

좋은 인간관계 만드는 7가지 노하우

카네기공과대학에서 성공한 사람 만 명의 사람들을 대상으로 분석한 결과, 약 15퍼센트는 전문적 기술이나 뛰어난 두뇌 덕분에 성공했고 나머지 85센트는 성격 때문에 성공했다고 합니다. 여기서 성격이란 다른 사람들과 잘 어울리는 능력, 즉 좋은 인간관계를 만드는 능력을 의미한다. 인간관계가 성공의 가장 큰 요소인 것이다. 하지만 좋은 인간관계를 구축하는 것이 그리 쉬운 일은 아니다. 좋은 인간 관계, 어떻게 하면 가능할까? 심리학자 간바 와타루는 그의 저서 <인간관계 심리학 콘서트>에서 ‘좋은 인간관계를 구축하기 위한 방법’을 제시했다.

1. 친할수록 적당한 거리를 유지하라
잘 모르는 사람에게는 행동도 삼가고 예의를 지키는 사람도 친한 상대에게는 소홀히 대하거나, 상대의 결점을 함부로 지적하고 사소한 일까지 간섭을 하는 경우가 있다. 좋은 인간관계를 지속적으로 맺어나가려면 서로에 대한 배려와 예의가 필요하다. 따라서 친한 사이일수록 적당히 거리를 유지하면서 상대와의 관계를 소중히 가꿔나가야 한다.

2. 자신의 목적에 맞는 인간관계를 생각하라
인간관계는 기브 앤 테이크가 기본이다. 물론 늘 손해득실만 따지면서 인간관계를 맺는 것은 피곤한 일이지



만, 사람은 누구나 원래 욕심이 많고 이기적이어서 자신에게 아무 이득 될 것이 없다고 여겨지면 움직이려고 하지 않는다. 주기만 하다 보면 자기만 손해보는 것 같다는 생각이 들기 때문이다.
따라서 바람직한 인간관계는 서로의 목표가 일치하고, 서로가 비슷하게 주고받는 관계여야 한다. 서로의 요구가 일치하지 않거나, 어느 한쪽이 지나치게 많이 주고 있다고 느끼면 그 관계는 결국 깨지게 되기 때문이다.

3. 상대방이 무엇을 원하는가를 먼저 파악하라
처세술이 좋은 사람은 남을 잘 움직일 줄 안다. 그들은 상대가 무엇을 원하는지 먼저 파악하고, 서로의 욕구를 만족시키는 것이 무엇인지를 아는 사람들이다. 서로에게 도움이 되는 것, 즉 상호간에 이익을 주는 것, 이것이 바로 사람을 움직이는 비결이기 때문이다.

4. 어떤 일을 하든 긍정적으로 생각하라
평소 불평과 불만이 많은 사람은 현재의 자신에 대한 분노나 공격 혹은 곡해와 같은 형태로 쏘아붙이고 있을 뿐 그 고민을 해결하려는 생각은 없다. 주위에 지나친 기대를 하고 있다가 상대방이 내 뜻대로 맞장구를 쳐주지 않으면 버럭 화를 내면서 부정적인 표현을 쏟아내는 것이다.
반면에 똑같은 상황에서도 불평, 불만을 늘어놓기보다는 “잘될 거야”. “다시 열심히 하면 돼” 라며 긍정적으로 생각하는 사람도 있다. 다른 사람들과 좋은 인간관계를 맺고 서로 협력하면서 살아가려면 부정적, 비판적 말투를 버리고 긍정적인 표현을 익히자. 부정적인 표현은 자기 자신은 물론 상대방에게도 좋지 않은 기분이 되게 만들지만, 긍정적인 표현은 자신은 물론 듣는 사람마저도 기분 좋게 만든다.

5. 자신감을 가져라
자신을 낮게 평가하는 사람은 “나 같은 건 아무짝에도 쓸모 없어” 라며 부정적인 생각을 자주 한다. 스스로를



이렇게 비하시키다 보면 소극적인 태도가 되어 인간관계까지 잘 풀리지 않는다.
이런 악순환에서 벗어나려면 자신의 장점과 단점을 모두 포함하여 “이것이 나다. 이것으로 충분하다” 라고 생각할 수 있어야 한다. 진정한 자신감은 과거에 실패했던 자신까지도 긍정적으로 받아들이는 것이다. 자신감이 있는 사람은 타인을 안심시키는 분위기를 풍기며 자신의 인생을 즐길 줄 알고 일 속에서도 즐거움을 발견한다.

6. 혼자서도 즐길 줄 알아야 한다
늘 누군가와 함께 있어야만 되는 사람은 남들이 신경을 쓰게 만든다.
타인과 바람직한 인간관계를 유지하려면 서로의 시간을 존중할 수 있어야 한다. 둘이 있을 때는 둘이서 즐기고, 혼자 있을 때는 혼자 시간을 즐겨라. 이것이 다른 사람들과 좋은 인간관계를 맺는 비법이다.

7. 인간관계의 폭을 넓혀라
사람은 누구나 자신의 존재를 인정받고 싶고 자신을 이해해 주기를 바라는 욕구를 가지고 있다. 이런 욕구들을 충족시키려면 타인과의 관계를 더 심화시켜야 한다. 친밀한 사이가 되는 것은 자신의 세계를 넓히고 자신을 보다 더 객관적으로 바라볼 수 있는 일이기도 하다. 또 마음의 고민을 털어놓을 수 있는 상대가 있으면 정신적으로도 매우 안정되고 편안해진다.

가든 그로브

렉키타이어

가을맞이 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each

CONSUMERS' BEST BUY DIGEST

브레이크 체크 업 Free
얼라이먼트 체크 업 Free

NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844