



轻松生活
丛书



Attracting Terrific People

最好的朋友

【美】莉莉安·葛雷斯 著

张若婷 译



中国城市出版社

最好的朋友

【美】莉莉安 葛雷斯 著
张若婷 译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2000-2227 号

图书在版编目(CIP)数据

最好的朋友/(美)葛蕾斯(Closs,L,)著;张若婷译.

—北京:中国城市出版社,2000.8

(轻松生活系列丛书;2)

ISBN 7-5074-1221-0

I. 最… I. ①葛…②张… III. 人间交往-通俗读物
N. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 66200 号

Copyright:

This Edition arranged With ST. MARTIN'S PRESS

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, inc., and

Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright:

2000 CHINA CITY PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

责任编辑	钱雨竹
美术编辑	丁荣浩
责任设计编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013
电话	84275833 传真 84278264
电子邮箱	cncity@peoplespace.net
经销	新华书店
印刷	北京市通县电子外文印刷厂印刷
字数	115 千字 印张 7.125
开本	850×1168(毫米) 1/32
印次	2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
印数	0001—10000 册 定价 12.60 元

· 版权所有、翻印必究 ·



答 谢

我要感谢著作经纪人东配·罗波波罗，他让我借由阅读《沟通让世界大同》这本书而得到灵感。

感谢美丽、敏锐又有创意的编辑希瑟·杰克逊热心地帮助我完成这本书。在编辑的领域中，她拥有编辑人应具备的所有特质；她绝对是个杰出的编辑。

我也要感谢圣马丁出版集团的销售人员、行销部门与宣传部门所有为了此书尽心尽力的人：因为他们，这本书才得以成功出版。

我还要感谢我的母亲，同时也是我最好的朋友——罗莎琳·葛雷斯，你将在此书中发现许多她的见解、智慧语录与教导。也感谢我亲爱的兄弟马尼所提供的金玉良言和引人发噱的幽默感。

感谢全世界最好、最深得我心的伙伴蓝贝。虽然它只是一只狗，但它让我在撰写此书的过程中乐趣横生。感谢



最好的朋友

它给的拥抱、“和我玩玩”的休憩时光、跳到书桌逗我笑的举动、趴在文稿上直到我将注意力完全集中在它身上时才离开等等，这些都是生活中非常重要的一环。

还要感谢其他很多我尊敬又崇拜的好人，他们也许并不知道我的生活因他们而光彩倍增。我打从心底珍惜他们，尤其是艾尔、艾伦、安妮、阿蒙、阿诺、阿西雷、班、贝丝、毕广、比尔、巴伯、布莱恩、卡洛、查理、克里丝汀娜、克里斯多佛、堂娜、戴瑞、狄恩、迪、黛娜、黛安娜、桃莉、唐、艾德、艾迪、伊莉莎白、艾瑞克、佛蓝、法兰克、哈蓝、哈维、亨利、霍华德、贾若斯拉夫、艾泽克、伊兰妮、杰佛瑞、吉姆、朱利欧、伊蓝尼、珍、克尔克、雷利、莉莉、莉莎、鲁西尼、马堤、玛拉、梦娜、米奇、麦可、南希、奈特、妮娜、诺门、潘、保罗、彼得、雷尼、理查、芮塔、罗伯特、罗塞尼、莎宾娜、史恩、塞门、史帝夫、史都华、苏珊、苏珊妮、崔西、东尼和万达。

感谢以上人士为这本书所付出的心血。因为你们，我才得以成为更完美的人。

莉莉安·葛雷斯



引言

如果你可以许个愿，除了能拥有充实又快乐的健康人生外，你还会希望：

- ※ 富甲一方？
- ※ 扬名立万？
- ※ 性感迷人？
- ※ 头角峥嵘？
- ※ 充满魅力？
- ※ 聪明绝顶？
- ※ 希望能结交一些好朋友？

如果你选最后一项，那肯定是最明智的选择，也是惟一可以充实生命的选择。你需要有人懂得欣赏你，否则生活将变得索然无味。



最好的朋友

不管你是不是世界知名的歌手、舞蹈家、运动员、医生、律师、性感偶像或喜剧演员，这些都不重要；在你的生命中，倘若无人肯定你的天赋、欣赏你的才华，那你的生命将毫无意义。

汤姆是举世闻名的演说家，一年当中有 300 天在全球各地演讲。在最近的一场演说结束后，望着台下 25000 名听众起身鼓掌喝彩，汤姆几乎窒息。观众的掌声不绝于耳，有人到台前向他致意、拥抱他，并与他握手；还有人告诉他多么深受演说内容的影响。身着华服的重量级人士递名片邀请他共进午餐，美丽的女子环绕身旁，有些人面带微笑。有些人低声轻笑，还有些人眼带泪光诉说他们的感动。

汤姆觉得自己像是个摇滚乐巨星，任何药物或酒精都无法让他的情绪如此高昂。他的身心深感震撼，仿佛要爆裂开来一样。经历过这段高潮后，他回到旅馆，一个人独自在房间里。他是如此地兴奋，想要立即打电话与某人分享这份澎湃的情绪；但拿起话筒时，却不知该打给谁。马不停蹄地旅行与演讲的代价是让他失去婚姻和私人生活，不仅如此，他也和许多过去亲密的友人断了联络。寂寞完全占据他的心头。

即使汤姆受到成千上万听众的称赞与崇敬，但在他的生命中却没有重要的人士与他共享事业的巅峰。这一刹那的领悟，让汤姆重新思考什么才是生命中最重要的事物。自此之后，他将原本紧凑的演说行程缩减。如今，他不仅拥有许多挚友，也非常珍惜与他们的友谊，不再视其为理所当然。这些朋



友改善了他的生活品质。

我们不但需要他人的肯定、共同分享亲密的感受，也需要他人的帮忙来造就自身的成功。沃特·迪斯尼便深谙其中道理。不论他有多少成功事迹，他绝对不会忘记要感谢让他美梦成真的朋友。他曾说：“不管我有多大的成就，那都是因为有人肯帮助我。”

姑且不论沃特·迪斯尼收到多少来自四面八方的称许与敬佩，他始终将这些荣耀归功于其他人。

孤掌难鸣，红花需要绿叶衬。同样的道理，你不可能离群独居成就生命；你一定需要他人的帮忙。

不管市面上的励志书籍怎么说“你可以自己做”、“只要你肯尝试，一定能成功”、“你可以预见成功”、“培养更多的自信心”、“借由增加外在力量来增强内在潜力”、“惟有相信自己，拒绝撒旦的诱惑，你才能达到高峰”——事实上，你无法完全靠自己的力量。如果你忽视达成目标的最基本因素——吸引能帮助你、支持你的人，那么你仍旧无法步入成功的境界。总而言之，在你的生命中，若缺乏他人的协助，你终将一事无成。

看看参加戒酒协会和其他相关的十二步骤课程的人士吧！来这里的人都是彼此互助的。有人会握住你的手直到你重新站起来，或在你受挫时拉你一把。这些人随时提供道义上的支持、经验与指导。

在我们这个时代，有许多名人曾因此受惠：电视名嘴欧



最好的朋友

普拉、克林顿总统、媒体巨子泰德·特纳、奥斯卡金像奖得主汤姆·汉克斯和女演员莎朗·斯通。他们是如此地耀眼、聪颖，但若没有人支持、给予机会，他们至今仍会是无名小卒。当然，他们成功的一部分原因来自于自己的辛勤耕耘；但若无旁人的鼓舞与适时的协助，他们仍旧无法傲视群伦。如果你仔细研究成功人士的一生，你将明白，在他们的成功路上，都有至交好友众星捧月般地提供信念与支持。

即使拥有财富、智慧和名望让人心满意足，但身旁若无人可以共享或给予鼓励，那么，世间一切名利终将毫无价值。

不论你做什么，你都需要其他人来使你的生命充满价值。若你想拥有充实的人生，你就必须知道该如何吸引、寻找、并维系带给你喜悦的友人。少了他们，生命将显得惨淡无味。

这绝非全新的概念。不管是犹太法典、可兰经、新约圣经、佛教经典或是老子的教义，这些主流教派皆强调良师益友在生命的重要性。

公元前五世纪，伟大哲学家孔子的学说如“里仁为美”、“见贤思齐”等等，就强调出环境中良师益友的重要性，其言论影响整个东亚的文明。著名的心理学家马斯洛也提到，在“自我实现”之中，良师益友是如何扮演着特别且重要的角色。

在美国过去 60 年的文化中，因卡耐基自 1936 年出版一



本名著《如何赢得朋友，影响他人》(How to Win Friends and Influence People) 而使得在生命中需要好朋友的概念更加重要。这本书畅销世界超过 100 万本，无以数计的人受它影响至深。

虽然时至今日，很多秘诀仍然为人所津津乐道；但其中也有许多原则早已不再适用了。例如，下列的概念已缺乏效力：“在交谈的过程中要时时称呼对方的名字，因为那是所有语言中最重要的天籁”、“绝不要轻易告诉别人他错了”、“获得他人不假思索地正面回应”、“尽量让对方发言”、“让对方觉得那主意是他想出来的”、“总是以称赞、欣赏作开场白”、“间接指出他人的错误”、“批评别人之前，先说自己的不是”、“对于小小的进步，给予大大的赞美”、“不吝啬给予真诚的赞赏”等。今日的人们比以往要来得机灵、复杂、有警觉心，对于这些令人显得虚伪与缺乏诚恳的伎俩，人们一眼就能看透。

因为今日的世界与卡耐基活着的时代有极大的差异，如充斥的个人电脑，先进的卫星与通讯系统；相对的，人心也大相径庭。新的价值观、态度、道德标准和信仰，在令我们感到需要新工具的协助。

这就是这本书问世的最主要目的。身为沟通专家，我曾与许多名人共事。其中包括好莱坞知名演艺人员、政治人物、运动英雄、歌星、超级名模、电影明星、脱口秀主持人、新闻播音员、知名企业总裁、畅销书作家、甚至还有创造许多成功事迹的国际领袖。我从他们身上获益良多，并学到了成功的秘



最好的朋友

诀。这些“绝佳好人”成功的共同特质是他们知道如何吸引其他好人成为他们团队中的一分子，并借由他们的帮助迈向人生高峰。

本书的另一个灵感来自我为另一本书《麻烦人物：与十种让你生活悲惨的人士过招的方法》(Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Make Your Life)作全国巡回演讲，日复一日，总有听众问我相同的问题：“那这些好人都在哪儿？我又要如何吸引这些好人加入我的生活？”我很快明了这些问题不是单作一场演讲，就能给他们一个完整的答案。与麻烦人物过招的解毒药，是学习如何吸引好人并维系这份友谊，以缓冲“毒素”。

在本书中，我将与读者分享吸引绝佳好人的技巧，这些技巧不仅曾经成功地被我的当事人采用，连我自己也深获助益。这些技巧改变了我的生命，我不但可以自助，也得以帮助他人。

和你一样，我处于社交场合也曾感到害羞、不安全感与不适；也曾因为被拒绝而痛苦万分，或因为遭遇可怕的挫折而丧失信心、让生活停滞不前；也曾感到孤单、空虚与害怕。

但今天，我已非从前的我，因为我已找到、并持续寻找能以愉悦的心情与我共事、而非处处与我唱反调的好朋友。我学习成为绝佳好人，并回馈他们。因此，我比以往更快乐也更充实了。

只要依循书中的技巧，你将学到如何发展与他人更丰



富、深切且更有意义的友谊。当我吸引这些好人来到我生命中，帮助我达成梦想时，我的信心大增，事业也大有收获，在社交生活上更是如鱼得水；我也感受了将这份快乐教给他人的喜悦。

当你终于明了生命中需要良师益友时，你才会成为真有智慧之人。这是个令你获得全方位美满人生的秘诀，你可以发现爱的喜悦，并达成终极的成功目标与经济的独立。

本书并非教你如何寻找慷慨的金主、富婆，或变成吃软饭的小白脸、淘金客，这样你就可以无所事事，一夜致富。

相反地，这是本有关于发掘内在的动力与天赋的书。在自尊自重、诚实端庄、尊重他人的前提下开发自我的潜能。

在书中的第一部分，你将会学到：

※ 你的生命中为何需要并且值得拥有良师益友？

※ 在你生命中的好人将如何协助你克服抑郁、厌倦与孤独？

※ 如何辨识并珍惜来到身边的良师益友，让他们助你美梦成真，让你拥有更丰富、更有意义的人生？

※ 上哪儿去找良师益友？

※ 打开你的内心世界，吸引能真正帮你变得更好的好人。

※ 如何吸引这些好人？

※ 如何找寻与人沟通的新方法，并尽可能地呈现自己最好的一面？



最好的朋友

※ 如何克服害羞与不安全感这两个绊脚石？

本书第二部分的焦点则集中在：

※ 如何让自己成为好人去帮助他人？

※ 如何处理被拒绝的感受，避免因此而被击倒？

※ 如何减轻压力使自己看起来更好，并且吸引更多好人来到身边？

※ 与人一同冒险时如何能感觉更自在？

※ 如何能自我培养成一个有安全感且自信的胜利者，并以此吸引、激励他人？

这本书的内容曾帮助过我成千的客户，让他们在一夜之间彻底改变人生。我无数的当事人在刚踏近我的办公室时是那么忧郁、孤独、悲伤、没有安全感、无力。因为他们的工作情况陷入绝境；总是没有足够的钱可用；不是那么喜欢正在交往的朋友，甚至觉得他们很糟糕，而身旁的人总是让他们感觉像是身处地狱。

在学习书中的技巧并加以练习后，他们的生活有了 180° 度的大转变。突然间，他们感觉更有自信、更有安全感；他们找到自我，并了解自己也有权力寻找好人充实生命。他们的打扮、言谈举止也开始展露出自信心。他们言之有物，更愿意沟通、心情开朗、在言语上更能自在地表达心中的需要和欲望；并且不再忍受对于他们生命成长没有贡献的任何人或事。结果，他们变得积极、可爱，且愿意付出。

因为他们能发现新的自我，所以吸引更多的好人围绕在



身旁。这个良性循环让他们见贤思齐，也吸引更多其他的好人共创新生活。我的办公室每天都有奇迹出现。我的当事人从刚开始的害羞、没安全感，转变成展露自信、侃侃而谈，进而达成任何他们想要的目标。我看着原本穷途潦倒的人致富，原本只是独善其身的人转变成当地最受欢迎的社交人士，原本自嘲将孤独一世的人，找到共度人生的挚爱。

这真的是一本有用的书！希望你不仅能够阅读，在需要时亦能反复咀嚼。书中所有的故事都是发生在我认识的当事人身上。你将能从中获得灵感，成为一个超乎你自己想象的绝佳好人，还可以吸引、寻找且维系身旁的好人。翻开这奇妙的扉页将开启你崭新美丽的人生。

莉莉安·葛雷斯博士写于 1996 年 9 月



目 录

好友在你生命中的地位·····	(1)
这世界充满好人·····	(5)
为何你的生命中需要良师益友·····	(6)
你曾因拒好人于千里之外而自毁前途·····	(9)
若无他因,你的一生绝对值得拥有好的朋友·····	(13)
看不起自己的征兆·····	(16)
防止破坏宝贵友谊的步骤·····	(17)
克服恐惧·····	(18)
你值得别人给你最好的·····	(20)
明白好友可以为你做些什么·····	(22)
谁会是你生命中的挚友·····	(30)
找出生命中好友的小测验·····	(31)
你的反应代表什么·····	(34)
谁是你生命中的至交好友·····	(35)
具备“共同特性”的好人会遇见其他更好的人·····	(44)
结交好友的良性循环——彼此互助·····	(45)



“透视”你想拥有的好友……………(48)

你会在哪里找到好友……………(49)

20 种好友的特性与类型……………(52)

不会破坏别人的好心情……………(53)

无自恋倾向……………(54)

慷慨的赠与者……………(56)

不批评他人……………(58)

有口德的人……………(60)

懂得自尊自重……………(61)

懂得身体力行……………(62)

诚实……………(64)

懂得适时放松自己……………(65)

会为他人加油打气……………(66)

能确实掌握周遭事物……………(68)

会从挫折中站起来继续奋斗……………(70)

感情丰富……………(72)

真正的赢家……………(73)

忠诚……………(74)

行动主义者……………(75)

勇于冒险……………(76)

拒绝当牺牲者……………(78)

懂得过充实的生活……………(79)



寻求他人帮助后会懂得感恩·····	(81)
积极的情绪感染·····	(83)
好人就像是一道好运符·····	(85)
让好人充实你的生命·····	(87)
只要四秒钟·····	(88)
最初的吸引力·····	(89)
用外在的你吸引好人·····	(93)
用微笑和亲切的问候吸引潜在的好人·····	(93)
用语言吸引好人——重点不在于你说什么， 而是你如何表达·····	(95)
你的肢体语言很重要·····	(110)
手势的艺术·····	(112)
握手的方式会立即给予他人第一印象·····	(113)
碰触或不碰触？这可是个大问题·····	(114)
你的表情诉说着千言万语·····	(116)
你的表达方式和说话内容一样重要·····	(119)
害羞的人是自私的人·····	(121)
如何与人进行愉快的交谈·····	(122)
使自己成为绝佳好人·····	(129)
人们的诺言·····	(131)
你到底是誰·····	(133)