

VITAL FRIENDS

THE PEOPLE YOU CAN'T
AFFORD TO LIVE WITHOUT

铁杆朋友

人生一定要有的8个朋友

谁是你的：推手、支柱、同好、伙伴、中介、开心果、开路者、导师
成功与否，不仅取决于你是谁，更取决于你认识谁 [美] 汤姆·拉思 著
继《现在，发现你的优势》之后，盖洛普全新着力“友谊”研发
超值附赠“8个朋友”英文测试密码
让你财富滚雪球，人脉通天下

中国青年出版社



铁杆朋友

人生一定要有的8个朋友

中国青年出版社

VITAL FRIENDS

THE PEOPLE YOU CAN'T
AFFORD TO LIVE WITHOUT

汤姆·拉思 著

图书在版编目(CIP)数据

铁杆朋友:人生一定要有的8个朋友/(美)拉思著;林锦慧,但汉敏译.

—北京:中国青年出版社,2010.5

ISBN 978-7-5006-9239-3

I.铁… II.①拉… ②林… ③但… III.友谊-通俗读物

IV.B824.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042109号

VITAL FRIENDS by Tom Rath

Copyright © 2006 by Gallup

Original English Language Publication 2006 by Gallup Press, New York,
NY, USA

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by China Youth Press

All rights reserved.

铁杆朋友:人生一定要有的8个朋友

作者:[美]汤姆·拉思

译者:林锦慧 但汉敏

责任编辑:吴岭峰

美术编辑:张建 夏蕊

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65516873/65511270

网址:www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

版次:2010年5月第1版

印次:2010年5月第1次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:100千字

印张:5.25

京权图字:01-2010-0656

书号:ISBN 978-7-5006-9239-3

定价:26.00元

我社将与版权执法机

关配合大力打击盗印、盗版
活动,敬请广大读者协助举
报,经查实将给予举报者重
奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

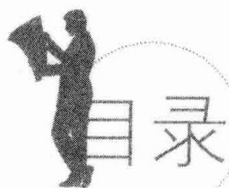
010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

中青版图书,版权所有,盗版必究



前言：少了某样东西 007

I 生命中的朋友..... 009

1 谁对你有期待 011

“你是怎么沦落街头的”

新生计划

2 两个人之间的能量 018

太强调自我

人类的重大挑战

3 友谊胜过百忧解 023

你会与共餐的人相似

友谊处方

- 4 婚姻的光明面 028**
婚姻的基础是友谊
- 5 圆满的错误 032**
友谊不应是周全圆满的
只看见朋友的付出
- 6 工作与生活必须平衡 037**
很难不把工作带入家庭

II 工作上的朋友..... 041

- 7 三个好友的门坎 043**
不准交朋友
一起喊痛的伙伴
把影响量化
寻找最好的朋友
一个“最好的朋友”就够了吗
透过友谊建立忠诚度
- 8 和上司做朋友 053**
人人都需要上司好友
关心工作以外的生活
- 9 投入工作 057**
软性管理更有效
和一群“欧吉桑”大谈友谊

10 努力经营每段关系 065

朋友的独特贡献

你有几种朋友

11 一定要有的 8 个朋友 072

1. 推手

推手擅长鼓励,总会把你推向终点。

他会真心希望你成功,即使他们必须为你承担风险。

2. 支柱

支柱永远会站在你这一边,他们懂得赞美,让你的生活多姿多彩。

你可以安心与他们分享一切,不管别人怎么说。

3. 同好

共同的兴趣是许多亲密友谊的基础,同好是兴趣相近的朋友。

4. 伙伴

只要有需要,伙伴总会在你身边。

他们几乎是可以以性命相托的朋友。

5. 中介

中介会搭起桥梁,让你得到自己想要的东西。

6. 开心果

这个“好玩的朋友”总会让你有好心情,非常擅长找

出正面的能量。

7. 开路者

开路者会开拓你的视野、鼓励你接受新事物。
他们很懂得如何激发你的创意。

8. 导师

导师可以给你建议,帮你找到正确的方向。
他们会为你剖析利害,找到解答。

IV 在工作上建立不可或缺的友谊…………… 109

12 家庭关系 111

同事就像一家人

13 茶水间效应 114

百思买的主航站
虚拟茶水间

14 欢迎新人的环境 119

别让新人等待友谊
会议前的暖身活动

后记 125

附录A:读者的问题 129

附录B:个案研究 138

附录C:研究技术报告 144

附录D:资料来源 155

前言：少了某样东西

婚姻的幸福、家庭的美满、团队和组织的成功，都取决于人与人之间的能量。

不过，当我们认真地想要改善自己的人生时，几乎都会把所有的努力，一股脑投入在提升自我上。

我回顾自己受过的正规教育，几乎都是为了精通某一门学科，或是在培养通识基础。中小学时，我学习阅读、加减乘除、识字，还辛苦地学习外语；在大学和研究生阶段，我有机会可以专注在自己感兴趣的特定学科；步入职场后，我参加过无数的开发课程，而这些课程的目的，也都是为了要让我更有竞争力。

即使我投入时间从事培训他人的工作，我仍然将重点锁定在每个人的自我开发上。

我全都搞错了，真正的潜力，其实是潜藏在我们生命中每一段关系里。

生命中的朋友



1

谁对你有期待

酒精或毒品只是流浪者的表面病征，他们大多是因为缺乏健全的人际关系才流落街头。

“你是怎么沦落街头的”

身材魁梧的罗杰默默地坐着，凝视眼前戴着金边眼镜的消瘦采访者——我。对这个问题，他努力思索了几分钟。坐在离他三尺远的椅子上，我热切地等待他的答复。

罗杰搔搔头，他的手吸引了我的目光。他双手粗糙、厚实，指甲藏污纳垢，无神的双眼流露出空虚，显然流落街头二十多年来饱经风霜，我不必开口发问，就能一目了然。

罗杰开始向我诉说，他曾经拥有的美好生活。他成长于美满家庭，大学一毕业就结婚，在一家声名响亮的机械工程公司找到工作，买了一栋房子和两辆车，不到三十岁就生了三

个小孩。我很惊讶，罗杰以前的生活非常“正常”。

接着，罗杰向我诉说多年前发生的事，他的人生也从此完全改观。他叙述，当时他在工作上的挫折感日益加深，而且公司里唯一的朋友吉米又被炒鱿鱼。除了太太之外，吉米是罗杰在这个世界上最好的朋友，他们一起加入保龄球社，每年十一月都相约打猎、旅行，两家人往来十分密切。罗杰和吉米的办公室相邻，每天都会聊上几句，不只谈论公事，也会聊聊私事。要不是有两人的友谊，这份工作实在很乏味，因此自从吉米离职之后，罗杰几乎提不起劲儿去上班。

长达八年的时间，罗杰和吉米一直忍受上司迈克的欺凌。迈克是个充满敌意的人，只要一有机会，总会不断提醒部属他有多资深，而且动不动就流露出对罗杰、吉米和其他同事的轻蔑。听罗杰描述迈克，你可以看出迈克这种经理人的危害甚深，伤害程度甚至超过朝九晚五的枯燥工作。罗杰说到迈克的时候，下巴紧绷，双唇紧抿，面露愁容，恨意在他心中翻搅不已。

罗杰的同事也无力让情况好转，他们全都默默忍受迈克的荼毒。在吉米被炒鱿鱼之后，罗杰每天只能面对上司和其他几位不多话的同事，他们在公司很少互动，每个人只是准时上班打卡，然后巴望着赶快下班离开办公室。每天晚上下班之后，罗杰都必须找方法解闷，于是他开始喝酒。起初，罗杰每周会有一两个晚上在附近的酒吧小酌，不久就变成一周五六个晚上都泡在酒吧里狂饮。虽然家人努力避免他向下沉沦，他还是开始自我毁灭。罗杰说到太太如何努力帮助他重

新站起来的时候，声音里的痛楚愈来愈强烈。访谈过程中，他无法说出太太的名字，也不曾提过小孩的名字。三十二岁那年，罗杰丢了饭碗，也失去了太太和儿女。他搬到一间小公寓住了半年，他的妈妈替他支付房租，拼命想拉他一把，但是罗杰一再拒绝，最后妈妈也和其他人一样，因为挫折而放弃了他。

在毫无靠山的情况之下，罗杰被迫住在车子里。有一天，他从每天例行的食物搜寻之旅归来，发现连唯一可以遮风避雨的车子也不见了，警察因为他拖欠税款以及停车费而查扣了他的车。罗杰这辈子第一次正式宣告无家可归。

罗杰以事不关己的语调叙述这段故事最后一部分，我看得出真正的转折点发生在罗杰与朋友、至亲的最后谈话（也就是在他记忆里留下长达二十年创伤的那一刻），这层关系一旦瓦解之后，其他一切便都无所谓了。

罗杰结束这段漫长的答复之后，他意识到访谈已经进入尾声，于是我问了他最后一个问题：“谁对你有期待？”罗杰顿了一下，深深吸一口气，说道：“我想没有人了。”

新生计划

1991年，我受邀进行一项特别的研究计划，研究对象是流浪者。这项计划的目的是协助流浪者收容中心和社会福利机构开发出更好的方案来救助需要帮助的人。我的任务是和其他几位研究人员一起进行一系列访谈。我们准备好题目，

带着录音机，造访流浪者收容中心、社会福利机构以及各地的收容所。整整四个月的时间，我们采访了全美各地数百位流浪者，我们的目标是要找出一个答案：为什么有些流浪者可以重新振作起来，有些却不行？

为了找出这个问题的答案，我们先采访了那些无家可归又不思振作的人（由每个小区的专家提供数据）。就像许多根深蒂固的刻板印象一样，我一开始也认为，大多数流浪者都是因为严重酗酒或滥用毒品，才导致他们流落街头，所以我们针对这些倾向设计出几道问题。当然，在采访对象中，的确有许多人有严重的酒瘾或毒瘾，还有一些人有严重的精神疾病。

然而当我在仔细倾听这些人的故事后发现，他们对酒精或毒品的依赖只不过是表面的病症罢了，不是根本原因。大多数个案，都是因为与朋友或亲人的亲密关系瓦解，才转而求助酒精或毒品。几十年来无法脱离流浪境遇的人，都有个共同点：缺乏健全的人际关系。说穿了，他们“没有朋友”，无家可归只不过是他们最清晰可见的一部分困境而已。虽然“没有朋友”不是这些人流落街头的唯一原因，却是我从这些访谈中最常听到的主题。

研究人们流落街头的原因之后，我们把焦点转到重新振作的流浪者身上。我们想要了解，是什么因素使这些流浪者克服困境、重新振作，因此我们联络流浪者收容中心等社会福利机构，询问他们知不知道有哪个人曾经流落街头，但现在已经投入职场自力更生，而且过得很好。

追踪这群人是一大挑战,这些人很难找,有些人还非常忙碌。我们采取电话访谈的方式,询问一连串问题,确认这个人是不是真的重获新生。我采访到一位属于这类型的女子,我叫她美姬。

逃离“空壳妈妈”的美姬

美姬的成长背景并不好,她不认得自己的生父,甚至也不知道妈妈是否知道自己的父亲是谁。美姬小时候便与母亲在一段又一段充满家庭暴力阴影的感情中来来去去,每一个男人踏入家门之后,都让形势每况愈下。妈妈在美姬心目中是个极度贫乏的女人,一辈子都在尽所有可能取悦她的男人,就算对美姬造成伤害也视而不见。

这些男人大部分都对美姬很粗暴,或是无视于她的存在,至少有两个男人曾经打过她。到了美姬十六岁的时候,“四号继父”有了逾矩的行为。有一天,他把美姬逼到墙角,用他“肌肉松弛、满是刺青的手臂”环抱住美姬瘦小的身躯,试图亲吻她。美姬奋力挣脱,余悸犹存地告诉母亲。不出美姬所料,妈妈不愿相信她的话。妈妈相信她的男人,不愿相信自己的女儿,从此美姬再也没有和母亲说过话。

接下来的六年,美姬自力更生,起初她与同学住在一起,然后被当地一个逃家青少年中心收容,最后她终于露宿街头。在她心中,露宿街头总好过跟个“空壳妈妈”一起,住在一个糟糕的家庭。

遇见洁西卡

在这段期间，美姬常常出入流浪者收容中心 DayHouse，DayHouse 永远都会有几名志工（通常是立志要改变世界的年轻人），他们提供土豆泥给这些不愿开口说话的流浪者。其中一位志工叫做洁西卡，她对美姬特别感兴趣。

每个星期五，洁西卡来到 DayHouse 服务的时候，总是试图与美姬谈话。一开始美姬心存疑虑，没有多说什么，她以为这个矮矮、壮壮、脸庞圆润的女大学生，跟其他人没什么两样。美姬看得出来，在 DayHouse 当志工的学生，有的是为了增添履历表上的经历，有的是为了让父母高兴，有的是为了达成学校的要求。但是洁西卡锲而不舍的付出，让美姬开始感觉到她的真诚，这份温暖正是收容所的孩子所欠缺的。

接下来的一年半，虽然正式担任志工的期限已经结束，洁西卡还是继续探访美姬。有时候，她们只是聊聊天；有时候，洁西卡会带来满脑子帮助美姬找工作的想法，协助她模拟面试情境。后来美姬获得真正面试机会时，洁西卡还坚持带她上街采购，让她有像样的衣服可以穿。

当美姬说到她们第一次一起外出，在百货公司遇到洁西卡的朋友之际，情绪变得非常激动。在一阵寒暄之后，洁西卡跟朋友说：“这是我的朋友美姬。”这句话不只永远深深烙印在美姬的脑海，我还看出这句话给了美姬多大的动力。最后花了将近两年的时间，在洁西卡的协助之下，美姬找到了工作。她在一家会计事务所担任接待员，很快就上手，不久就有