朋友凶猛

建立健康人脉的超级策略

黄志坚 心香一瓣/著



揭示那些秘而不宣却至关重要的交友秘密，
让你能够远离毒朋友，拥有良性朋友关系。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

朋友凶猛

——挤掉人际泡沫，建立健康人脉的超级策略

黄志坚　心香一瓣　著

揭示那些秘而不宣却至关重要的交友秘密，

让你能够远离毒朋友，拥有良性朋友关系。

这是一本惊世骇俗的书！

一本彻底颠覆中国传统交友观、规避交友陷阱，获得贵人不可或缺的社交秘笈。

为何被众多朋友所簇拥的，却总是友情的孤儿？为何伤你最深的，却总是最亲密的朋友？这是因为你的朋友圈里出现了泡沫——能真正交心的很少，甚至有的是伪装极深，极为凶猛的伪朋友。

作者简介

黄志坚，资深出版策划人，励志作家。多所高校客座讲师，在业内具有策划“鬼才”之称，曾接受强势媒体湖南卫视、潇湘晨报等多家媒体的专访。现为银狐出版创意机构总负责人。代表作品主要有代表《20 几岁女孩，动情先动脑》、《老板轻易不会告诉你的 50 个秘密》、《圈子对了，世界就对了》、《嫁人经济学》、《偏要和陌生人说话》、《干得好，还要“混”得好》等等。

心香一瓣，原名，杨春环。天蝎座女子，生于河南洛阳。《女友》杂志当红编辑，资深情感专栏作家，曾任《小说精选》杂志主编，在多家报刊杂志开设专栏。

著有畅销书小说《越陷越深》、女性励志《20 几岁女孩，动情先动脑》、《幸福靠自己，婚姻靠经营》(与黄志坚合著)等。另近年在《女友》、《爱人》、《花溪》、《丽人》、《婚姻与家庭》、《女人坊》、《错爱》、《幸福》几十家杂志报刊发表作品，累计百万字。被誉为“古灵精怪的情感教母”。很多文章、专栏多次被报刊转载，多次接受媒体专访。

内容介绍

太多生活的智者和观念反复地强调朋友的重要性，其实，他们常常忽视了人的复杂性和善于伪装的一面。生活中的狐朋狗友数不胜数，社会上许多不良人士都是以朋友的虚假身份出现在我们身边的。很多人就因对朋友疏于提防，而让自己深受其害，而且他们可能还是多年来的密友，只是我们从来没有用心去发现而已。

交友的原则谁都懂——远离消极的朋友，与积极的朋友为伍，但是，现实却并非我们想像的那么简单。人性是复杂的，每个人都不可能以大是大非的形象出现，特别是那些毒朋友，他们往往打着好朋友的幌子，使用他们的伎俩把自己伪装起来，让你真假难辨。

作者正是针对于人性的复杂和伪装性，根据中国式交友的特点，历经数十年研究，完成了这本书。它揭示那些秘而不宣却至关重要的交友秘密，让你能够远离毒朋友，拥有良性朋友关系，让你的人脉保持健康、积极的状态。这是一本惊世骇俗的书！一本彻底颠覆中国传统交友观、规避交友陷阱，获得贵人不可或缺的社交秘笈。

全书 15 万字，保守发行量 8 万册！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言　朋友凶猛，智者无敌

说到朋友，大家通常想到是“贵人”、“良师”，肯定不敢苟同我的“凶猛”之说。那么，请多点耐心，让我先从最近出现的一个新词“人际泡沫”说起吧。

泡沫者，看似膨胀实则空虚的水泡，相信大家对此耳熟能详。生活中，最常见的莫过于洗衣服时的泡沫。泡沫本身倒不会让人有什么不好的联想，但如果把这个词与国计民生联系起来，就让人感到惶恐不安了，像金融泡沫、房产泡沫。

那么何谓人际泡沫呢？关于这一点，从事与人打交道比较多工作的人不妨回想一下，有时是不是觉得认识的朋友虽然多如牛毛，但真正可以交心和帮你的却寥寥无几？这就是典型的人际泡沫现象。

“十一”国庆同学聚会时，在深圳一家房地产公司做推广经理的同学就有过同样的感慨。他接触的客户很多事业有成，甚至小有名气。几年下来，认识了成千上万的朋友，名片、手机、手提电脑、记事本都是客户的名单。每天，他频频地与这些人热情而亲密地联络，在与他们商务交往时，也是应酬得八面玲珑。在大家的眼中，同学的生活可谓丰富多彩，结识的朋友也都是精英，但他自己却说：“除了工作上的联系，在深圳，我真正的朋友并不多。心情不好的时候，想倾诉一下，都找不到一个合适的人。”

关于这种人前人后的心理落差，局中人大多只是无奈，并不会在意，也不会深究，但局外人可能往往能够一针见血地看出问题的本质。

我记得有次在广州一家专业摄影棚看摄影师朋友拍片，闲暇时，一位巴西的平面模特用夹生的中文说起对中国人的印象：“我到过很多的国家，发现你们中国人最有意思。你们说的‘外国朋友’并不表示我们是真的朋友关系。我的理解是，你们可以把任何人都可以当作朋友：一本书有‘读者朋友’，电台节目会有‘听众朋友’，小孩子本身就是‘小朋友’……”

这位“外国朋友”的话真是一语惊醒梦中人，当场的我们都震撼了。如果不是她站在一个旁观者角度去审视我们，那么我们永远困在“不识庐山真面目，只缘身在此山中”这句诗的思维里难以自知。

正如这位巴西模特所说，中国人总是会把人际交往中的任何人都当作朋友，初次见面就是“哥们”、“兄弟”，让人产生一见如故的错觉。还有的人，甚至以此作为炫耀的资本。经常会听到有人唾沫飞扬地叙说——今天哪位朋友请他吃饭了，明天哪位朋友托他办事了，后天哪位朋友又有红白喜事，需要他捧场。说者喜不自禁，充满着自豪和欣慰；听者面露佩服之色，羡慕不已。

但有时静下心来，细细的思忖，并对所有的可称为朋友的人进行梳理，真的可以称为知心的朋友又有几人？平时呼朋唤友，交际频繁，只是数量上的体现，并不等于朋友的质量与交心程度。当遇到人生风浪，那些个所谓“朋友”可能就像人间蒸发了一样，了无踪迹，真正愿意生死与共的怕是寥若晨星吧？

对于人际泡沫，散文大师余秋雨也有过同感，他认为人间失败的友情，远远多于成功的友情；被最密集的“朋友”所簇拥的，总是友情的孤儿；最坚固的结盟，大多是由于利益……

人际泡沫导致的危害就是让你身边的朋友鱼龙混杂，真假难辨。甚至身边最亲密的人，可能都是潜伏已久的毒朋友。这话听起来够让人感到毛骨悚然了，够凶猛了吧？

有位作家同行，跟我说过她的一段经历。上大学的时候，她和一位女同学很要好，但毕业后，大家各奔东西，加之她又在南京定居，渐渐与以前的同学失去了联系。直到有次她回了趟老家，才又见到了同学，同学已经是一个 7 岁男孩的母亲了。临分手时，她们互相留了联系方式。

回到南京没多久，女作家便开始经常接到同学的电话，有时一聊就是一两个小时，同学的热络是她始料未及的。

接她的电话次数多了，女作家发现她有两大问题最关心：第一是自己的收入问题，尤其当她知道女作家现在做着全职太太时，常会拐弯抹角地问一句：“哎呀，你老公一定赚不少钱吧？要不你怎么会安心在家做太太？”其实女作家是因为单位解散在家写作，可她根本不信。

后来有一次她干脆问女作家：“你老公一个月怎么也赚有一两万吧！”女作家没好气地说：“你给我呀！”同学听作家这么说，好像有些高兴了，但又有点不甘：“那——七八千总是有的吧？”女作家被她逼得没法子，只好说：“有。”这下子，同学倒仿佛有些失落了，聊天的兴致也减弱了许多。

第二是关于女作家要不要孩子的问题，在这一点上，她似乎比女作家的妈还着急。每次打来电话，总要有意无意地和女作家探讨一下这件事，顺便还夸夸她的儿子是多么可爱，说说当母亲是多么幸福，说到最后，也总是话里有话，似乎女作家两口子是因为身体有什么问题才生不出孩子的。

以后经常不到早上八点，她的电话就来了，而女作家习惯晚上写作，早上七八点正是刚入眠的时候，所以，这种搔扰的电话一多，她就实在烦不胜烦，有次集中爆发出来了：“你还有完没完啊？求求你让我睡个安稳觉吧！别每天拿你那些破事来烦我！”

“你这是什么态度啊！！”女同学气愤地挂了电话。

事后，女作家本来还为自己的做法感到有点自责，怀疑自己是不是太过分了，后来听我讲到人际泡沫和毒朋友时，她才释怀——原来自己这位数十年交情的闺蜜是位毒朋友，她觉得该是勇敢割舍这份感情的时候了。

朋友的重要性，众所周知而且毋庸置疑，就像那首歌唱的”千金难买是朋友，朋友多了路好走”，朋友是我们的财富，是我们的贵人。但我们常常会忘记一个前提，前提就是必须是好朋友，如果是坏朋友，那么他们只会成为绊脚石。

研究发现，平均每个人都有 250 位朋友——有 20%的朋友，会给你正面的影响，而其中 5%的朋友会真正帮你；剩下的 80%是对你毫无帮助，而且还会困扰你的毒朋友。

每个人一生中都会有两个朋友：好朋友和坏朋友，前者帮你，后者毁你。更令人觉得可耻的是，这类毒朋友，往往还戴着好朋友的面具，打着关心朋友的幌子而来，让人真假难辨、防不胜防。

大思想家伏尔泰对毒朋友看得更透彻，他曾经感慨道：“上帝，帮我提防我的朋友吧!至于我的敌人，我自会对付。”为何提防朋友，而感觉敌人容易对付？这是因为朋友善于伪装，如果眼力不好，可能就会被毒朋友毁你一生。

所以，对于自己的朋友圈子，一定要多一分睿智，多一分果敢，发现毒朋友这样的泡沫，不可纵容，一定狠心清除；发现朋友如吸血鬼一样，让你筋疲力尽，把你的生活搞成一团糟，那么你一定需要重新评估你们的关系了，如果是毒性太大的毒朋友，一定要果断跟他们说拜拜。已故管理大师德鲁克对此一个有趣的比喻：清理你的人脉就像清理你的衣柜一样，将不合适的衣服清出衣柜，才能将更多的新衣服收入衣柜。

因此，面对朋友凶猛，一定要做智者和勇者，多一分睿智和果断，你将百毒不侵，无敌于天下！

2010 年 10 月 15 日

目录

作者简介
内容介绍
前言　朋友凶猛，智者无敌
第 1 章　你的朋友圈中有多少泡沫
　十个朋友，九个泡沫
　泛交际模式引发人际泡沫
　人脉网络不等于朋友
　80%的朋友只是你生命中的过客
　有的友情让它随风而去
第 2 章　朋友凶猛，不可赤身上阵
　蒋干中了谁的计
　谁没受过朋友的伤
　没有无缘无故的给予
　传统交友观念之谬
　当心朋友幌子下面的美丽陷阱
　有些朋友天生会表演，别当真
　最疏于防范的往往是身边人
　朋友凶猛，当心被咬
第 3 章　七类毒朋友，你需要随时清理
　十年密友也可能有毒
　消极对抗的暗中破坏者
　滔滔不绝的谈话者
　小题大做、过于敏感者
　唱反调、好打击者
　同伴压力施加者
　口惠而心不至的毁约者

林妹妹式多愁善感者
对自己狠一点，与毒朋友果断说拜拜
第 4 章　可能误你一生的 16 个交友谬误
1.朋友有难，就该两肋插刀
2.朋友就是用来利用的
3.是朋友，就不该对不起我
4.泛泛而交，对朋友没有选择
5.只结交自己喜欢的人
6.违背约定，随意泄露朋友的秘密
7.是朋友，就该接受逆耳的忠言
8.帮了朋友，就以此自居
9.当众揭朋友伤痕和糗事
10.朋友面前，就该肆无忌惮
11.自己有难，朋友就该无条件相助
12.与朋友斤斤计较，不能吃亏
13.一意孤行，强迫朋友听自己的
14.用放大镜看朋友的缺点
15.朋友间应该时常腻在一起，没有秘密
16.结识新朋友，忘了老朋友
第 5 章　吸引贵人相助，先修炼超强的磁场
一无所有，别人凭什么愿意帮你
每个人身上都有一个看不见的磁场
抱持消极心理，让你吸引力尽失
你如何对待朋友，朋友就会如何对待你
人往长处看，事往宽处想
勇敢做朋友圈子中积极力量的源头
生活再苦再累，也要笑一笑
换位思考的人，最会获得好人缘

需要全本请访问 www.ertongbook.com

强烈企图心，让你磁场倍增
内外兼修，从此做一个积极、阳光的人
第 6 章　留住你生命中的 20%的好朋友
朋友圈改变你的穷富
谁是你朋友圈中 20%的好朋友
成大事不可或缺的 8 类经典好朋友
近墨者黑，在择友上把好关
活用“1：25 裂变定律”
运用六度分隔理论把陌生人变贵人
交友中一定要规避的 5 个心理效应
用 80%的精力去经营 20%的朋友
把真朋友留住的七项法则
第 7 章　借钱：交友中绕不开的一道难题
谈什么，千万不要谈钱？
借与不借，都是千古的难题
借出的不是钱，是感情
有的拒绝是经济上的自卫
借钱的十项基本原则
拒绝，又不伤和气，绝对是技术活
后记　交友是门一辈子都要钻研的技术活

第 1 章　你的朋友圈中有多少泡沫

表情很丰富，内心却苍白；交往很频繁，朋友却稀少；圈子很热闹，生活却无聊——这是很多人人际泡沫的真实写照。正所谓：孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单。

在这个多元化的时代，交流的途径和机会越来越多，每个人都难免会遭遇人际泡沫。因此，当你感到身边朋友很多，心却很孤独时，不妨仔细想想，你的朋友圈中有多少是泡沫。果敢地挤掉它，不要为其所累，是为明智之举。

十个朋友，九个泡沫

在相亲类节目中，我发现一个很奇怪的现象，那些从事与人打交道比较多的优质剩女老是抱怨生活很宅，朋友很少，譬如模特、主持人、高级白领、销售精英、女老板……想不明白的是，她们明明置身于万千人群中，却为何总是倍感孤独呢？原来，她们朋友虽多，大多数却是泡沫，用她们话来说就是“工作往来的客户能当作真正的朋友吗？”

在身边，我也时常听到太多类似的感慨：置身于这个信息多元化的时代，交流的途径越多、越便捷，为何可交心的朋友却越少，越感孤独呢？这种人际泡沫现象，我也是感同身受，而且发现在当下每个人的朋友圈中，几乎十个朋友，九个是“泡沫”。人际泡沫成了当下社会的普遍现象。

我的一位从事汽车销售已经七八年的朋友，他接触的客户遍布各个行业和领域，给我的感觉是个朋友很多，人脉很广的人，他也以此为荣。但之后的一件事，却让他发现事实和他想像的大相径庭。

有次他在路上接受一个问卷调查，其中有一栏是“填写出意外后的紧急联系人时，除了家人，您能想到几个可以联系的朋友”，当时

我想了半天，脑子里竟然一片空白，难道我真的没有一个真正的朋友？

这件事情对他的打击很大，他开始频繁地参加一些以前不屑的交友聚会，希望能够交到真正的朋友，可是事与愿违，越来越感觉到这种活动的无聊，现在他被人际关系泡沫的问题困扰着，不知道怎么办才好。

我首先告诉他说，不要对此大惊小怪，每个人都几乎不可避免地遭遇人际泡沫。因为各种原因，当然绝大多数是因为工作原因，我们每天可能都会和一群陌生人说着不相干的话，喝着不相干的酒。数一下自己手上的名片，有多少是可以直接扔掉的？看一下自己 QQ、MSN 里面，有多少是自己不会主动去聊天、甚至不知道名字的？手机通讯录里的电话接近饱和，节假日时，是不是都把祝福的短信群发，而没有想送点特别祝福的朋友？

这些工作上往来的朋友，绝大部分都只是一面之缘，下次有事需要再联系的时候，跟陌生人没什么两样。这种看似膨胀实则空虚的人际泡沫，就是当下都市人朋友圈子的真实写照。

朋友听了，显得平静多了。于是，我再跟他分享我大家毕业，参加工作的一些感受。我从 1999 年大学毕业到参加工作，再到现在创业成立自己的公司，已经有 11 年时间了。工作这么多年，换过的工作不下十份，通过其他途径认识的朋友暂且不说，就说同事，就达到几千人。

性格随和的我，工作的时候和同事的关系都很融洽，是个善于经营人际关系的人。但是十年下来，我的体会是，每次跳槽后能和原来公司同事保持联系的也不过几个人。

我时常也会检讨自己，是不是自己做得不太好，还是另有蹊跷。但经过我这么多年的体会和研究发现，原来这一切都是极其正常的。因为在工作中认识的朋友，更多是因利益而存在，能真正成为朋友的寥寥无几。同事是因为工作关系而认识的，既然跳槽了，以前的工作

关系不存在了，自然会疏远。但并不是说，同事就不可能成为真正的朋友，十年的打工生涯，我同样认识了不少比金子还宝贵的朋友，虽不多，却足可以驱除人生的寒意，温暖一生。

我这样一分析，朋友也就释然了。

令人感到震惊的是，很多为生计而疲于奔命的人，因为无法置身度外站在局外人的角度冷静思考，所以，极易陷入人际泡沫的误区中难以自拔。他们分不清工作跟自己生活的不同，以为工作的交往就是交朋友了。再加上一些书籍的片面强调人脉的重要性，譬如“人脉就是钱脉”、“人脉就是命脉”“一个人的成功 80%取决于人际关系”等观念的误导。于是人与人的竞争就演变了人脉的竞争，每个人为了获得更好的发展空间，在扩大人际交往上拼命，惟恐落于人后。

为了扩展人脉，每个人无不挖空心思通过各种途径去结交朋友，而且用大量时间精力维系关系，甚至有时候还以牺牲与家人共处的时间为代价。他们用电话、电脑、传真、打印机等现代办公通讯工具维系着自己与社会的热闹关系，常常日夜颠倒地加班、应酬，每天的生活就是工作、饭局，两点一线。

有位做房地产销售代理的同学就经常跟我倒苦水说，“有时候我真搞不明白，赚钱是为生活，还是生活为了赚钱！”同学这几年为了扩展人际关系，牺牲了很多。没有意义的应酬多了，节假日在家的时间少了。一年四季经常要去旅游胜地参加各种名目的会议，每次都觉得很无奈，不去不行，会得罪朋友。

同学说：“上周日是我结婚 5 周年，早就答应老婆要好好庆祝一下，但当天却被客户强行拉出吃饭。我只好给老婆打了个电话说明，虽然老婆很宽容，没有说什么，但是这样的事情一多，总觉得愧对老婆。有时候难免有点胡思乱想，感觉挺没劲的，生活都本末倒置了，赚钱不就是为了能够幸福生活吗？但现在好像是倒过来了，为了赚钱，牺牲了生活……”

其实，这位同学倒真没有胡思乱想，他说的话正是当下很多人的真实写照，他们经常把知心朋友，甚至亲人搁浅，把大量时间用于各种人际、利益关系的应酬。这种本末倒置的做法，显然是划不来的，而且累得自己身心疲惫。

如前面所说，大家都意识到人脉的重要性，却忽视了其可能产生的泡沫。如今的商业社会俨然成为利益的社会，人际关系更多是以利益为前提，一旦失去利用价值就是沦落；另一方面，人们患了用情恐惧症，害怕受到伤害，感情的付出愈加收敛。所以，把人际网络等同于真金白银的真朋友，只是理想化的愿望而已，人际泡沫反而是生活的常态。有人说，人际关系泡沫显示了在社会变更时期的缺憾，是不无道理的。

“商业社会，不进则退，一旦失去被利用的价值，就是沦落。”安妮宝贝的小说《彼岸花》中的这句话听起来很残酷，却揭示了维系人际泡沫的实质。英国首相丘吉尔的“没有永恒的朋友，只有永恒的利益”更是道破了朋友关系的脆弱——在利益面前，友情何其脆弱，当利益和友情放诸太平的两端，友情无疑会让位于利益。

所以，越是物欲横流的时代，知己更难求。越是人前喧嚣和繁华，人后就会更加落寞和凄凉。正像有人所描写的“某个时刻众人簇拥，繁华似锦，一层层退却后只余荒凉；当月白星稀，许多人的孤寂之情如水落石出。”

与人际泡沫对应的是城市荒漠。很多都把城市比喻成钢筋水泥的丛林，城市越来越大，物质生活越来越好，心灵却无处安放。显然，中国的城市心灵正在经受着人际泡沫的考验。

要想活出自我，享受人与人心灵的共振，就需要寻求心灵的突围，有效地为人脉网络“脱水”：合理规划交际范畴，懂得及时清理人脉，过滤和割舍那些给你带来困扰的泡沫；从职业的角度来说，要有效地安排自己的工作时间，公私分明，不能过分的期望所有的同事、客户

都能成为交心的朋友；最后要学会转变“谨慎用情”的观念，以心换心才能实现利益、情感的双赢。

泛交际模式引发人际泡沫

做为一个生活在科技和信息高度发达的现代社会，你要是没有三五成群的朋友，不但不靠谱，恐怕还能赚来别人看怪物似的眼光。

有了许多朋友，却有人对你说，你的这些朋友只不过是毫无用处的人际泡沫，根本算不上朋友，恐怕你的心情会更加纠结。

高科技的信息时代，给人们的生活带来了方方面面快捷和方便。想找朋友，各种交友聚会，交友论坛多不胜数；想要聊天，想看看远在天边的朋友，那更没问题。哪怕隔着万水千山，打开电脑就能搞定。你们每天见面，网上聊天，说着亲密的话语，说不定还商量着未来的人生大计，不说是生死相随吧，至少也算得上是亲密无间。都亲密无间了，还说是人际泡沫，你心里能爽得起来吗。

你看重朋友，这不是你的错。因为“朋友”自古以来，就在人的生命中占据着重要的位置，并且很多时候，还是助你成功的捷径。某研究中心曾做过一项调查报告，报告人们成功机率，自身的原因只占五四之一，而其他的五分之四则来源于各式各样的“朋友”和各种机遇。这几乎就是毫无疑问地告诉你：想要成功，没有朋友是不可能的。

你当然也想成功。于是，就开始疯狂地应酬，交际，大把大把的金钱和精力投资在交友行动上，把自己搞得交际花一般，把关系网建得连通五湖四海，延伸海角天涯，让自己进入泛交际时代。

你的朋友越来越多，但你却从没考虑过一个问题：朋友的含金量。你以为抓在手里的都是金粒，根本不会想到其实那只是一把阳光下闪着金光的沙粒吧。

这些闪着金光的沙粒其实就是人际泡沫，因为你虽然把他们看成“朋友”，但他们真起不到朋友应有的作用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com