

好朋友， 好关系



Good friends

Good relations

倪雪君◎著

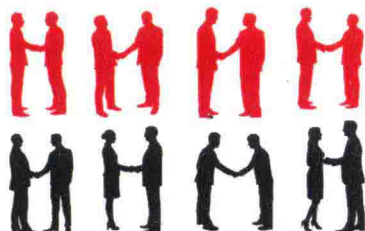
善于使用朋友的人，十字路口就有人指点迷津，错误途中就有人谆谆告诫，身处困境就有人倾囊相助，跌倒之后就有人真诚搀扶。

一个人品位的高低，由他身边的朋友决定，和什么样的人在一起，你就会有什么样的人生。



团结出版社

掌握高效的人际交往法则，建立长久的朋友互惠关系。



比拓展人脉更重要的是维护与管理好你的朋友圈。



好朋友， 好关系

Good friends

倪雪君◎著

Good relations



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好朋友, 好关系 / 倪雪君著. -- 北京: 团结出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5126-5016-9

I . ①好… II . ①倪… III . ①人际关系学-通俗读物

IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 051207 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip.163.com

经 销: 全国新华书店

印 制: 三河市天润建兴印务有限公司

开 本: 170mm×240mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 240 千字

版 次: 2017 年 4 月 第 1 版

印 次: 2017 年 4 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-5016-9

定 价: 36.00 元

(版权所属, 盗版必究)

前 言

调查显示，“朋友”一词是世界上使用频率最高的词语之一，无论是在东方或是西方，朋友都象征着信任，象征着交情，象征着义气，象征着同行。现实生活中，朋友是每个人都不可缺少的，如同植物不能没有阳光，鱼儿不能离开水一样。无论是物质上还是精神上，有了朋友的帮助和提携，你才能在事业上得到发展，有了朋友的陪伴和慰藉，你才能在精神上获得愉悦感和安全感，不显得那么孤单与无助。

如今，在诸多“快餐式”的社交活动中，你是否能够真正结交到有利于自身发展，并且能陪伴你一生的挚友呢？想必，你也无法给出肯定的答案。那么，就随本书一起来畅想一下，如何在竞争激烈的社会中交到真朋友，如何在浮躁的现实中让交情更稳固，如何运用良好的人际关系为自己的工作、事业添砖加瓦。

《论语》中写道：“道不同，不相为谋。”友谊最开始萌发的缘由便来自于志同道合，道可以有很多种：相同的兴趣爱好，相同的利益追求等，这些都可以让两个人成为朋友。而成了朋友，我们还要学会区分朋友的类型：是交情甚笃、至死不相负的死友；还是交情深厚的挚友；还是真诚纯朴的素友；或是坦诚相见、直言相规的诤友；或是于己有帮助的益友；抑或是反目成仇，相互暗算、攻讦的损友。你交的朋友，会决定你的人生，你必须正确

区分各种类型的朋友。

当你对朋友有了一定的认知，接下来你就得了解在交友中需要注意的问题。譬如说：注意倾听朋友的诉说，朋友也要分亲疏，求人要适可而止，人们交朋友，自然离不开人情往来，交际往来要有“度”，不要将朋友理想化。

本书从各个层面分析了交友中需要注意的问题，以及在人际交往中需要规避的雷区，能够给你的交友带来诸多裨益。所谓“开卷有益”，交友不能单纯地依靠直觉，从书中汲取一些交友的经验同样很重要。阅读本书，你可以了解到结交朋友的具体策略，经营朋友圈的具体方法，以及在与朋友相处的过程中需要注意的一些细节，通过学习和锤炼，相信你一定能够在交际场上左右逢源，让朋友在你的人生路上发挥出更显著的作用。

前 言 / 1

做人其实就是交人

Chapter 01

1. 对待朋友有时不必太过谦虚，以免让人感到虚伪 / 2
2. 完美的人不如有缺点的人可爱 / 5
3. 自控给你的友谊升温 / 8
4. 自信可以让你赢得更多朋友 / 11
5. 真诚是一种有持续性回报的投资 / 14
6. 锋芒不要太锐利，装傻的智慧最重要 / 17
7. 绝不过度承诺，信誉是人际关系的基础 / 20

朋友的核心价值是 向别人提供价值

Chapter 02

1. “朋友”为什么要帮你 / 24
2. 诚信互利的友谊最牢固 / 27
3. 没有实力，朋友也会离你而去 / 30
4. 在达到你的目标前要让对方了解并接受你的价值 / 33
5. 展现你的价值，让新朋友了解并接受 / 36
6. 在交流中为他人提供其想要的价值 / 39
7. 锦上添花只是点缀，雪中送炭才是真实惠 / 42

将欲取之，必先予之

Chapter 03

1. 让你的朋友感觉欠你人情 / 46
2. 在别人还没开口之前，就自发性地给予帮助 / 49
3. 也帮助那些现在混得不如你的朋友 / 52
4. 对朋友不能过于小气，也不能太过慷慨 / 55
5. 让他人需要你胜于感激你 / 58
6. 帮助别人往上爬的人，会爬得最高 / 60
7. 换位思考，理解朋友的难处 / 63
8. 求朋友办事，要让他尝到甜头 / 66

设计自己的朋友路线图

Chapter 04

1. 你的朋友是不是局限于同学同事 / 70
2. 主动出击，跳出人际关系的心理舒适区 / 73
3. 适当自我宣传，吸引别人和你交朋友 / 77
4. 常出席一些高级舞会、酒会 / 80
5. “毕业生联谊会”：开拓人脉的根据地 / 83
6. 利用研修班、培训班、充电课堂拓展朋友圈 / 86
7. 在健身房、球场、旅途等，结交志趣相投的朋友 / 89
8. 网络拓展人脉要落地生根 / 92

朋友圈是慢慢融进去的

Chapter 05

1. 认识了不一定就能成为朋友 / 96
2. 收到名片后，要主动联系 / 99
3. 人情投资要循序渐进 / 102
4. 乍见之欢与久处之乐 / 105
5. 人脉积累不可操之过急 / 108
6. 高度重视朋友之间的应酬 / 111
7. 朋友相处，亲疏应有度 / 114
8. 快速融入新圈子的秘诀——不吝惜你的帮助 / 117
9. 好东西，要跟圈子里的新朋友分享 / 119
10. “共同语言”也可以这样被设计 / 122
11. 必须重视“精神”交往 / 125

有了自己的圈子才算站稳脚跟

Chapter 06

1. 画出你的人脉网络图 / 128
2. 判断你的人脉支持力 / 131
3. 谁是你人脉网中的关键人物 / 134
4. 你的人脉网中缺少哪些资源 / 137
5. 酒肉朋友再多无益 / 140
6. 要有一个“核心人脉”的概念 / 143
7. 建立辅助人脉，避免圈子结构单一 / 146
8. 从现在开始，为你的事业布下“人脉局” / 148

朋友也是需要管理的

Chapter 07

1. 不做无事不登三宝殿的人 / 152
2. 你要有“朋友档案”，以免“人到用时方恨少” / 155
3. 做成本低但能让人感到被关心的事 / 158
4. 人脉必须“升级”才有意义 / 160
5. 记住，人情不可透支 / 163
6. 寻找旧交，老朋友也是人脉资源 / 166
7. 别不好意思跟朋友算“账” / 169
8. 关系是吃出来的——饭局中的学问 / 172

朋友圈中的八大原则

1. 互利原则——想让别人帮你，就制订一套双赢的方案 / 176
2. 吃亏原则——付出是没有存折的人情储蓄 / 179
3. 低调原则——得意不张扬，善于隐藏也是一种锋芒 / 182
4. 合作原则——对手也是朋友，与狼共舞胜过在羊群里独领风骚 / 185
5. 感恩原则——恩情于我不能忘，而怨气则不可不忘 / 188
6. 平等原则——无论对方名气多大，平视而非仰视 / 191
7. 分享原则——有钱大家赚，人脉圈里更自在 / 194
8. 舍得原则——慷慨与人分享你的人脉资源 / 197

设定自己的规矩和底线

1. 面对任何诱惑，都要坚守底线 / 202
2. 交深言深，交浅言浅 / 205
3. 满饭可以吃，满话不宜说 / 208
4. 关系再铁也不算糊涂账，别因钱伤了感情 / 211
5. 财聚人散，财散人聚 / 214
6. 对别人的请求量力而为，而不是有求必应 / 217
7. 办事切忌强人所难 / 220

牢记社交禁忌，避免过失惹麻烦

1. 打人莫打脸，说话莫揭短 / 224
2. 诚实也不一定处处都说实话 / 227
3. 不谈论别人的隐私和是非 / 230
4. 不牵扯暧昧不清的关系 / 233
5. 绝对不要轻易树敌 / 236
6. 不抢中心人物的风头 / 239
7. 宁得罪君子不得罪小人 / 242
8. 少做朋友家的不速之客 / 245
9. 帮助朋友不要太“过分” / 248
10. 不要总把你给予的恩惠挂在嘴边 / 251

Chapter 01

做人其实就是交人

友谊在一个人一生中是不可缺少的特殊情感，
我们每个人应认真对待，全心付出，
正所谓有付出才会有回报，
只有你真诚地对待朋友，
才会得到别人的真诚对待，
才会交到真正的朋友。

1. 对待朋友有时不必太过谦虚， 以免让人感到虚伪

谦虚是一种美德，然而在人际交往中，有些时候太过谦虚反而不好。太过谦虚就会让人觉得不真实、不实在，甚至会让人认为你是虚伪的。其实，生活就像是一条险恶的峡谷，只有勇敢的人才能走过这条险恶的峡谷。老虎吃人，很凶残，但不可耻。披着虎皮的人，没有能力吃人，只能吓唬人，他不可恶，却讨人嫌。事事谦虚，时时谦虚的人就像披着虎皮的人，把谦虚当成了伪装。

朋友间的谦虚应以坦诚为基础，否则就会陷入虚假的泥潭。谦虚不像谄媚，不是过分溢美夸饰，不是套近乎讨好。谦虚之心需要人皆有之，但是谦虚要讲究分寸，恰到好处才能受人欢迎。谦虚需要搭配教养，才是最佳的礼仪风度。很多时候，我们不必谦虚，譬如朋友在某些你擅长的领域请教你问题的时候，或者因为你完成一件很困难的事而受到夸奖时，总是不断地表示“哪里哪里”“过奖了”“我没有那么好啦”等类似的举动，就会被人认为是虚伪的表现。

晚清重臣李鸿章访美时，曾在一家环境十分考究的餐馆招待美国官员。为了显示中国是个礼仪之邦，李鸿章在宴会中讲了不少客套话，诸如“略备粗馐”“没有什么可口的东西”“望诸位包涵”等等。不料餐馆老板对李鸿章的上述言论提出了抗议。老板认为，该餐馆提供的均系上等精美菜肴，怎么说是“粗馐”？这有损于他的名誉。如果李鸿章在宴会上的讲话见报，必使该餐馆生意一落千丈。因此，他要求清政府对此事做出解释，并向该餐馆赔礼道歉。

20世纪90年代，中国改革开放的浪潮迅速席卷而至，招商引资成了一时潮流。据1993年1月12日《中华工商时报》载，某地一位领导与外商洽谈在本地区投资事宜，才和外商一见面就谦虚地说：“我们这儿条件比较差，人才不多，交通不便，通讯也有待改进……”哪知他话还未讲完，那外商立刻提出不谈了。问其原因，外商答道：“此地条件这么差，还投什么资？”一番客套话竟吓跑了一位外商。

谦虚的语言表述应是真诚的，许多事情，只要被别人认识到你在利用技巧来掌控他人时，就会让人感觉到一种不诚实。就如同朋友间的交流，双方都在感情的“圈内”才是真诚的感情，如果一方知道另一方内心深处是在感情的圈外，定会有一种被欺骗和被玩弄的感觉。

内心深处的谦虚、自然的外在表现是谦虚的最高境界。过分谦虚，反而适得其反。

内心深处的谦虚、自然的外在表现是谦虚的最高境界，而过分地谦虚就有可能成为虚情假意，给人一种内外不一的感觉，使得谦虚显得低级趣味。过分谦虚，反而适得其反。那么，我们就得学会恰当地去表现谦虚，避免让谦虚演变成虚伪：

（1）追求谦虚的精神而非形式

谦虚作为一种美德，是一种精神，固然重要，而不断地提醒自己、鞭策自己才应该放在首位。有些人把谦虚仅仅作为一种行为准则去追求，或出于防止树大招风而故作谦逊，实际上内心狂妄，这种人是为人所不齿的。先确定自己是追求谦虚精神而不是道德形式，再去讨论行为上的一些问题，否则故作谦虚，反而看起来不自然。

（2）不要觉得谦虚可以美化自己

谦虚更多的是用来照顾他人感情的，而非美化自己的。否则就会显得做作。如果你确定对方不是小人，就可以放开点，对君

子应当坦诚相待。君子之间并不强调谦虚那套，坦诚才是君子之交。

尤其是对于亲密的知心朋友，不要故作谦逊，这样容易与朋友产生隔阂。对待朋友本就应当真诚，真正的朋友会因为你的成就开心而不是嫉妒。把自己最真实的一面展现给朋友，这也有助于在你需要帮助的情况下朋友实事求是地为你出谋划策，解决问题。当然了，也不要太狂妄，否则没人愿意与你相处，朋友的感情也是一定要照顾的。既要照顾情感，又要真实自我，如何把握，靠的就是对朋友的真诚。

（3）谦虚可以，但不要妄自菲薄

不要因为过度谦虚陷入盲目的自我否定中，当需要争取的时候，或者国家、集体、朋友需要我们出工、出力的时候，就应该发挥自己的优势去奋斗，不要为了无意义的行为准则而耽误事，朋友有难，理应当仁不让。

我们要做真实的自己，撕去虚伪的面纱。倘若你虚伪地活着，甘愿做两面派，大家都会觉得你虚伪，没有人会愿意成为你的知己。做人就做自己，没有必要为了应付别人而虚伪。失去真诚，就失去了友谊的真谛和内蕴，整个朋友圈子都是一片虚情假意，社交也就失去了意义。

总之，谦虚需要掌握一个字——度。人生有度，误在失度，惜在过度，佳在适度。以真诚和善良面对世界，不断鞭策自己、追求各种美德、追求内在精神、照顾别人的情感。对于潜在的小人，自我保护；面对君子，坦诚相对。抛去了虚伪，你会发现天更蓝，朋友之间的相处会更加融洽。

2. 完美的人不如有缺点的人可爱

有一段时期，在国内流行的文学艺术作品中，强调“三突出”和“高、大、全”的人物形象，把人描绘得几乎完美。而这种十全十美、不食人间烟火的人，与现实生活严重脱节，不太可信。因为他们表现得太完美，而读者身边也未曾出现过这样的人物，所以无法得到读者真正的喜爱。

表现得太过完美有时会给人一种强势的感觉，意味着你会给别人带来压迫感。现实生活中，总有些人试图在朋友面前表现得完美，表现得无懈可击。他们不断地逼迫自己表现得更加坚强、高尚、善良、忍耐，最后却只能收获疲惫以及朋友的远离。完美的人不是让人喜欢的人，朋友间的感情来自于互相间的平等和包容，你总是表现完美的一面，只会让朋友感到压抑，感到在你身边不自在，感到自卑。而你总是试图展现完美，会让自己疲于奔波，过分掩饰，因为你本就不是完美的人。

卫荷和薛烽结婚5年了，在外人看来，薛烽堪称完美丈夫，会赚钱会持家又愿意做家务活，而卫荷却不这样认为。

薛烽是IT人士，收入高，而且令卫荷的许多小姐妹大喊嫉妒的是，他还喜欢做家务，天天准时上班，下班就回家，两点一线，非常有规律。卫荷喜欢交朋友，但一有朋友上门，薛烽略作接待后就把自己关进书房倒腾电脑。朋友走后，薛烽会仔细做清洁，洗刷擦抹收拾老半天，不弄得自己满意绝不休息。

刚结婚时卫荷很开心，觉得自己这是上辈子修来的福气，找了个体贴入微的好丈夫，但后来发现薛烽经常为一些在卫荷看来很没有必要的细节上大

发雷霆，如洗手间的牙刷没有头朝上放着，家里的抹布放错了地方等。但卫荷一向喜欢随意，经常忘记放好牙刷，又忘了关大衣柜门，薛烽为此很生气，卫荷也越来越心烦。

慢慢地，不仅朋友们不乐意到她家里来了，卫荷自己也渴望到别人家去轻松轻松，薛烽不是坚决不同意去，就是每隔一小时左右打一次卫荷的手机，弄得朋友都笑她，她也不知道该如何向朋友解释。卫荷回家责问薛烽，薛烽轻声细语地说自己没别的意思，只想知道她在哪里就放心了。

卫荷越来越觉得这个婚结错了，她开始在家里不说话，不和薛烽交流。2011年，临近春节的时候，卫荷对薛烽说要离婚。薛烽吃惊地询问原因，卫荷说：“你很好，但我受不了你带来的压抑。我是人，有自己的兴趣爱好，婚姻不能总按照某一个人的意愿去维护和进行吧！你太完美，可我却丢失了自己。”

虽然，薛烽和家里人都一再不同意，但是卫荷还是通过法律手段离婚了。卫荷觉得和薛烽的日子再过下去也不过如此，兴味索然，没有一丝新鲜感，这样的婚姻活脱脱像一个坟墓。人生就短短几十年，又过了将近一半，何必再这样为难自己呢？

薛烽直至离婚他依然不知道自己为何落得这个下场，他在琢磨，我是追求完美，可完美有错吗？难道完美只换来心爱女人的离开？他一直不敢承认这个事实。

太完美的人容易让人感到缺少人情味，反而不如人有棱角、有个性、有小毛病的人更让人觉得亲切。

我们都知道，世界上不可能存在真正完美、没有缺点的人。那些表现比较完美的人，很容易让人怀疑其中的虚假成分。甚至可以说，故意把自己表现得很完美本身可能就是一个缺点。太完美的人容易让人感到缺少人情味，反而不如人有棱角、有个性、有小毛病的人更让人觉得亲切。

美国心理学家阿伦森曾说：“一个能力非凡而又完美无缺的人的吸引力，远不如一个能力非凡但身上却有着常人的缺点的人