

# 첫 만남

# 첫만남

## > 첫만남의 중요성

### > 참고하세요.

#### 첫 인상에 대한 심리학 연구

미국 다트머스 대학의 심리, 뇌 과학자 폴 왈렌 교수의 연구에 따르면 **뇌의 편도체는 0.017초라는 짧은 순간에 상대방에 대한 호감과 신뢰 여부를 판단**한다고 한다. 그리고 눈 깜짝할 그 찰나의 순간은 이후 당신의 모든 행동 이미지를 결정하기도 하고, 또 당신이 취할 행동을 제약하기도 한다.

첫만남, 첫눈, 첫사랑 등.. 사람에게 '첫-'이란 단어는 많은 의미를 부여하게 만든다. 사실 지나고 보면 다른 많은 만남이나 눈, 사랑과 다를 것도 없는 것을, 우리는 그렇게 '첫'무언가에 대단한 의미를 부여하곤 한다.

모 화장품 회사에서 조사한 결과에 따르면 상대방의 첫인상을 결정짓는 시간은 미국인이 15초, 일본인이 6초, **우리나라 사람은 3초**로 월등히 빠르며 그렇게 정해진 **첫인상을 바꾸는 데는 60번 정도의 만남**이 필요하다고 한다. 이처럼 쉽게 바뀌지 않는 첫인상이기에 많은 사람들이 좋은 인상을 만드는 법을 궁금해 하고 또 자신의 첫인상이 좋기를 기대한다.

# 첫만남

## > 첫만남에 대한 자세

➤ 첫 만남에서 긴장을 하게 되면 만남의 목적을 이룰 수 없다.

- 첫만남은 이후의 더욱 본질적인 목적을 이루기 위한 만남으로 이어짐
- 긴장을 하게 되면 만남을 통해 하고자 하는 일이 잘 되지 않음

➔ 되도록 빨리 긴장을 풀고 편안해지는 것이 좋음.

# 첫만남

## > 첫만남에 대한 기초신념

### ➤ 첫만남에 대한 우리의 기본 마음가짐

- 긴장은 소모전이다.
- 안전지대에서 긴장하는 것은 그 긴장 정도만큼 미성숙하다.

- 첫만남을 갖는 자리가 우리의 목숨을 위협하는 위험지대도 아닌데 왜 긴장하는가?
  - ➔ 긴장은 소모전이므로 빨리 긴장을 푸는 것이 좋음

# 첫만남

## > 첫만남에 대한 기초신념

### ➤ 첫만남에 대한 우리의 기본 마음가짐

- 적응력이 해탈이다.

- 긴장을 하게 되면 그 자리에서의 적응이 어려워짐  
→ 긴장하지 않고 적응을 잘하는 것이 자유로움을 누리는 사람들의 특징임

# 첫만남

## > 첫만남에 대한 기초신념

### > 첫만남에 대한 우리의 기본 마음가짐

- 처음 만나는 사람일지라도 전생에서 깊은 인연이 있는 사람이다.
- 우주는 한 덩어리이므로 우리는 본래 한 몸이다.

- 처음 만나는 것 같지만 전생에서의 깊은 인연이 있으므로 만나게 된 것임
- 우주는 본래 하나의 유기체이기 때문에 너와 나는 하나임  
→ 비록 첫만남의 상황이라도 낯설게 느낄 필요가 없음

# 첫만남

## > 첫만남 어떻게 할 것인가?

### > 저질러라!

- 인사를 하려고 했지만 망설이다가 혹은 용기가 없어서 못하는 경우가 있음
  - 저질러서 행동으로 옮길 필요가 있음
  - '저질러라'를 하나의 주문처럼 사용해서 용기를 낼 필요가 있음

# 첫만남

## > 첫만남을 위한 마음가짐

### ➤ 모임 3박자

반가움

- 다른 사람의 대접을 반가운 마음으로 받고, 나도 상대방을 반갑게 맞이할 것

# 첫만남

## > 첫만남을 위한 마음가짐

### > 모임 3박자

반가움

- 다른 사람의 대접을 반가운 마음으로 받고, 나도 상대방을 반갑게 맞이할 것

유익함

- 그 자리에 있는 모두에게 유익한 자리가 되게 할 것
- 단, 유익에 너무 집중하다 보면 재미가 없을 수 있음

# 첫만남

## > 첫만남을 위한 마음가짐

### > 모임 3박자

반가움

- 다른 사람의 대접을 반가운 마음으로 받고, 나도 상대방을 반갑게 맞이할 것

유익함

- 그 자리에 있는 모두에게 유익한 자리가 되게 할 것
- 단, 유익에 너무 집중하다 보면 재미가 없을 수 있음

즐거움  
(재미)

- 재미있고 즐거운 자리가 되도록 할 것

# 첫만남

## > 첫만남 관리 방법

먼저 인사하기



간단한 정보 제공



덕담 나누기

- '저질러라' 하는 마음을 가지고 먼저 다가가서 인사를 함
- 자기 자신에 대한 간단한 정보를 제공함
- 그 자리에 적절한 덕담을 나눔