爲例，要是裁員的決定成爲報紙的頭條，你希望看到媒體說李開復是一個結黨營私，重用親信的人，還是一個公私分明，選賢與能的人？

以此角度來看待事情時，結果便很明顯，於是李開復做出他的決定，資遣了自己的學長，留下了那位年輕員工，但他同時也誠懇地告訴學長，等公司情況好轉，需要再聘請員工的時候，一定會第一個通知學長。這樣的決定，雖然勢必會造成朋友心裡的不舒服，但卻能讓自己覺得光明磊落。畢竟，讓自己堂堂正正地活著，對自己的行爲感到光明磊落，是在這個世界

上安身立命最重要的事，不是嗎？

說到這裡，就要舉一個我自身的故事為例，強調做人不要說謊的重要性。

我在成功高中一年級的時候，成績還算不錯，班上排名大約是在前五名左右。一年級下學期的某次段考，數學題目相當困難，全班考得一塌糊塗，數學不好的我，分數當然也十分淒慘，大約只拿了五十分左右。那時的數學老師是位老好人，把考卷發給我們，一題一題講解之後，給同學們一點時間，要大家看看老師有沒有改錯的地方，要是有的話，可以告訴老師，讓他把不小心扣錯的分數加回去。

就在這個時候我發現，班上有許多同學，居然開始作弊，偷偷改掉自己的錯誤，希望能向老師多要點分數。我一看班上有快一半的同學都在做這件事，那我不做豈不是成了笨蛋？要是成績落到了十名之後，不是太難看了嗎？於是，我一時糊塗，竟然也跟著大家一起作弊。

沒想到過了幾天以後，班導師很嚴肅地在班會上問全班同學：數學考試是不是有人作弊？全班當下低頭不語，沉默無聲。下課以後，導師單獨把我找到她的辦公室，告訴我說有同學檢舉我作弊，要我拿著數學考卷向她說明一下。

大家看到這裡會不會覺得很奇怪？如果全班有快一半的人作弊，那為什麼老師只找上我呢？我曾在《你就是自己的激勵

達人》提到，那時候在班上有位同學小黃，爲了某種大概連他自己都搞不清楚的原因，特別討厭我，明明他也有作弊，卻打算來個玉石俱焚，不管自己作弊也會被查出來的事實，打算把我拖下水。據說他那時義憤填膺，義無反顧地對其他也討厭我的同學們說：「哼，我才不過作弊多拿了十五分，那個鄭匡宇居然敢做二十分，我就算自己被記過，也不能讓他那麼好過……」大有正義凜然，壯士一去兮不復還的精神。

走進老師的辦公室之前，我就聽到同學走漏給我的風聲，心裡早有準備，打算來個打死不認。在被老師詰問，進行答辯的時候，雖然我外表看起來不動聲色、鎮定異常、對答如流、毫無破綻，但心裡的那個我真的好想告訴老師：「老師，對不起，我錯了，我不應該作弊的！」但是那不想被小黃打敗的憤怒和鬥志，卻蒙蔽了我的良心，告訴自己說什麼也要通過老師的盤問，讓自己順利過關。

爲什麼？因爲當時的我看得很清楚，要是我承認自己作弊，但也同時想把小黃拖下水，說他也有作弊的話，班導師不僅不會相信我的話，還會認爲我這只是想報復投訴自己的人所做出來的困獸之鬥，不但不會予以採信，還會對我更加痛惡；另一方面，就算我再告訴老師實情，說全班有一半以上的同學都作弊，我也不相信有任何一位老師，敢把全班二十幾位同學全部記過！於是，要是我承認作弊，最後的結果，一定是只有

我一個人替班上其他作弊的人背那個黑鍋，接受記過的處罰，然後從此討厭老師，憎恨同學，把所有人都當成敵人，憤憤不平地過一輩子。

當時因為我一直以來成績都名列前茅，對老師提出的質問也都答覆得無懈可擊，於是最後是以「查無實證」收場。我也深刻記取了這個教訓，在以後的考試裡面再也不作弊。

但這麼多年以後，當自己重新再來看這件事情的時候，我要非常誠懇地告訴大家：真的，請你千萬不要說謊，更不要作弊，因為年紀小的時候你重視的那些學校分數其實都是狗屁！你當下靠作弊拿到了不錯的分數以為能讓自己好過一點，但事實上只有愧疚感會一輩子跟著你！所以我會直到十五年後的今天，都還牢牢記得當時的場景。你也許以為你說的謊沒有人知道，而且事實上，隨著時間的流逝，旁人都會加以遺忘，畢竟誰又會真的在乎別人的事情？

但所有你自己做過的事，就算別人不知道，或者別人不在意，可是你自己知道啊！你能瞞天過海，卻瞞不了自己！人生在世，身邊的人，包括父母家人，師長好友，無論如何最後都會離我們而去，一直陪伴我們到最後一刻的，其實還是自己，所以大家更要讓自己堂堂正正地活著，也喜歡這個光明磊落的自己。要成為這個光明磊落的自己，就先從誠懇誠實地做出正確的決定，並為自己的言行負責開始吧！

作業：訓練自己看著談話對象的眼睛說話，如果還是不敢，可以循序漸進地照著前述所提供的方法，慢慢改進不敢直視他人的缺點。發表任何意見時，都要有對自己言行負責的心理準備，並且減少匿名發表的機會。永遠告訴自己不要造假作弊，若是感覺內心煎熬不知道如何做選擇時，想想李開復先生提供的「新聞頭條自問法」，一定做出能讓自己問心無愧的決定。

魅力法則

第十二條

## 做一個好人， 享受不斷降臨的好運

在這麼多年和異性交往的過程中，我歸納了自己的經驗，發現還真的有運氣法則這回事。也就是你似乎什麼特別的事都不必做，喜歡的人自然就會出現在你的身邊，還胡裡胡塗地愛上你。

但我要講，這表面上看起來的好運，其實背後還有很多努力的過程，只是大家都忽略了或者故意不去看它罷了。以蔡康永大哥為例，大家都很羨慕他對吧？總覺得他家世好、學歷高，一踏進演藝圈之後又一帆風順。歸納他成功的原因，大家也許都覺得那是他的命好，生在一個富裕的家庭（他的父親是船王兼大律師），有機會接受良好的教育（UC Los Angeles 電

影研究所畢業)，又因為有這樣優異的背景，能夠結識演藝圈的製作人，所以才有今天大紅大紫的一天。

但事實並非如此！我曾經上過康永哥和林志玲主持的《志永智勇電力學校》，與他私下有過一些對談，才知道他也著實經過一番規畫與努力。康永哥告訴我，他當時從美國拿到電影碩士學位回到台北，準備開始大展身手之前，也是很用心地在電影雜誌上面寫出幾篇內容精彩的影評，慢慢得到雜誌編輯與讀者的認同，之後才有機會擔任GQ雜誌的編輯，被影劇圈的製作人發掘，開始主持節目，從《翻書觸電王》開始，經歷過《真情指數》和《兩代電力公司》的磨練，最後才在《康熙來了》裡頭靠著與小S史無前例的絕佳搭擋，創下自己在演藝圈的高峰。

大家看看這個過程，難道真的只是所謂的運氣嗎？當然，他出生在富豪之家，這絕對是得天獨厚的運氣，但他後來從台灣的東海大學外文系畢業，進入UC Los Angeles電影研究所就讀，順利拿到學位，這就不是能運氣兩個字能帶過的。曾經到國外留學過的人都知道，像這樣的名校，是不可能因為你家裡有錢，就讓你輕鬆拿到學位，勢必要經過一番努力，跨越語言的障礙，在學習過程以及畢業製作的作品裡面有優異的表現，才可能獲得學位。這種榮耀的背後絕對是努力，而非運氣。

但大部分的人都習慣歸納成功人士的豐功偉業於他們的運氣，刻意忽略他們背後付出的紮實努力。事實上，若你想走上

與他相同的成功道路，就一定要遵循他努力的軌跡，再加上一點自己的創意和變化，才能在激烈競爭的環境裡面脫穎而出；千萬不要不屑一顧他人的努力，而錯失向強者學習的機會。

當你在內心建立起這樣刻意看別人努力付出的好習慣之後，遇到任何一個比你優秀，甚至讓你覺得會威脅到你目前地位的人，不論對方是事業上的競爭者還是情敵，你都能冷靜地分析對方比你強的原因，然後模仿學習，試著超越對方，而不是讓自己一時的情緒蒙蔽了雙眼，甚至走上錯誤的道路，試圖以不正當的手段來攻擊或打壓對方。

在我看來，使用負面的手段來打擊對方才是真正的徒勞無功，浪費時間，因為強者根本不會被你的雕蟲小技所擊倒，而那些為了打擊別人所付出的努力，對自我的提升沒有一點幫助，只是讓自己的能力與眼界江河日下！走上正確的道路，才是讓自己好也讓別人好的最佳選擇。

我提倡的，是讓自己把每一天都過好，做一個看見別人優點，又隨時提升自己，讓自己在各方面包括外型，學識，氣度，涵養，體格等都不斷進步的「好人」，這樣你的運氣自然就會變好，事業會愈來愈成功，異性緣也將愈來愈好。

以我自己為例，剛到韓國工作的前三個月左右，韓語還不太流利，有次在搭乘火車回家的時候，看到了一位讓我驚為天人的女孩。我看到她時立刻眼睛一亮，但也隨即發現她身旁有媽媽同行。因為我當時沒有位子，於是站在該車箱約中間的地

方，而她們母女倆則在我不遠處的兩人座坐了下來。

這時，我身旁座位上的一位老先生開口與我說話。他嘰哩咕嚕講了一堆，雖然我當時韓語不太好，但也大致能懂他的意思是我可以先坐在他身邊的空位，反正現在沒人坐。我告訴他沒關係，因為我的票是站票不是坐票，待會兒要是這個位子的人來了我還得起身。老先生一聽我的破韓語就知道我不是韓國人，對我充滿了興趣，與我聊起天來。我一向秉持著「溫良恭儉讓」的精神，又樂於與人為善，於是和他相談甚歡。

不久火車到了下一站，這時我聽到原本那對母女的座位處，傳來了大聲討論的話語，是一位剛上車的乘客在和他們說話。原來，那對母女的位子並不是連號坐在一起的，媽媽的位子應該是在我身旁這位老伯旁邊的位子，而那位新上車乘客的位子，就在女兒旁邊。一般遇到這種情形，大都會願意接受交換位子的提議，讓那對母女坐在一起，但那位乘客不知道哪根筋不對，還是也想跟那個漂亮女兒搭訕，非要坐在女孩旁邊不可，於是媽媽只好心不甘情不願地跑來我身旁老伯左手邊的位子坐下。

韓國人特別重視所謂的「一體感」，所以你會看到他們吃東西的時候，根本不用公筷母匙，喝大鍋湯的時候，也是大家把自己的湯匙伸進同一個鍋裡去撈湯來喝。正因如此，韓國人對於彼此之間的搭訕交談顯得理所當然，特別他們深受儒教思想的印象，老人家跟你說話，是一定要畢恭畢敬地回應。當那

位媽媽一坐下以後，老先生又開始跟她搭訕，還順便告訴她，說我是個很不錯的青年，從台灣來，目前在弘益大學教中文。

媽媽一聽，乖乖不得了，原來是個有為青年，很興奮地跟我聊了兩句之後，開始拉開嗓門，叫她的女兒也過來跟我聊天。於是，那位女孩恩惠乖乖地來到我的身邊，和我說起話來，因為聊得很開心，她索性也不回去原本的座位，居然就陪在我的身邊，聊了將近四十分鐘，直到她們到站後才下車。當然，我們彼此交換了電話，幾個星期後母女招待我去她們家玩，恩惠還把我介紹給她們學校的系主任，並邀請我到她們學校進行了一場演講呢！

大家看看，這不是運氣是什麼？自己一眼看上的女孩，居然自動跑來身邊陪我聊天？但是我仔細想想後發現，在運氣的背後，更是一直以來培養的良好個性與習慣所造成的美好結果啊！如果我是一個「有異性沒人性」，勢利又大小眼的人，當老先生一開口跟我說話的時候，說不定連理都不理他，否則也是隨便敷衍幾句之後，就藉口「尿遁」離開他的視線，省得跟他囉嗦。要是這樣的話，又怎麼會有之後老先生跟媽媽搭話，而媽媽主動把女兒介紹給我的好事發生呢？這證明了，當你做一些好事，當一個好人時，所有的好結果也會自動降臨在你的身上，你只要每天做對的事情，保持良好的生活態度，自然就能不斷享受美好豐富的回饋。

不過這裡要特別提醒大家，要大家做一個好人，是指希望

你做一個與人為善，並且堅持良好品德、行為與原則的人，絕對不是我在《脫離好人幫》裡面提到的那種「好人」，自以為對女孩子是全心全意的真心付出，但在實際上，卻是委曲求全、背棄原則、奉承諂媚、貶低自我，以為那樣能贏得女孩的芳心，根本比登天還難！正因為是一個好人，才更要在沒有女生看到或女生不在身邊的時候，都奉行自我相信的信念與價值，而不是在女生面前做一套，私底下又做另一套，只是為了騙取女生好感的「偽好人」。

另一個想和大家分享的故事則發生在我的好友舞蹈王子偉淳身上。有次偉淳應新加坡新銳編舞家 Albert Tiong 老師的邀請，與另外三位舞蹈系的學弟到新加坡進行排練演出。我因為平日生活錢多事少時間閒，於是告訴偉淳，打算趁著星期四到星期日學校沒課的時間，從韓國飛到新加坡去看他的表演，順便好好休閒旅遊一下。

後來我們在新加坡碰了面，他趁著排練的空檔帶我四處走走，也把他搭訕認識的優質女孩介紹給我認識。那天晚上我們和那位女孩走在新加坡一條著名的露天美食街上準備找餐廳吃飯時，走著走著，偉淳突然彎下腰來，撿起一雙掉在地上的筷子，放回旁邊的餐桌。我一看笑笑地說：「偉淳，你居然連人家掉在地上的筷子都會幫忙撿啊？」偉淳不經意地轉頭說：「哦，不是啊！現在地上有點濕，筷子又容易滾動，如果有人踩到跌倒的話不好！」我當下一聽，覺得這個人還真不錯，轉

身一看我身邊的女孩，果然也因為偉淳的行為而露出了贊許的表情。

我當時心想，以這類生活中的自然小事為基礎，偉淳若想要吸引這個女生，自然不是什麼難事。其實我也是一樣，常常有些我認為是本來就應該做的小動作，喜歡我的女孩卻在後來告訴我，她們就是因為我的這些小舉動而喜歡上我的。

什麼樣的小舉動呢？走路的時候看到路中間的石頭會順手搬開，以免其他騎機車或腳踏車的人經過被絆倒；看到小朋友想喝飲水機的水但是身高不夠時，會主動把他抱起來幫助他喝水；過馬路時看到老太太或視障人士時，幫忙攙扶她們過馬路；在捷運上看到需要位子的人，立刻起身把位子讓給他們；見到有人東西散落一地時，蹲下身子幫對方把掉落的物品撿起來；看到有人東張西望似乎找不到路時，主動上前詢問是否需要幫助或指引……這些都是我平時養成良好習慣，是不管身旁有沒有女生都會做的事。

於是，當我和女生約會時，她們自然就會看到我的這些貼心行為，出發點不必是針對女孩，卻一樣能夠收到吸引的效果，因為對很多女孩來說，刻意對她們的獻殷勤都會被解讀是有特殊目的，如果讓她們發現你的好是自然無私，不限特定對象時，才會對你特別心生好感。

因此，強烈建議大家把一些良好的態度和行為，從日常生活開始培養起，這不僅是幫助了別人，更是幫助了自己，你會

發現自己的運氣愈來愈好，異性緣也愈來愈棒！好運，永遠來自於平日生活做好事，說好話的累積！

作業：睜大眼睛看，用盡腦子想，研究在社會上有名或自己崇拜的成功人士，到底是如何達到今天令人稱羨的地位？撇開對方天生好運的部分，實際探討他們在背後所付出的時間和努力，並要求自己也和他們付出一樣的心血。平日生活時，將一些自己相信的行動綱領和信念不斷地實踐操作，把好習慣內化成思想行為的一部分，拓展自我的好運，也時時懷抱一顆感恩的心。

魅力法則  
第十三條

## 提升專業才能， 成為人群中的焦點

常常聽女生說她們欣賞有才華或者能力出眾的男生；其實不只是女生，我們男生不也特別喜歡會彈鋼琴，能吹長笛的女孩嗎？要是擁有那些才能，就是一種氣質上的加分，進而增加了別人對我們的好感。華人世界的音樂才子周杰倫小時候功課不好，運動也不怎麼樣，長得也是還好，是一個女生不太會注意的人，但是只要他有機會坐在鋼琴前面的時候，手指一接觸到琴鍵，立刻成為所有在場者的焦點，征服眾人的耳朵。擁有像這樣的才藝，並且能在適當的場合表現出來，不要說表演結束後去跟女生說話時她會含笑以對，她們搞不好還會在結束後主動過來想接近你呢！這種感覺多棒啊！

除了樂器這種才藝以外，舉凡運動、演講、繪畫、寫作、唱歌、領導團隊等等，都能稱得上是一種才能，只要能夠在適當的舞台上面展現，同樣能發揮吸引異性的效果。就連許多父母師長詬病的線上電動玩具，若是能玩出名堂來，在那個領域裡面脫穎而出，也能成為吸引異性目光的特質。

我曾經在報章雜誌上看過幾位因為玩電玩而名利雙收的年輕人，除了能出版電玩攻略書籍維持平日生活開銷，擔任電玩雜誌編輯負責校訂錯誤，或者成為電玩公司新產品的試用貴賓給予新產品意見之外，還參加國際性的比賽奪得冠軍，成為這個領域裡面的台灣之光，受到媒體的追逐，變成他人羨慕崇拜的對象。可見不管是在任何領域，只要你真的有興趣，並且花時間與精力去培養那項能力，就一定可以在該領域裡頭脫穎而出，成為佼佼者。

不過，正因為電玩這個領域有其局限性，不是我們一般人眼中所謂的「正當職業」，所以只會打電玩而沒有其他能力的人很難在社會上生存。因此我在演講的時候常對大學或高中讀者說，要沉迷線上遊戲不是不可以，但要有個能夠發展自我的目的，就像我在上面提到那幾位在電玩領域裡頭的成功人士一樣，否則只是徒然傷害眼睛和身體，學業一塌糊塗、一事無成。與其淪落到那樣不堪的境地，還不如善加管理時間，讓電玩成為一個工作或讀書之餘的休閒娛樂即可。自己無法成為達人的領域，將它當成個興趣來舒解平日壓力也不錯啊！

發展自我才能，讓它成為一個自己可以自慢的能力，不管是對個人自信，職場發揮，或者是吸引異性來說，都是非常重要的一環，因此一定要花時間和努力好好來培養。但在下定決心付出全部精力培養專門才能之前，很多人一定會遇到一個問題，那就是根本不知道自己的興趣是什麼？或者沒有錢培養特殊才能，那該怎麼辦？

不知道自己的興趣在哪裡的人，大概可以分為兩種：一種是根本對什麼事情都提不起勁；另一種人則是對很多東西都有興趣，反而不知道該選擇哪一項來專注發展比較好？

針對第一種人我的建議是，你會對什麼事都沒有興趣又提不起勁的原因，其實是因為你平時的生活過於散漫，從來沒有給自己任何責任或壓力來對某些事情付出心血與精力，做什麼事情都不認真，渾渾噩噩，才會無法培養出對某個領域的興趣或進取心。唯一的解決之道，就是勇敢地把自己丟出去，先擴大自己的交友圈，參加不同的校內校外社團與活動，有了那第一步，自然就會發展出之後的第二及第三步了。

例如，你回想自己小時候好像曾經對唱歌挺有興趣的，那麼可以去參加學校和社區的合唱團，學習唱歌的技巧，永遠不會太遲；看到電視上《舞林大會》參賽者精彩的舞技覺得很精彩，就趕快去學校的熱舞社或外面的舞蹈社報名當個學員，從基礎開始學起，一定也有上臺表演的一天；在學校上英語課或公司開會的時候發現有同學或同事的英語流利覺得很羨慕，也

馬上去英語補習班報名，開始加強自己的外語能力。我相信，唯有採取行動真的去做一些事情，然後在遭遇挫折時不輕言放棄，才會慢慢對那個領域產生感情，漸漸發展成自己喜好與興趣。隨著時間過去，當你有機會展現那個特殊的能力，獲得朋友師長的讚賞時，才能充分體會該項能力的重要，並且回過頭來更積極地發展那項能力，終於讓它成為讓你可以「自慢」的才能！

至於另外一種似乎對什麼事情都有興趣的人，我也由衷地建議，做人真的不要太貪心，把時間花在哪裡，成就就會在哪裡展現，但又因為每個人的時間與精力有限，所以一個人能夠深化耕耘的領域，必定就是那一、兩項而已。你必須好好好思考哪一項才是你真正喜歡的才能，然後傾全力去發展它。如果實在想不出來的話，那麼可以問問你的親朋好友，覺得你在做什麼事情時看起來最得心應手、姿態最優雅，受到他人的贊許與獎勵最多，那麼那就是你最應該全力發展的特長。

看到這裡或許你要說：不對呀！要我們別太貪心同時發展多項專長，那鄭匡宇你憑什麼可以在大學當老師、寫書，又環島演講，還會四國語言當個國際主持人？這樣不是一心多用，什麼都要嗎？

大家不要忘了，當你仔細看看上面我的那些所謂「不同的能力」時，其實都只是一種能力啊！我從小就發現自己演說能力和寫作的的能力不差，於是從大學開始特別往這兩個領域發

展，參加徵文投稿訓練文筆，參與演講比賽精進口調，爭取海外營隊輔導員的工作機會認識外國學員刺激自己加強語文能力，擔任晚會主持人或活動負責人學習在大場面時如何才能不緊張。

這些看似不同的能力，事實上全部都跟邏輯思考與口調能力有關，我只不過是將這幾個領域緊密結合，並沒有所謂的跨領域或者是去做超出我能力範圍以外的事情，所以當然能有還不錯的發展。否則要是我忽然靈機一動，打算與周杰倫比音樂、與林義傑比長跑、與梁朝偉比演技、與朱木炎比跆拳道……那我豈不是會死的很難看嗎？找到自己的興趣，深耕獨特的能力，找到舞台發揮自己的專長，才能發展出自慢的能力，達到成功的頂端。

我一直相信每個人一定都有屬於自己特殊的潛能，只是大部分人都沒有適當地去將那項潛能發揮到極致，更沒有找到能淋漓盡致展現長才的舞台。希望正在看書的你，看到這一段內容的時候，能夠特別靜下心來好好想想自己的興趣與潛力到底在哪裡，然後訂出目標與計畫來發展它，不要讓一個難得能反省並發展自我的機會，就這樣不小心悄悄地溜走了。

說到培養特殊才能的計畫與方法，也許又有朋友要抱怨了：可是我家裡並沒有辦法提供學習鋼琴的環境和財力，怎麼能像周杰倫一樣有高超的鋼琴技巧技驚四座？我也不像匡宇一樣能幸運地考上公費留學，我要如何才能把外語講得像 native

speaker（說母語的人）一樣流利？

只會抱怨，卻不懂得找方法的人，永遠只能在那裡書空咄咄，原地踏步，對自身的發展與進步根本沒有一點助益。事實上，家裡就算沒有錢，一樣有發展自我潛力與興趣的機會和方法啊！我一開始就提到，不是只有演奏樂器才是才藝，唱歌、演戲、演講、寫作、運動、領導力等等，全部都算是特殊才能的一種。即使家裡沒有錢，你也可以善加運用「樞門」的力量，使用公共的資源，來發展自己的才華啊！

我自身學習語言的例子，就可以說是最不花錢又最實用的方法。我還是大學生時，因為想要加強英語能力，但又想省補習費，於是土法煉鋼，打算自己學習，總把不會的單字製作成小卡片，在大眾運輸系統上或其他等待排隊的時候，拿出來不斷地複習。我還將單字都錄進卡帶裡面（那時可沒有什麼MP3 Player，我是自己讀單字然後錄進機器裡面），每天走路的時候，就用隨身聽來聽自己錄的單字，中午吃飯的時候，除了偶爾跟同學們一起吃之外，幾乎都是一個人吃，這樣才能把握更多的時間來學習。

吃飯時間要看書雖然不容易，用聽的總可以吧？所以同學們常看到我一個人閉著眼睛在吃飯（剛才看太多其他的書所以眼睛需要休息一下），但是耳朵和腦子卻沒有閒下來，還是一直在背單字。雖然這樣感覺上好像有點孤單，但是我心裡知道，為了達到自己設定的目標，就必須犧牲某些和朋友打屁玩

樂的時間，這是成功者必須承受的孤獨。

畢業入伍後，新兵訓練沒有自己時間，我也有擠出時間來學習的方法。每次集合訓練，管他台上的班長或營長在講什麼，我一律在腦中把他們的話全部翻譯成英文，並把不會翻譯的單字和句子記下來，晚上有休息時間再查字典。我就是這樣充分運用自己的時間，現在到了韓國仍然每天固定各花一個小時，在英語、日語，和韓語上面下功夫，才有今日能講三種外國語的小小成果。與其羨慕我，還不如也照我提供的方法，來提升你自己的語文能力吧！

想要學好英文，一定要創造一個最佳的英語環境。我到美國留學時，一開始的時候也跟其他留學生一樣，開車時會打開收音機，聽音樂電台播放的歌曲，以為這樣也是學習英語的一種方式。但是隔了一陣子之後，發現那樣的效果實在有限，我靈機一動，想起既然台灣有那種政論性的談話節目，美國應該也有，於是試著搜尋。果不其然，還真不少呢！然後從我發現談話性電台的那一天開始，在我的車上，再也聽不到音樂了，全部都是美國名嘴及專家們的討論，話題包含了政治、社會、經濟、教育、健康、科技、飲食等等不同的議題。

我一開始也是鴨子聽雷，似懂非懂，但是人真的是很神奇的動物，硬聽了三個月，有天我發現耳朵好像突然被打開似的都能聽懂了（當然，這還是要搭配平日的閱讀和查單字）！接著，我不僅僅只是聽，隔一段時間之後，我還能跟著講者複誦

他們說過的話，同一時間把聽力，音調和用字遣詞全部把握起來。

發現這樣的好工具之後，我更進一步將其效果極大化，在床旁邊也放了一台收音機，從夜裡躺上床準備入睡時開始聽，直到快睡著時關機；早上只要有一點意識的時候，也立刻遙控開機，把談話性電台當成是我的鬧鐘；就連半夜有時候失眠睡不著的時候，也不給自己胡思亂想的機會，「啪」地一聲把收音機打開，開始在腦中複誦節目主持人和來賓講的談話，過一陣子也自然就能入睡……反正一天二十四個小時只有英文就對了。

各位看到這裡覺得苦嗎？想要短時間內把英文學好，就要有非常的辦法。還有更苦的呢！我連平時思考和睡前回顧一天生活和擬訂明天計畫的時候，都是以英文來自我對話，以英文來自問自答。別再抱怨時間不夠，時間永遠都是可以硬擠出來的！

大家看到這裡，或許會認為為自己創造一個二十四小時學習英語環境的方法雖然很好，但在台灣怎麼可能辦到呢？以前也許比較困難，但在目前這個時代，卻是再容易也不過，你可以連上網路，聽國外的廣播。我推薦大家幾個網站：「美國國家公共廣播電台」（National Public Radio, [www.npr.org](http://www.npr.org)），到該網頁點擊「News Summary」（新聞摘要）或「24-hour Program Stream」（24小時節目放送）這兩個選項，前者能讓你在三分

鐘到五分鐘內，快速地把美國當天的新聞做一個初步的了解；後者可以聽到許多不同領域的特別來賓，分享他們在專業領域裡面的知識。這個電台的好處，在於他們都是非常標準的英語，而且說話的速度不是太快，非常適合有一點英語基礎，想把能力向上提升的各位。

另外，紅透半邊天的YouTube（[www.youtube.com](http://www.youtube.com)）：也是我認為最好的網路學習英語工具之一。大家連上該網頁後，可以在搜尋欄裡面打上Bill Clinton（柯林頓）、Anthony Robbins（安東·尼羅賓）等人的名字，除了聽他們的演講之外，還能因為延伸的連結，聽到其他許多大師的激勵話語。我特別建議在YouTube搜尋關鍵字TSTN，TSTN是美國本土的教育網站，此網站網羅了全美各領域包括自我領導、行銷經營、情緒管理等領域裡頭最優秀的大師，並提供一到兩個小時的講課。在TSTN網站上聽完整的課程是要收費的，但是在YouTube上面這種三至五分鐘的宣傳短片，卻是免費，而且是大師們的精華。

第一遍聽不懂就多聽幾遍，相信我，當你聽完一百遍的時候，你一定懂！如果還是不懂，就請你的老師或英語比較好的朋友，陪你一起聽，教導你某些聽不懂的部分，再接著聽，幾次之後，便開始跟著講者複誦。一開始跟不上講者的速度沒關係，不出聲在嘴巴裡面默唸，嘴巴跟著講者動，幾次之後，你就可以同步跟著講者發聲。這樣做有幾個好處，首先是你能改善自己的發音語調（pronunciation and accent），還可以增進字

彙的能力，最棒的是，你可以學到世界上一流演講家的風度和儀態。想學好英文，這就是最好的方法！

要說好一種語言，不斷地練習是唯一的法門。除了跟著廣播英語和網路英語練習之外，最好還能結交只會講英文的朋友。要怎麼結交呢？很抱歉，那就只有靠搭訕了！在台北有太多的外國人，都是你可以去搭訕認識的對象。有了只講英語的朋友，爲了和他（她）保持聯繫，增進友誼，你自然會在英語學習上更下苦功。如果對方是你心儀對象的話，平時學習起英文來，還會有甜甜的感覺呢！

最後我想和大家分享的是：請你一定要相信自己是絕對可以精通英語的！大家想想，連中文那麼難的語言，我們都可以說得那麼好了，更何況是英語呢？也許你要說自己不是外國人，怎麼可能說得像外國人一樣好？那麼請問，來台灣傳教的摩門教徒，他們又是中國人了嗎？既然不是，他們爲什麼能把中文說得那麼好？靠的就是傳教的熱情與反覆的練習（passion and practice）！你可以在腦中建構出自己已經能講流利英語的畫面，也許是你能用英語在大庭廣眾之下演講，也許是你能用流利的英語和外國客戶對談，或者是英語辯論比賽勝利後驕傲地享受台下和他人給你的掌聲……，這些都是非常正面積極的畫面，能夠不斷地督促你在加強英語這方面持續努力。

以我自己爲例，我的短程目標就是要當亞洲最棒的國際主持人，不管是美國蘋果電腦的史帝夫·賈伯斯（Steve Jobs）、

日本的大前研一、還是韓國的張東建或宋慧喬……等人來台灣時，我都將能以他們的語言，擔任他們記者會的主持人。我學習英語、日語和韓語的時候，都想像自己站在他們的身旁，以流利的外國語，以及優異掌握全場氛圍的台風，贏得來賓以及觀眾的贊許，我笑著學習又有積極努力的動力。

我是付出了這樣的時間與精力，所以才能精通英語、日語和韓語這三國語言。我知道並不是每個人都想把外國語的能力當成是自己的才華，但是我學習的精神與使用的方法，卻可以給想要精進自我其他能力的的朋友一些參考，用來發展屬於自己的能力。你應該找出最適合你的方法，來全力培養自己喜歡的專長，這個部分除了你自己的努力，是沒有人能夠給你任何幫助的。

也許某些讀者是因為想要吸引異性所以才來看我的書，也有人是為了想要吸引異性所以才去學習才藝，但這都無妨。本來我們對異性的興趣，就是一種邁向成功最好的動力，這在拿破崙·希爾（Napoleon Hill）的《思考致富》（*Think And Grow Rich*）這本書中早就有所討論。到最後大家會發現，雖然一開始你付出的努力好像是爲了吸引異性，但到頭來受益的全部是自己，而這努力的過程全部也都是爲了發現與發展你的自我所必經的道路。當你真正提升自己之後，將會發現一切美好的事物都將不費吹灰之力，自然發生，不僅在事業上，更包含了愛情。我想，這才是活出積極人生的目的吧！

作業：開始選擇自己最有興趣的領域，付出全部時間與精力去培養那項專業能力，讓自己一天二十四小時的時間，都圍繞著那個項目來轉動，甚至連睡覺時夢中的內容都是它。最好還能找到那個領域裡頭的佼佼者，看他的書，聽他的演說，研究對方是如何在那項專業領域裡頭發光發熱的，然後加以模仿學習。每天花一小時在某項專業領域，五年後即可成為該領域的專家，這是每個人都可以做到的事！

## 魅力法則 第十四條

### 樂觀積極， 帶給他人正面力量

大部分的女生，都喜歡個性活潑開朗、樂觀積極的男孩子。看到這裡請不要突然跟我辯論：不對啊！明明有很多女孩子說她們喜歡憂鬱小生梁朝偉，覺得他那總是若有所思的表情，以及帶著點苦澀孤獨的眼神，真是迷死人了！

先生，那是梁朝偉好嗎？如果你有跟他一樣外貌，以及在演藝方面的傑出成就時，就算每天一付苦瓜臉，還是有一堆女生會追著你跑。不過我想長相這種天生的東西，大概一輩子也改變不了，沒事老擺張悶悶不樂、鬱鬱寡歡的「結屎面」，只會讓女生覺得你是個不討喜的阿宅，對你敬而遠之。所以最好還是乖乖地學習如何展現樂觀積極的態度，讓女生感受到你正

面的力量，進而被你吸引吧！

許多人認為，樂觀積極這種個性是天生遺傳的，不是後天學習所能改變，但我沒有辦法接受這樣的論點。我比較接受哲學家約翰·洛克（John Locke）的觀點，相信人的腦子與思維其實在生下來時是一塊白板（Tabula Rasa），所有的觀念和思考方式，都是受到後天的影響，也就是學習而來的。既然是學習而來的，那麼只要當下下定決心，就有改變的可能，儘管在朝向樂觀積極的過程裡，以前的負面思考偶爾會浮上你的心頭，但你可以採用我在《你就是自己的激勵達人》書中提供的方法，透過生理上的自信姿態以及心理上的積極「心錨」，來迅速調整與改變原本即將被影響的心情。書裡提到的部分我在這裡不再重複，現在想和大家分享的是其他能讓自己時時樂觀積極的觀念。

大部分的人無法樂觀積極，有一個重要的心理因素，是因為覺得好像眼前諸多不順遂的事情接連發生，自己嘗試想要解決困境的努力也不斷失敗，於是害怕自己即使做出更多的努力，但要是又再度面臨失敗，豈不是雪上加霜，讓自己的心情更加不堪嗎？

但弔詭的是，雖然你嘗試做出一些改變現狀的努力可能會再次遭遇失敗，但是卻同樣有解決問題並邁向成功的可能；要是你什麼都不做，持續灰心喪志或者選擇逃避時，對現狀不但一點幫助也沒有，那些壞事還有可能產生糟糕的連鎖效應，讓

你當下的處境更是每況愈下，終於陷入萬劫不復的境地。於是，採取行動雖然有可能再次受挫，不採取行動卻是死路一條，聰明的你要選擇哪一條道路呢？沒有智商可言的小動物都會選擇前者了，更何況是生為人類的我們呢？因此，請勇敢的採取行動吧！

不過我知道，大部分人在採取行動的時候，都會有一種妄想。什麼妄想呢？就是一種希望自己的行動一定能達成既定目標的妄想。我對這種妄想心理這麼了解的原因，是因為當年的我也和大家一樣，有那種不切實際的妄想啊！

一直以來持續關注我的朋友們都知道，我在剛進入政治大學的時候，因為覺得自己聯考考得不好，於是大一整整一年都在準備校內轉系以及校外轉學考，努力的結果卻是一場糊塗、全軍覆沒，感情又不順遂。雖然我大二之後，開始積極參與不同社團，想要藉由舉辦活動或參加比賽等學業成績以外的事情來證明自己，但在心理上還是有那個解不開的死結。我還記得曾經在自己擔任幹部的「國際事務研習社」的社團心得簿上寫著：「到目前為止，我做了好多事情，卻沒有一件成功！我不是害怕付出努力，但是老天為何不能給我一點小小的肯定，讓我知道自己的付出不是白白的浪費呢？請給我一點小小的成功，當成是我努力的保證吧！」

這麼多年以後，當我回想起這些文字時，不禁為當年的自己感到有點心疼，又有點好笑。好笑的是，我當年和大部分的

人一樣，真是傻得可愛，居然妄想自己的人生能夠有所謂的保證？愈大才愈了解，世上根本沒有所謂的保證這件事，連雷曼兄弟（Lehman Brothers）這種擁有一百五十年歷史的大公司都能在瞬間破產倒閉，還有什麼事是值得保證的？人活在世上，唯一能有所保證的，大概就是我們都會經歷生老病死等等遭遇，以及不管貧富貴賤大家一天都只有二十四小時的時間。

了解這一點之後，大家不覺得豁然開朗嗎？既然人生沒有什麼保證，唯一能做的就是不斷地付出，以及不斷地嘗試，只有當你在過程中全心付出努力，才不會在日後感到沮喪懊悔。當你發現這就是人生的真相時，再次遇到所謂的困難挫折時，就會知道那些根本是必定會發生的人生試煉，當下除了懊惱憂心之外，同樣也有很多解決問題的方法擺在眼前，只是你有沒有選擇去嘗試罷了！接受了後者這種觀念與思維，自然就會不斷奮起，呈現一種樂觀積極的態勢，對眼前的挫折全力以赴，並且在事後微笑與他人分享那段寶貴的經驗。你覺得異性會喜歡聽你擺一張苦瓜臉不停地向她抱怨，還是喜歡你以笑中帶淚的生動故事，來與她分享那段努力克服難關的精彩過去呢？

要養成這種樂觀積極的態度，除了堅定信念之外，還可以從平日生活的思考方式與行動作為再來更進一步加強。讓我用一個自己的故事來和大家分享一下。2008年5月間，母親到韓國來看我，於是我利用課餘時間，帶著她到處旅遊，其中一個著名的景點，就是朝鮮半島南部的古城慶州。

慶州有一個人工湖叫德洞湖，那裡的交通規畫非常奇怪，旅遊導覽書籍裡面的介紹，似乎沒有大眾運輸工具能直接到達那個地方，這個湖刚好在兩個公車站牌中間，這兩站的距離似乎有點遙遠。

我於是建議母親，不如就用走的吧？看看能不能走到德洞湖！因為德洞湖在一座山上，全程都是上坡，走了一段路以後，母親有點累了，所以建議我乾脆放棄，別去那個景點。我心裡想，都已經花了這麼多時間來到這裡，也已經走了這麼多的路，眼看就要到了，為何不再嘗試一下呢？

當下我告訴母親：「不如您先在原地等我一下，我用最快的速度繼續往前走，如果走十五分鐘後再沒有什麼好看的景色，我們就回去好了！」接著我努力地繼續往上爬，大約十分鐘後，抵達德洞湖的最高點。當我一看到那碧綠壯闊的湖水時，除了驚訝於它的美麗以外，心中更是充滿了感動，也慶幸自己沒有白白走那麼多路。我趕緊順著原路跑回母親的所在地，告訴她一定要爬上來看看，於是我們登上了德洞湖的頂端，一起享受這動人的湖光山色。

之後我們沿著德洞湖繼續往前走，又發現了更多美麗的景緻，邊走邊拍照，玩的不亦樂乎。因為在湖的頂端有個警衛室，我和裡頭的大叔聊天後知道，這段最美的景色，是沒有任何交通工具可以直接抵達的，除非自己開車或是騎摩托車，若是乘坐大眾運輸工具，就只能快速經過，走馬看花而已。

當時我轉念思考後發現，這次德洞湖觀覽之行的經驗，不正如同人生嗎？在人生中有太多美好的風景，是一定要付出努力、親身經歷，才能體會箇中美好；想要搭乘所謂的特快車，或者走其他捷徑，雖然同樣可以走完全程，但勢必得放棄體驗某些美好感觸的機會，我們無法從過程中獲得特別的體悟，也無法在過程中深深被感動。多做一點、多走一點、爬高一點、汗流多一點，才能夠發揮自我的潛力，也體驗人生的精彩。

在現實生活中如果想要訓練自己這種不服輸，想再多做一點的精神以尋求更充實的人生時，可以從許多小地方做起。平時在爬山或健行的時候，要求自己再爬高一點，再走多一點，或者不到頂端絕對不輕易折返回家；在公司裡頭負責業務的時候，總是要求自己做到比老闆或客戶期待的要再多一點，不以眼前的成功或過去的小成就自滿；平日在閱讀的時候，慢慢訓練自己的速度，讓自己能在既定的時間裡面多讀一點內容，並進行更深度的思考；並要求自己減少賴床的時間，擠出來的時間多充實自己……當我們慢慢養成這種比原本的自己更好一點的生活習慣時，在心態上也會變得積極，於是更加樂觀進取地去做更多能提升自我的行為。

要讓自己更加樂觀積極還有一個重要的心態練習法，那就是告訴自己，自己目前所經歷的不順遂或苦難，都不只是為了自己，它們還能成為激勵別人的故事，也就是在心中規畫一個能夠帶給其他人正面影響的藍圖，如此一來，不僅當下的痛苦

指數可以降低，我們也會同時想出更多積極的行為與作法，來克服眼前的難關。

二次世界大戰的納粹集中營裡頭關了許多猶太人以及戰俘，其中有一位醫生名字叫維克特·法藍科（Victor Franco），他和其他俘虜一樣，在集中營裡面受盡納粹士兵的屈辱與折磨。有些人因為受不了而發瘋自殺，也有人挺過一切苦難最後等到聯軍的解放。他深入研究後發現，那些遭遇不人道折磨卻能精神完好存活下來的人，都是在心裡懷抱著一個更美好更遠大的理想，來支撐著他們度過眼前的痛苦：有人是為了解後見到自己心愛的情人；有人是想到絕對不能放下自己的家人孩子；法藍科醫師則是想到，自己一定要勇敢地活下去，出獄之後，才能以自身的故事來告訴更多世人種族歧視的錯誤與納粹的邪惡，以防止這種人間悲劇在未來再度發生。

法藍科醫師這種利用心中美好藍圖來幫助自己克服眼前難關的方法，你也可以加以使用！就把眼前的不順遂當成是人生最好的故事，以後不但是美好的回憶，可以講給自己的孩子們聽，甚至在和女生聊天時都能成為感人的話語，吸引異性的傾心。

我自己就是前述這種信念的執行者！也許各位覺得我現在已經是個小有名氣的作家，許多上電視當特別來賓、接受媒體參訪，或者是到校園與公司演講的機會，應該會自動找上我吧？雖然有些機會是會主動找上我，但有更多機會是我自己努

力爭取而來的。一直到今天，我都還在不斷地向別人推薦並行銷自己，一刻都沒有停止過！

我曾經在誠品書店向媒體界的節目製作天王偉忠哥搭訕，並推薦自己上他公司製作的節目；向東風電視台的名製作人兼經紀人，也是發掘蔡康永大哥的侯文燕小姐毛遂自薦，希望能借助她在媒體界的經驗與人脈來達成我當上國際主持人的夢想；主動聯繫《商業周刊》和《今週刊》等極具影響力的雜誌，希望他們採訪報導我，增加知名度並期待能藉由他們的文章帶給讀者們更多正面的影響……

儘管向以上這些名人或媒體毛遂自薦的結果，到目前為止全部「槓龜」，一點回應都沒有，但大家覺得我會因此而懷憂喪志嗎？當然不會！我根本把自己當成了「現代神農氏」，秉持著「我不入地獄，誰入地獄」，幫大家嚐百草以尋求解藥的精神，用我的肉身，來殺出一條血路，希望在未來我出版的書籍裡面，把這些自我行銷的故事和大家分享，如此一來大家就會知道，哪些自我行銷的方法是可行的？哪些方法又是效果不佳的？這樣能為想走類似路線（出書、演講、主持）的朋友節省許多時間。如果我能夠成功，代表這些方法是可行的，而讀者們只要照做，就一定也能成功。這便是藉由一個更美好更遠大的願景，來強化自我行爲與面對挫折能力的最佳範例。

在我看來，正因為自己不是暴紅，所以才有這麼多笑中帶淚的故事可以講。我不希望當別人日後問我是如何發跡成功

時，自己只能支支吾吾，顧左右而言他，或者把一切全部歸咎於運氣，因為連自己都不知道自己是怎麼走到成功這一步的。

在看書的各位也是一樣，靠自己經歷過那些人生的挫折，才能成為你反覆想起的美好回憶，能在日後激勵自己並且和自己的孩子與朋友們分享，讓這種樂觀積極的態度幫助更多人，也吸引更多願意加入你的精彩人生。

作業：平日不管做任何事情，都要求自己一定要比能力所及再深入一點、範圍再廣一點、程度再高一點、比他人的期待再多一點！若是遇到挫折或不順遂的時候，想想克服它以後能獲得的甜美感覺，以及事後可以与他人分享的感人經驗，就不再覺得眼前的一點小苦痛有多麼了不起！讓自己克服困難的故事，成為日後激勵自己和親朋好友的最佳典範吧！

## 魅力法則 第十五條

# 培養良好的情緒管理， 創造優質的愛情與生活

女生都喜歡情緒管理良好的男生，並且對那種易怒甚至會摔東西打人的對象敬而遠之，所以想要充滿魅力，良好的情緒管理是不可或缺的要項。這裡我們特別來聊聊憤怒的起因。

大部分的人會感到憤怒，通常來自於幾個原因：也許是事情沒有照自己所預期的方向來發展，或者是覺得自己遭受不公平的對待，再不然就是被他人用屈辱性的言語和文字加以攻擊等等。

憤怒的感覺來襲時，我們都會採取某種回應，但當我們回顧自己以往在憤怒和衝動時所做出的行為與決定後會發現，它們往往都於事無補，對現狀的改變一點幫助也沒有，只會讓情

況愈來愈糟，甚至一發不可收拾。因此，減少甚至完全消滅憤怒，是我們每個人都應該努力的課題。

有一個應付憤怒的心理提示，我認爲是能夠克服憤怒的好方法，請不斷地在內心告訴自己：**憤怒是進化不完全的低等人才會做的事**！如此一來，因爲你自己絕對不想做低等人，於是在快要發怒的時候就可以提醒自己，暫時忍住這口氣，進而尋求其他解決的方法，而不是讓憤怒蒙蔽你的眼睛，做出後悔莫及的事，並在日後爲自己不明智的行爲付出慘痛的代價。

我曾經看過一篇出版界前輩何飛鵬先生的文章，裡面特別探討了處理憤怒的方法。他提到自己從年輕到現在脾氣一直都不太好，也常常在反省到底怎樣能有效地控制憤怒，不讓它的後續傷害擴大，造成自己與公司及客戶的損失。他發現了三個步驟來面對憤怒：

首先，當我們怒火攻心的時候，一定要立刻停止當下的行爲！如果你正處於吵架的邊緣，那麼請馬上停止與對方進行交談，免得禍從口出，引發更多的事端。例如，若正與情人講電話，發現兩人談話的內容似乎不太對頭，有開始爭吵的趨勢時，趕快停止與對方的交談；如果害怕繼續和對方面對面爭吵會一發不可收拾，那麼找個藉口迅速離開現場，是避免禍端的不二法門，這樣才能讓彼此的傷害降到最低。

何飛鵬先生還特別提到，人在憤怒的時候，更不應該做出任何決定，因爲那些決定通常夾雜著太多的情緒，不是你在思

慮清楚時所會做出的判斷，因此百分之九十都是錯誤的，最好等過一段時間，確定自己的情緒已經回復到平日的水準時，再就這件事情做出決定。根據我個人的經驗，何先生提出來的建議，真的是我們在面對憤怒時，避免傷害蔓延的最佳應對方式。

我認爲還有一個克服憤怒的好方法，就是在心裡找到那位你最想效法，覺得他（她）是擁有高EQ來面對情緒與憤怒的模範典型。在憤怒快要上身衝腦的時候，想像你自己就是那位模範典型，如果你是她，會如何面對憤怒，會做出怎樣的反應？

例如，在演藝圈大家都稱讚林志玲的高EQ與好脾氣，於是可以幻想你就是她，在面對別人的羞辱或不公平對待時，會展現出怎樣的作爲與反應？把自己想成是心目中的那位模範典型，可以拉高自己的層級，開闊自己的視野，讓自己能用一個更宏觀，更大氣的角度，來看待眼前的批評與屈辱，並且有效控制自己的憤怒。

這麼想還有一個好處，若你覺得你就是那位自己崇拜的政商大咖或演藝名人的話，會有時間理會那麼多人一個又一個對你的批評嗎？你除了沒有時間一一回應，於是乾脆全部不予理睬之外，甚至還會覺得，要是回覆了那些不入流的攻擊與批評，豈不是降低了自己的格調？更進一步想，若你是一個有名有錢，有權有勢的人，因爲憤怒而對攻擊你的人進行反擊的

話，不是所謂的「大鯨魚對小蝦米」，有欺負人的嫌疑嗎？既然相信自己是個強者，就適時原諒那些弱者的不理性行爲吧！

找出自己的模範典型加以模仿，並且把自己想像得很重要來增進自我EQ這樣的作法，還可以搭配另外一個重要的思維觀念來操作，效果會更好。這個良好的觀念是聽我哥哥提起，而告訴他這個觀念的人，則是在台灣擁有高知名度與高人氣的瑜珈名師唐幼馨。唐老師認為，大部分人會對自己遭遇的對待感到憤怒，覺得不公平，正是因爲把自己想得太重要，覺得自己是 somebody（重要的人），但實際上換一個角度想，人人生而平等，誰不是兩條腿一張嘴，你又比別人了不起到哪裡去，憑什麼覺得自己比別人重要？當你接受自己的平凡時，就不覺得遭遇到多麼不公平的對待，也失去憤怒的理由。

知名作家王文華大哥也有過類似的經驗！到沒有人認識他的中國內陸省份，和上百個人擠同一節火車車箱，任由經過的人踩著自己的鞋子，目睹襁褓中的嬰兒在身旁撒尿，人擠人到了連站的地方都沒有的程度……要是在那個時候他還老想著自己是台灣的知名作家，是前MTV電視台的總經理，應該要受到眾人尊敬，享受可樂冷氣，豈不是會把自己活活給氣死？這個時候，人要懂得放下與忘記，放下別人給予自己的身分，忘記自己光榮的過去。如此一來，自然能減少許多內心的不平，進而理解個人的渺小，平靜接受和他人同樣會遭遇到的一切。

前述作法，一個要大家找到模範典型，或者把自己想得很

重要，另一個則要大家別把自己想得太了不起，記得適時放下，兩者聽起來似乎有點矛盾，但其實一點也不互相衝突。人生本來就會遭遇很多不同的衝擊，面對不同的場景，我們可以依照事情的輕重緩急，選擇當下最恰當的思維來解決。

你可以選擇讓自己覺得最愉快最開心，或者最適合自己個性的思維觀念，來面對那些挑起你憤怒的原因。如果是可以解決的事情，就採取雙贏的作法，讓對方和自己都有台階可以下；如果是無法解決的事情，例如，天災人禍或者所謂身不由己的場合，可以想想既然無力回天，那麼就接受自己和大家一樣也是個平凡人的事實，避免陷在懊惱自責的情緒中無法自拔。總之，讓自己的心情愉快平靜，才是最佳的狀態。

不過，雖然我們有時控制了自己的憤怒，但也別忘了要據理力爭，這與發洩憤怒沒有關係，而是不應該讓對方將他的過分行徑合理化，然後還覺得得意洋洋。讓我用一個真實的故事來和大家分享。

我是1998年教育部舞蹈史暨舞蹈理論公費留學獎學金的得主，某些讀者或對公費留學考試心嚮往之的朋友，偶爾會向我提出一些如何準備公費考試的問題。有次我的朋友貝兒老師，向我介紹一位她的大學同學Wendy，她告訴我一段她去年報考公費留學考試的藝術經紀與管理科門，在通過筆試之後進入最後階段時，遭遇悲慘待遇的故事。

公費考試一共分成兩關，第一關是筆試，而通過筆試後，

成績最好的前三名，將可以參加最後的面試。不過因為公費留學每一科門的最終錄取名額只有一名，所以儘管成績最好的三位同學都能獲得面試的機會，但要是沒有什麼意外發生，例如筆試成績第一名的同學臨時無法前來面試，或是在面試時對主試委員的提問答非所問或者一問三不知，否則通常公費獎學金還是會留給筆試成績最高的那位同學。而我當年的情況比較特殊，因為舞蹈這門學科通過筆試的只有我一位而已，所以獎金不給我要給誰？就算主試委員心裡不願意，大概也沒有辦法。

而 Wendy 的情況就沒有那麼順利了！她的筆試成績是第二名，所以心裡也知道，要是老天沒有瞎了眼或大發慈悲，這個公費應該不會落到自己身上。但她轉念一想，就算這次面試的結果不能給自己帶來公費的錄取，把它當成是一次考試的經驗也很不錯啊！這樣也許隔年再考一次，如果自己的筆試成績是第一名的話，加上知道面試時考試進行的方式，豈不是如虎添翼，更增加了自己錄取的機會？於是，抱著這樣樂觀積極的正面心態，她去面試了。

但當天的狀況是，當她一走進面試會場時，立刻感受到主試委員的不友善，特別是其中一位主考官，除了幾乎不以正眼看她之外，居然還用有點不屑的口氣問她：「這位同學妳是教育系畢業的，現在在學校當老師，那妳就繼續留在學校當老師就好啦，幹嘛想拿公費到國外去唸這個藝術管理？況且妳以前

又不是唸藝術相關科系，而是唸特殊教育的，既然對教育比較有興趣，還是留在國內繼續當老師比較好」——這樣短短幾句話，彷彿就阻斷了 Wendy 的公費夢，也決定了她未來的出路。

Wendy 當時一緊張，被問得啞口無言，不知道說什麼好，雖然有試著與主試委員們解釋她想唸藝術管理的動機，但感覺他們根本沒有打算仔細聽下去。於是，結束面試後她抱著落寞的心情回到家，又想起了被主考官那樣幾近羞辱的態度對待，不知不覺掉下淚來。她問我，要是當下我是她，會有什麼樣的回應？

說真的，我可以理解主考官們身上負有將教育部公費獎學金給予適合對象的重責大任，因此當然應該嚴格考核前來報考對象的背景以及動機；我更可以了解要是沒有特殊意外發生，公費本來就會留給筆試成績最高的同學這個通則。但不管如何，前述這兩項理由，並不代表他們可以擁有羞辱考生的權利！他們可以決定不錄取她，但實在沒有必要說那樣的話來傷害她。

如果是我，當下在被主考官問到那樣的問題時，因為已經知道公費絕對不會給我，乾脆據理力爭，並且教育一下這些自以為了不起的人。我會反問那位主考官：「老師，請問您以前在唸書的時候，難道沒有出國的夢想嗎？難道從大學、研究所到博士班，一直都在唸一樣的東西，沒有一點轉變嗎？出國唸

書一直是我的夢想，而我也是在讀完四年的教育學系，畢業工作後，參與了一些藝術表演活動，才知道藝術經紀與管理是我未來最想從事的工作。一個人如果發現了自己的夢想，就應該堅持去實現它，並且找到合適的資源達成目標。老師，請問如果你是我，有人這樣質疑你的夢想，要你放棄，並且告訴你你根本就不是一個出國的料，乖乖待在國內就好，您會作何感想？會甘心嗎？我想老師您一定不會輕易低頭服輸，而我也和您一樣，絕對不會輕易認輸！」

大部分的人在面對類似這種情形時，因為反應太慢，或者害怕那些既得利益者結黨營私，霸占了整個考選資源，當下覺得被回嗆的主試委員若明年繼續連任，就算你隔年成績再好，都永不錄取你怎麼辦？於是只好忍氣吞聲，摸摸鼻子自認倒楣！但我覺得大可不必如此。我的回答，沒有任何不尊敬對方的意思，只是希望對方能夠設身處地站在我的角度來想想，可以說是**不卑不亢，理直氣壯**。

在被別人以不公平的方式對待你時，不是發怒拍桌，甚至揚言報復，而是應該據理力爭，讓對方充分了解你的想法。**別人有權利拒絕我們，但卻沒有權利羞辱我們**，當無端被羞辱時，反應也不是生氣動粗，而是堅定立場，讓對方了解我們的感受。這其中的分寸，實在是我們每個人都該好好學習的人生功課。

作業：每天都告訴自己，我不是一個情緒控管不佳的低等生物，而是永遠尋求雙贏和解決方法的情緒高手，這樣在遭遇原本會讓自己發怒的事情時，就能有效地轉換憤怒變成解決問題的動力。差點要動怒的時候，採取閉嘴，離開，不做決定這三項最高指導原則，等火氣消了以後再回到現場，做出反應，方能減少許多不必要的衝突與紛爭，讓自己的情緒與生活永遠保持在愉快平靜的狀態。

## 魅力法則 第十六條

# 溫柔體貼， 用心經營才是王道

我們時常聽到女生說，自己最欣賞的男人，是溫柔體貼的男人，這幾乎是每個女生最重視的男性人格特質。既然這麼重要，怎麼到了書的尾聲，才開始加以討論呢？

這麼做的原因是因為我深入研究後發現，溫柔體貼，根本不是一開始能夠吸引女生的魅力特質，而是你已經靠其他魅力特質吸引到女生之後，溫柔體貼才能讓她對你更加傾心，更加死心塌地。否則，男人一認識女生之後的溫柔體貼，也許被女生視而不見，也許被女生當做是有目的性的追求手段，反而對眼前這個男人產生疑惑，想要退避三舍。

殘酷的事實是：充滿魅力，擁有其他吸引女性人格特質的男人，不必真的溫柔體貼，女生都會認為他溫柔體貼；無法讓女生感受到曖昧興趣的男人，展現太多的溫柔體貼，不僅讓女人產生戒心認為那都是把妹手段，還可能直接被當成毫無殺傷力的「好姊妹」，比被閹割的太監還不如！

我自己就有許多活生生的例子可以跟大家分享。例如，學生時代與女孩一起到圖書館唸書，她趴下休息時擔心冷氣太冷她會著涼，把我自己的外套披在她的身上，她睡醒後除了微笑跟我說謝謝，還輕輕吻上我的臉頰；另一位追求者辛苦準備的考試講義給她當參考，她只冷冷地說她不需要，男孩晚上十二點送熱騰騰宵夜到宿舍，她直接送給室友分掉，還抱怨這種過多的關心她根本不想要；和女生浪漫約會，各自回到家以後給她撥通電話的舉動，對我來說只是一個簡單問候，確認對方是否安全到家，電話另一頭的她卻告訴我，對我的溫柔細心覺得非常感動，能在睡前聽到我的聲音是她覺得最幸福的事；但對另一位追求者，平日傳給她的問候簡訊她根本懶得回應，稍微多問了幾句她的假日計畫也被當成是不禮貌的管東管西；我不開車所以不必溫馨接送情，就算送她回家也是一起坐公車或捷運，享受「有很多人陪伴的兩人世界」，對方到家時還不斷告訴我多麼感謝我陪她回家，今晚睡覺時一定會做一個有我的好夢；另一位追求者早上和下班時間想開車接送卻不斷被婉拒，晚上到她家樓下打算送花慰問她一天的辛勞又被當成陰魂不散

的屎多客（Stalker，跟蹤者）。

大家看看，這公平嗎？我根本沒有做什麼了不起的事，頂多是一些噓寒問暖，還有一點點的適度關心，女孩就在心裡感動的要命，而另一個男孩拚死拚活的付出，卻在在成為女孩的心理負擔。同樣是溫柔體貼，怎麼會有這麼大的區別？

其實區別只有一個，在於我是已經吸引女孩之後，溫柔體貼才更加強其效果，而另一個男孩沒有吸引女生，再多的溫柔體貼也只是白做工。因此，我才把溫柔體貼放在所有魅力吸引特質的最後，希望大家先去加強其他更顯而易見、吸引女孩關心與興趣的部分，等彼此產生曖昧情愫之後，再靠你的溫柔體貼來徹底攻陷她心中的城堡。

大家一定還聽女生提過，除了溫柔體貼以外，更希望自己的男人在心裡把她擺在最重要的位置，什麼都要以她的想法與意願為依歸。我在這裡不得不嚴正地告訴各位，你可千萬別真的這麼做，頂多做到讓她以為你是這樣想就好。

為什麼？因為如果你真的什麼都唯女生的命令是從，沒有自己的主見，成為一個唯唯諾諾的小奴才時，女生立刻對你失去興趣。別忘了我曾提過，女生喜歡的是一個她值得尊敬的人，如果你沒有自己的想法，什麼都聽女生的，完全不論是非對錯，又怎麼可能贏得女生的尊重。男女之間沒有了尊重，又哪來的喜歡與愛戀呢？

我給大家的建議是，與其把女生的話當聖旨，唯她的意願

和興趣是從，還不如把自己深信不疑的原則與道德當成真正的行為典範，只是她的話剛好符合，所以你才去做罷了。

比如說，我們本來就應該養成對周遭人物，特別是家人朋友付出關心的好習慣，所以跟母親或自己的姊妹走在一起會主動替她們提重物，於是在跟心儀的女孩出遊時，也幫她提一些過重的物品。

我們本來就應該常常與自己的家人親友嘯寒問暖，多多分享生活中的有趣遭遇和感人故事，於是在跟喜歡的女孩聊天時，除了說說自己的事情，更專心聆聽她的生活點滴和內心想法，把她的喜樂哀愁，當成是自己的喜樂哀愁；我們本來就應該懂得察顏觀色，在父母或好友出現異狀，感覺他們似乎有什麼難言之隱或不好意思說出口的要求時，早一步先表達自己的關心，提供自己能力範圍所及的幫助，於是在和女生相處時，自然就比較能掌握對方情緒起伏的脈動，不必等她開口，就滿足了她的需求，她口渴的時候早已準備好了礦泉水，天冷的時候從包包裡拿出要送給她的圍巾，在她心情不佳的時候默默待在她的身邊（為什麼要默默？因為女生心情不好的時候，需要的不是你的說教，而是你的陪伴）。

也就是說，你對女生的溫柔體貼，一定是本來就會對家人親友付出的溫柔體貼，在遇到自己心儀的對象時，自然地展現。這也是每當讀者問我怎樣對待女生才叫「對女生好」時，我時常回答：「你怎麼對待你的母親和姊妹，就怎麼對待自己

喜歡的女孩」的原因。大家想想，對自己的母親和姊妹這種至親的家人都不好，卻對其他女生很好，天底下有這種道理嗎？古人說「修身齊家治國平天下」，就是指我們應該做「由內而外，由近而遠」的自我修行與關係提升。先對自己的家人好，再把這種溫柔體貼的特質與行為外推到自己關心的女孩，才是正確的待人接物觀。否則要是讓女生發現你只對她溫柔體貼，對自己的家人卻是漠不關心，惡言相向，對方只會覺得你是個虛假雙面的偽君子，想要對你敬而遠之。

不過，針對談戀愛的人都希望自己在對方心目中是獨一無二的心理需求，大家在實際和喜歡的異性相處時，雖然照著前述提到指導原則，對親朋好友好，也對自己喜歡的女生好，但別忘了在言語表現上，對你喜歡的她可以再親密一點、再刻意一點、嘴巴再甜一點、動作再稍微多一點，讓她感受到對你來說，她是特別的存在，這樣更能讓你們彼此的關係再上一層樓。

說穿了，溫柔體貼，其實就是同理心的延伸。只要我們時常把自己從自身的本位主義抽離出來，設身處地地站在對方的處境和角度去思考，就能清楚看到對方的需求。這個道理大家都知道，也聽過不知多少次，但實際能做到的人確實屈指可數。不過人生就是這樣，有太多的東西雖然不容易做到，但不代表我們不應該去做，特別是這種對自己能夠提升，又可以改善人際關係的良好德行，是只要採取行動往好的方向去改變，

就能立刻看到正面的效果，讓這個世界更好。

平日我們如果想培養同理心，可以從採用以下這個方法，那就是發揮自己的想像力，平日在看電影、電視，或者報章雜誌上的人物專訪與故事時，不要只是匆匆一瞥地看過，而是幻想自己就是裡頭的主人翁，在面對同樣的事情時，會陷入怎樣的情緒？把自己當成是事件裡頭的男主角或女主角，隨著故事的脈絡來發展自己任何可能的想法與念頭，包括歡喜、羨慕、悲傷、憤怒、衝動、疲憊、無奈、嫉妒、不甘心……透過這樣的方式，雖然你不必真的和故事的主人翁從事類似的工作，也不必經歷過同樣的遭遇，卻一樣可以體會他們的心情，也許在未來說不定有一天，當自己或周遭親友，甚至是喜歡的人有類似遭遇，陷入相同處境時，你就能設身處地去理解對方的想法與做法，成為那位「最懂她的人」。「最懂她的人」，可是有百分之九十九的機率成為親密愛人的哦！

最後再和大家分享一篇我在網路上看到的文章內容，是旅日作家劉黎兒對日本現代社會的觀察結果。她發現目前在日本，所謂身高高、學歷高、收入高的傳統「三高男」似乎已經漸漸不再吃香，日本女性最新的熱門擇偶條件變成了「三低男」。這三低的意思不是指身高低、學歷低跟收入低的男生突然轉運，大受歡迎（可能嗎？）而是指日本女性現在擇偶的時候，比起「三高」那有點過分虛幻的條件，更希望遇到的是擁有「低姿態」、「低束縛」、「低風險」這三項條件的男性。

根據劉黎兒的說法，所謂低姿態是指男人任何事情都 Lady First，讓女生先說話，聆聽女性的意願，對女性包容度很高；低束縛是指男人不會想要綁住女人，不控制她的行動，尊重彼此生活空間，讓女性做自己想從事的工作與休閒；低風險是指男人工作的專業性高，擁有特殊證照或技能，面對再不景氣的環境，也能找到謀生之道。

日本女性目前偏好的男人三低，在我看來其實正是一個男人溫柔體貼後自然展現出來的特質。因為男人溫柔體貼，所以把自己姿態擺得很低，不把自己的價值觀與想法強行加在女生身上，懂得傾聽對方的聲音；因為溫柔體貼，男人知道女人也有自己的規畫與夢想，放手讓她們努力去開創自己的天空，再一起共享彼此各自成長後的喜悅；因為溫柔體貼，男人知道女性最在乎的是經濟上的安全感，所以努力讓自己擁有特殊的證照或技能，不管景氣好壞，都能提供自己和對方至少足以溫飽的生活。

男女交往初期，或許需要一些外在條件和強大優勢，當成刺激彼此感情的催化劑，但在真正進入交往階段以後，溫柔體貼，付出包容才是彼此關係可長可久的唯一辦法。如果自己有情緒，就應該知道對方一定也有情緒，如果自己有夢想必須實踐，就應該能體會對方對自我目標的追逐也一樣滿懷熱忱。溫柔體貼，勤於溝通，持續付出，用心經營，讓自己過得好也讓對方過得好，才能一起享受一段美好永久的愛情。

作業：在看電視和報章雜誌時，不放過每一個有趣或動人的故事，隨著記者或作者的文筆描述，跟著主人翁經歷情節裡頭的發展，深化情緒上的喜樂哀愁。培養了同理心以後，再加強察顏觀色的能力，注意周遭人物的細微變化，強迫自己及早做出反應，把這種應有的關心與體貼，從家人親友開始，再擴散到自己有興趣的異性身上。

## 結語

行筆至此，相信某些人心中一定感到五味雜陳，甚至很多初次看我書的朋友會覺得非常疑惑：這本書不是叫《正妹高峰會——聽正妹的，阿宅也能變型男》嗎？怎麼搞半天看到最多的卻都是鄭匡宇說？而且裡頭講到的型男，好像跟大家平常認知的型男不太一樣耶？要是這些人格特質全部都具備的話，那根本不只是型男，可以說是聖人了！這根本就是一本「掛羊頭賣狗肉」，教忠教孝的公民道德教科書嘛！

沒錯，從第一本書開始，我就一直在掛羊頭賣狗肉！推廣全民搭訕運動讓大家以為我在講搭訕，其實真正在提倡的是無比的自信，絕佳的口才以及面對挫折的能力，讓你在拓展交友圈的同時，更開闊了自身對周遭乃至於世界的視野。

讓大家以為我鼓吹脫離好人幫，不要再當個好好先生，但其實我真正分享的是要每個人都堅持自己的原則，展現自我的價值，不再委曲求全，終止別人對我們不當的予取予求，這樣不只能贏得親朋好友的尊重，更能贏得異性的芳心。

讓大家以為我探究的是正妹心理，其實我更強調的是每一個男人自身的心理狀態，比起女孩子怎麼想，一個男人如何看待自己，是否進行全方位的自我提升，並且尋求思想與行動上的脫胎換骨，才是整本書的重點。

而這本《正妹高峰會——聽正妹的，阿宅也能變型男》，則是更鉅細靡遺地將所有進行自我改造的重點與方式，做最詳盡的討論與分析，目的在提供所有想要改變，想要讓自己具備魅力人格與特質的人，一本可以拿來反覆閱讀，並實際操作的教戰守則。

當你依照著書中提供的觀念和方法徹底執行，漸漸具備了書中介紹的魅力特質以後，不僅在異性面前永遠是受人矚目的焦點，即便是在職場上，同樣能左右逢源，贏得上司、同事與客戶的敬重和歡迎，因為你無時無刻展現的，都是誠實誠懇，正直善良，雍容大度，溫柔體貼等等討人喜歡的優良品格。做一個好人，就能持續接受不斷降臨的好運，這是我一直以來堅持的信念。

但是，為什麼要用「正妹」來當吸引大家目光的招牌呢？這樣會不會給人一種「大小眼」的感覺，好像只在乎美女的想法，對普通人的內心世界不屑一顧？難道男人做什麼自我提升其實都只是為了贏得美女的芳心？

我認為，大家實在不必陷入那種有如無限迴圈般的自我詰問裡頭，對美女和她們所代表的事物抱持著又愛又怕的心態。

歌頌美好的人事物，是人類與生俱來的天性，對美麗的東西和美麗的人擁有更多的關心，也是一件非常正常的事。試想，如果我之前出版的《正妹心理學》改成《醜妹心理學》，這本《正妹高峰會》更名為《普妹高峰會》，還會有人想看嗎？如果一本書連吸引讀者們拿起來翻閱的慾望都沒有，裡頭的內容再好、再發人深省，又有什麼用呢？

一直以美女來吸引大家看書的原因，是因為我知道這世上有很多人，如果不對他們稍加刺激，他們永遠不知道事情的嚴重性，不願意對自己不佳的條件進行應有的調整與改善，總是在那裡渾渾噩噩，混吃等死，直到一事無成，再開始抱怨周遭的人事物乃至於全世界，累積憤世嫉俗的負面能量。一般的激勵書籍在他們看來都是教條式的宣導，吸引不起他們的興趣，激發不了他們的共鳴。但是一本打著正妹名號的書籍，卻可以讓他們願意把它讀完，進而接受裡頭的觀念，並進行對自身的改造，這未嘗不是一件好事。從各種不同的角度來切入，探討自我成長的議題，目的是讓大家都能擁有屬於自我的美好人生，這才是我寫作的重點。

另外，前一陣子也有女生寫信告訴我，說她非常喜歡看我的書以及我放在部落格上面的文章，認為對她自身的自信、氣質與幽默感有極大的幫助。但那位女讀者同時也質疑，我在這本書裡面提到的領導力、大氣還有清晰的表達力等等特質，真的對女性的魅力指數能夠有所幫助嗎？那些特質怎麼聽起來都

像是專屬於男生的魅力特質啊？

其實當前述那位女性讀者如此想的時候，就不幸地陷入了一個傳統思想文化的窠臼，也就是她已經先入為主地接受了「男生就該展現某些特質，而女生也該展現某些特質，那些分別屬於男女的特質，是無法相通互換的」的想法。在這種思考脈絡下，領導力、大氣、清晰的表達力等等特質，應該是屬於男人的魅力特質，一個女生要是成為團體的領導、有錢有權、能力出眾、表達能力高超又充滿雍容大度的氣質，只會讓男人在她面前自慚形穢，抬不起頭。

我想，如果一個女人接受了那樣的觀念，還把它視為金科玉律、鐵的原則，那麼所有女生乾脆都不要接受高等教育，只要專注於美貌身材以及安靜服從等等舊有教條不就好了？浪費那麼多工夫和時間受教育，培養專業素養與思考能力幹嘛？不該是這樣的！誠如我在書中反覆提到的，我們來到這個世界，有一個很重要的目的，那就是要盡力發展自我的潛能，看看自己在各個不同的層面，能將自我的價值開發到怎樣的境界？輕易接受過去的教條，或者相信「女人太強，男人不愛」等等迂腐的想法，等於放棄了自我成長的機會，這不是太可惜了嗎？

但我得老實告訴各位女性朋友，妳若具備書中介紹的種種魅力特質，再加上美麗的外表時，還真的會減少男性對妳「餓虎撲羊」的機率！話說回來，那也沒有關係，因為妳實在不需要有那麼多匹配不上妳的蒼蠅圍繞在身邊，揮之不去又怎麼打

也打不完。當你自己愈好的時候，才能吸引到愈優秀的人觀注你；你的自信、能力與氣質，會像是一個自動的過濾篩選器，幫你去蕪存菁，讓跟你一樣自信、大方，又有魅力的人，才敢主動接近你，並希望加入你的生活。

而如果你是我的忠實讀者，更知道在提升自我之餘，也要努力地把自己行銷出去，那麼不僅會有許多美好的機會降臨到你的身上，憑藉著你的毛遂自薦，也能讓更多你欣賞的人進一步發現你。別管別人怎麼想，更別被固有思維給限制住，盡全力去創造一個屬於你的美好未來吧！

平時在我的部落格，常常會有許多不同讀者發表感想、意見與批評，有些充滿憤怒叫囂的文字令人感到無奈又無俚頭，但有更多積極誠摯的謝語總讓我深深感動。我發現，雖然有些人對我的存在以及我的書深惡痛絕，但有更多的人卻也因為我的文字而深受鼓勵，並且積極尋求改變的機會！我想，後者正是支持我不斷寫作的動力，也是我在低潮失意時的慰藉。

每個人都需要一位生命的導師，在我們困頓挫敗的時候，能夠給予我們一些感動，支持與鼓舞，盼望我的這本書也能成為許多想改變的人的床頭書，時時為尋求一個更美好的自己深自警惕，並持續努力不懈！

## 優柔寡斷 out!

遲遲無法做決定的男人，要從每日生活中的點滴小事開始改變思維方式，徹底改善在女生面前畏畏縮縮的缺點。



## 不夠體貼 out!

教主提供切實訓練自身體貼度的做法，讓大家能夠順利得到女孩子的信任，讓你的體貼在對方心目中加分。



## 不懂甜言蜜語 out!

提供男生一舉贏得女人心的話術，訓練你在女生面前說話的敏感度，說出一口能贏得他人信任並感到舒服的好話。



搭訕教主透過經驗分享，教導大家怎樣才能從每天的生活與小事之中，透過參與活動與舉辦活動，來訓練自我的領袖魅力和特質，讓你成為團體裡面的發光體，並且吸引異性崇拜的目光。

