

生活不能太满，人生不能太挤，生命无法承载太多人的搅扰，
所以——

不必把太多人 请进生命里

高原 著
GAOYUAN



别把有限的时间浪费在对无谓的人所发生的无谓的事情上！

断绝不必要的联系 · 舍弃多余的应酬 · 脱离对人际关系的执念

高原 著
GAOYUAN

IBUBI BA TAI DUO REN
QINGJIN SHENGMING LI

不必把太多人
请进生命里



北方妇女儿童出版社
长春

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不必把太多人请进生命里 / 高原著. — 长春 :
北方妇女儿童出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5585-0025-1

I. ①不… II. ①高… III. ①心理交往—社会心理学
—通俗读物 IV. ①C912.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第246080号

出 版 人 刘 刚
出版统筹 师晓晖
策 划 慢半拍·马百岗
责任编辑 张晓峰 苏丽萍
封面设计 胡椒设计
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8.5
字 数 170千字
印 刷 北京富达印务有限公司
版 次 2017年3月第1版
印 次 2017年3月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话 编辑部: 0431-86037512
发行科: 0431-85640624

定 价 36.00元

正是孤独让你变得出众，而不是合群

作为一种高智商的群居动物，朋友是人类社会永恒的话题。没有人能离开朋友，我们每个人都需要社交：结交更多、更好的朋友，不断扩大自己的交际圈，为生活和事业提供帮助。就像上海的一位企业家李先生对我说的：“朋友多了好办事，做生意也要看人际关系！”李先生是一家科技公司的老总，在推广公司新研发的一款 APP 的过程中，他深刻认识到朋友的重要性，依靠自己多年积累的社交资源，非常成功地实现了公司的商业计划。但与此同时，他也体会到了“社交过度”的危害。

他说：“在我的通讯录中，至少有三分之二的人都不是真正的朋友，但又牵扯我很大的精力。我经常要拿出大量的时间和其他成本维持这些人际关系，可似乎并没有什么实际意义。”

李先生在享受朋友资源的“正回馈”的同时，也在承受朋友太多给他造成的麻烦。潜意识中他需要越来越多的朋友，因此生活和工作的重心都放在社交的拓展上了，在各行各业都结交了很多的朋友，和朋友们保持着密切的联系。但是“负回馈”是什么？他每周都要参加许多应酬，打电话，刷朋友圈，回短信、邮件，定期聚会等。用他的话讲，到了一种“疲于奔命”的境地。

这时他感觉非常有必要调整一下自己的社交计划了。李先生对我说，他必须痛下决心，与大部分的“朋友”断绝这种频繁的联系，对通讯录进行删减分类，只保留小部分“高质量的朋友”。否则他很难集中精力到日常的工作中。

2014年，我们在全球9座城市同时开展了一项名为“我和我的朋友们”的调查，其中有三个问题：

你现在有多少好朋友？

你认为自己目前缺少朋友吗？

你认为自己当前的社交过度吗？

6个月后我们整理了15万份有效答卷，将答案统一归纳到数据中心，再进行分析。我们看到，有86%的人认为自己的好

朋友数量不超过4个，并觉得不管是在生活还是在工作中都缺少朋友，感到十分孤独。但又有72%的人经受着“社交过度”的困扰，认为自己在社交方面花费了太多的精力。人们缺少真正的朋友，频繁地参加社交活动，可又找不到朋友。没错，这是一个普遍的现实。

问题在于，我们必须纠正陈旧的社交理念，放弃传统的社交思路——广撒网、以量取胜的社交战略害人不浅。随着互联网的普及，这种追求海量关系的社交战略更加泛滥了，我们必须从社交过度的恶性循环中撤出来。当你拿出太多的精力来过度地经营人际关系时，你会发现自己好像患上了劳而无功的“社交病”：

每天3个小时甚至更多的时间都在进行各种互动的社交行为，比如参加聚会、微信聊天、刷新脸书等。

只要有空闲时间，就会不由自主地掏出手机，登录社交平台，看看有什么新消息，或者更新自己的状态。

如果没人可以说话或者聊天，几个小时甚至几分钟后就会感觉不舒服。

有人告诉我，如果让他12个小时不能去朋友圈看看，他就会疯掉。不，他连12分钟都忍受不了。但他很少关注有价值的內容，他的朋友圈中全是明星八卦、微商、购物以及无聊

的闲谈。

一方面沉溺于各式各样的交际活动中，一方面又感觉孤独。这已经成为非常严重的问题。但对每个人来说，停止人际交往是不可能的，不看朋友圈、不参加朋友聚会更像是一种酷刑。不过，本书并不希望读者在意识到社交过度的危害后又走向另一个极端。分析自身的实际需求并制定理性的社交策略，建设高质量的朋友资源，才是本书的主题。

为了生活，不得不“过度社交”？

像李先生那样以“功利思维”对待社交的案例是我近些年遇到的最多的。不仅在中国，许多国外的成功人士也因为生活和工作的需要患上了“社交过度综合症”：既恐惧社交，又离不开社交。很多从事市场开发和营销行业的人都向我吐露了这种矛盾的心理。

旧金山一家公司的销售总监安德伍德说：“一个沉默的销售员注定会被遗弃，所以想做好这份工作就必须成为社交场合的明星。你不停地散发名片，收到名片，用经过伪装的技巧向人们摇尾乞怜，换取各种社交的红利。”

安德伍德今年不到32岁，他在销售总监的位置上已经待了2年，年收入70万美元。他每周休息3天，每年都花一个30天的长假带着全家去夏威夷或马来西亚旅游。但他仍然活得很累，

社交的压力就像一座大山，让他每天都喘不过气来。他有80%的社交活动都背离了自己的本意，而是迫于工作的需要不得不去取悦他人。因此他每个礼拜都拿出40%的时间去拜访不同的人，和电话簿上的每一位朋友保持固定的联系，举办家庭聚会招待他们——哪怕某些人的名字让他感到陌生。

如果不这么做，他会有内疚感，觉得会影响自己的工作业绩。朋友的数量竟然决定了他的事业前途？至少他是这么认为的。另外，他也为过度的社交活动付出了精神代价。有一段时间他在海外出差时，暂时和美国的朋友中断了联系，他就像渡过了一次被放逐的、痛苦的牢狱之灾。

他说：“我突然发现自己被朋友抛弃了，不能在群体中有所贡献，不能让人们看到我，不能在脸书上看到他们的评论，我无比地孤独，而这令人无法接受。”

被自己主动地过分拔高的社交需求就像一个愿者上钩的“圈套”，安德伍德这样的成功者也成了它的猎物。为了生存和发展，人们离不开社交，进而痴迷地使用各种社交工具，为自己编织了一张大网。但是，当你毫无节制地把大部分精力都耗费在上面时，社交就失去了它应有的价值。社交致死？它杀死的是你对生活和工作的自由支配权。

以自己为原点，进行“有效社交”

我的合伙人史密斯说：“每个人都要建设一个优质的社交圈，社交特别重要，但应该以自己为原点，进行有效社交”。根据自己的需求去划定社交的范围，并保持它的实效性。”早在2009年，我们就开启了一系列课程，旨在向人们传达“有效社交”的理念。我们也和斯坦福大学公开合作，邀请全球各领域的人士讲述他们在社交方面的心得，教会人们理性地对待社交。这一活动从洛杉矶开始，到去年年底为止，已经有300万人在我们的课程中受益，同时我们也收集了数量不小的案例。在本书中，你将有机会了解他们的故事，看到社交过度的危害，以及了解如何才能调整社交思路，去结交高质量的朋友，而不是在庞杂无序的社交行为中浪费时间。

如何进行“有效社交”？

a. 对自己的社交活动，有一个明确的目标，并且可以遵循这个目标开展下去，安排合适的时间。

b. 完全地自主掌控时间，排除一切无关紧要的社交活动，主动而不是被动地开拓自己的人际资源。

c. 控制朋友的数量和聚会的频率，即便有益的社交活动，每周多于三次也会造成社交的过度，消耗你的时间、金钱甚至生命。

适当地脱离群体是必要的，享受孤独是一种极为可贵的品

质。为自己创造一个“自由时空”进行独立的思考，并完全按照你自己的意愿使用这段时间，你会看到自己的生活发生了改变；你会看到自己的社交状态是何等嘈杂；你也会从中突然发现——“我的朋友确实有点太多了！”在冷静的思考中清除障碍，明确方向，避免总是从他人那里获得存在感，然后按照本书的建议，你可以逐步厘清自己的社交资源，摆脱沉重的包袱，享受高质量的社交带来的幸福和愉悦。

1. 重新规划自己的社交策略

对你现在的“社交状态”进行理性的分析，是过度还是不足？朋友太多还是太少了？在过去的几年中你有什么经验和教训，是否交到了一些值得终生维护的好朋友？或者你仍在艰难地寻找？为了让自己从过度的社交状态中摆脱出来，你应该重新规划并制定新的社交策略，把失去的时间拿回来，专注于自己真正重要的工作。

2. 学会自我克制并懂得“享受孤独”

如果你不能果断地关掉网络，放下手机，从群体的“社交狂欢”中脱离出来，你会发现孤独永远是可耻的。这是因为你理解孤独，没有学会和自己相处——你认识了形形色色的朋友，但对自己却始终陌生。所以，你无法获得满足。只有把自己放到一个没有打扰的时空中，你才能明白克制的意义。

在本书中，我们将会告诉你一些通过自我克制来清洁内心欲望的原则，有计划和有节制地结交朋友，学会成就别人并且同时成就自己。孤独能够培育我们的自律精神，一个懂得享受孤独的人，他在社交中会赢得更多人的认可。

序言

正是孤独让你变得出众，而不是合群//1

第一章

我们为什么害怕失去朋友

- ◎ 功利心态：多个朋友多条路//003
- ◎ 害怕孤独：我这样是不是不合群//010
- ◎ 依赖心理：我需要你帮我做决定//016
- ◎ 缺乏存在感：我渴望他们肯定我//020
- ◎ 不懂拒绝：这是朋友看得起我//024
- ◎ 虚荣和炫耀：他是我的朋友//028

第二章

谁才是应该被请进生命里的人

- ◎ 必须远离的5种人——交到他们你就“死定了”//035
- ◎ 一定要结交的4种朋友——把主要精力放到他们身上//052
- ◎ 你会和什么样的人交朋友//068

第三章

过犹不及：划清交往的界限

- ◎ 刺猬法则：越亲密的关系越容易崩塌//073
- ◎ 身体界限：不是谁都能与你亲密接触//076
- ◎ 心灵领地：思想和见解的自由不容侵犯//078
- ◎ 情绪界限：避免自己的情绪受到别人的操控//082
- ◎ 原则界限：保留底线，再好的朋友也不能逾越//088
- ◎ 测试：你和朋友的界限有多大//090

第四章

高质量的相处：相处之道在于质量，而不是数量

- ◎ 优质的朋友就像沙发——安全、放松和舒适 // 099
- ◎ 构建相互享受的“亲密关系” // 128

第五章

管理你的社交时间

- ◎ 第一步：为通讯录做“减法” // 151
- ◎ 第二步：区分“工作关系”和“生活中的朋友” // 156
- ◎ 第三步：列出可以随时联系的人 // 166
- ◎ 第四步：规划你的社交时间 // 175
- ◎ 第五步：想一想，你的电话有多久没关机了？ // 181
- ◎ 第六步：减少社交曝光，适度保持神秘感 // 187

第六章

学会独处：正是孤独让你更出众

- ◎ 正视庞大的人际需求：尝试“独立思考”和“理智思考” // 197
- ◎ 克服对孤独的恐惧：在孤独的“失落感”中体验未曾发觉的生活 // 202
- ◎ 逐渐擅长独处：暂时远离朋友，去倾听自己内心的声音 // 209
- ◎ 在独处中提升自己：丰富和完善对于生活和友情的认知 // 219

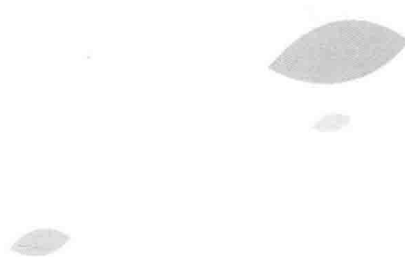
第七章

精进：最重要的是我们的内心

- ◎ 随时保持自信：你不需要以别人的名义抬高自己 // 233
- ◎ 告别“情绪社交”：别再被他人的情绪牵着鼻子走 // 240
- ◎ 不要“病急乱投医”：学会承受知音难觅的痛苦 // 245
- ◎ 精简社交：根据自己的需求建立积极节制的社交 // 251

第一章

我们为什么害怕失去朋友

- 
- 越害怕失去朋友，便越没有真正的朋友。
 - 正如吸引力法则所说，越注意一件事情，这件事情越容易发生。
 - 你的精力和时间本来就那么多，你都绞尽脑汁交朋友去了。
 - 只有不依赖朋友，不苛求朋友，才可享受到社交的乐趣。

◎ 功利心态：多个朋友多条路

在加州的首府萨克拉门托，社交咨询专家塞勒尔有一间不足五十平方米的办公室，但他却是哈佛大学公开课的特邀顾问，为听众提供自己在社交方面的研究和观点。去年，他在公开课上有一些演讲，提到了人们对朋友最大的忧虑是“随时可能丧失的价值”。在他看来，多数人交朋友都是为了获得一些直接或潜在的回报——投资周期不能太长，如果没有回报，朋友还有用吗？塞勒尔说：“我相信绝大多数人——可能高达 90% 的人会不由自主地思考这个问题并且降低这个朋友的优先级。”比如：

“如果他没用处，我很可能半年不联络他一次。”

“我基本不会主动联络他。”

瞧，多么赤裸裸的功利宣言！这是我们在咨询中经常听到的回答。没有其他听众，人们勇于说出心声。事实上，在说出来之后，有些人才为自己竟然有这种“羞愧的想法”感到惊讶——我竟是一个把朋友当作工具的人！

1. 你只想结识成功者？

我们所处的环境和现代信息社会某些特定的属性，注定在生活和工作中人们的社交变得多元化，每天要和距离不一的形形色色的人打交道，也使人们能够接触到更多的成功者。他们来自不同的行业，有些是你十分陌生但向往的领域。成功者可以在你成长的道路上给予帮助，他们通常都是各界的精英。从基因生存的角度来说，每个人都会本能地结交强者，因为与强者结成同盟，有利于提高自己的生存、发展和强大的机会。这是由基因、人性，而不是我们后天的意志力决定的。

很多人把人际关系作为成功的第一要素，例如“你朋友的质量决定你的人生高度”，人们把这句话奉为至理，并身体力行。对中国人来说，成功的朋友是不可缺少的。有很多成功的朋友，就意味着自己也有更多的成功机会。在一个竞争激烈的社会中，人们有这种想法并不奇怪。

因此，强大的功利心态让我们小心翼翼地维护人际关系，害怕失去那些高质量的朋友。同时，在拓展自己的社交时，他们又