

Good Advice,  
Good Friends

# 受益一生的 交友忠告

陈书凯◎编著

启航一帆风顺的人脉之舟  
盛绽四季芬芳的友谊之花

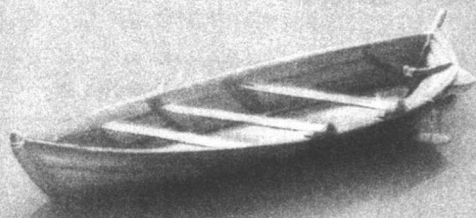


 中国纺织出版社



# 受益一生的 交友忠告

陈书凯◎编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

与朋友交往,可以开启通往广阔世界的大门。而在这一过程中,只有积极主动,用心交流,真诚付出,才能让自己魅力四射,散发自信的光彩,从而吸引更多人“自动”成为推心置腹的好朋友。本书将告诉你如何建立起快乐的人际关系,用朝气蓬勃的生活态度与得体的处事方法,将棘手的人际关系障碍一一扫清。

### 图书在版编目(CIP)数据

受益一生的交友忠告/陈书凯编著. —北京:中国纺织出版社, 2006. 5

ISBN 7 - 5064 - 3745 - 7

I. 受… II. 陈… III. 人间交往 - 通俗读物 IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014282 号

---

策划编辑:曲小月 特约编辑:王 慧 责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing @ c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:880 × 1230 1/32 印张:7

字数:114 千字 定价:16.80 元

ISBN 7 - 5064 - 3745 - 7/C · 0070

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

## 序 言

常言说得好：在家靠父母，在外靠朋友。

朋友，一个很简单的词，却能引申出许多相关的词汇：人际交往、沟通、交流等等，而这些词汇都是人们所必须掌握的。作为社会组成的一部分，每一个人都不可避免地要与别人打交道，这个过程就是交朋友的第一步。

想要交朋友，就必须与人交流，一般与人交流多是口头上的，但如果是想交朋友，就必须用发自内心的情感去感动对方，做到心与心之间的交流。心的交流其实就是把自己的内心展示给对方，同时你也可以获得同样的回报。也就是说要与人交友，首要的一点就是让别人了解你。你对一个人的暴露程度如何，直接反映了你对这个人的信任程度。如果彼此之间无法信任，暴露程度也会随之降低。试想一下，一个你完全不了解的人，你会愿意和他交往吗？

但是，不论是只作为人际交流的对象，还是希望能成为朋友的对象，都是从陌生人开始发展的。人与人初次交往时，常因为彼此陌生的缘故，各自必然都存有一定的戒心，如何突破这道障碍，是人与人初次交往的成败关键。所以，如何与陌生人做好沟通，是非常重要的。



问题也随之出现了，现代人可以在网络上与人自如地“交流”，在现实生活里却成了不会“说话”的人，过于自信或者自卑，都影响了人们在人际交往时的沟通。因为不管是哪一种情况，缺乏技巧的言谈方式，往往成为现代人交友的绊脚石。现代人大多忽略了说话的重要性，或者不看对象，不分场合；或者想什么说什么，不分轻重，完全没有意识到说错话对交友的影响。

还有不少人在这方面并没有不足，甚至可以做得很完美，但是却说一套做一套，也就是人们常说的“说得比做得好”，这样做的人不会因为会说话而赢得朋友。因为友谊是需要实际的、看得见的事实来证明的。

只有将说得好和做得好结合起来，而且结合得很好的人，才能赢得朋友，或者说赢得真正的朋友。决定这些的就是我们的态度，即所谓的态度决定一切。

一旦成为朋友，也不能说就万事大吉了，因为朋友之间的感情是需要共同努力来维持的。有了矛盾就需要解决，不能因为是朋友就可以为所欲为。朋友之间不能不重视对方的感受，也不能太斤斤计较；朋友之间免不了争论，但要避免衍变成争执；朋友之间难免有冲突和意见不一致，我们需要的是宽容和得体的处事方法。

培育朋友之间的情感是一门学问，是需要花一辈子时间去学习的学问。

虽然，人世间的聚散离合，缘浅缘深，总有一定的脉络。可是，真挚的友谊，所谓一辈子的朋友，并不代表一



定天天见面，而是以某种形式一辈子相互扶持。

当我们对一个朋友付出很多感情，最后大家的关系却决裂的时候，我们总是伤心地告诉自己，以后再也不要对朋友投入那么多。可是，如此这样又怎可能交到朋友？问题不是我们付出得太多，而是我们应该相信，朋友相处时的伤害往往是无心的，帮助却是真心的。忘记那些无心的伤害，铭记那些对你的真心帮助，你会发现，这世上你有很多真心的朋友。

谨以此书送给每一个渴望得到朋友的人。

编著者

2006年3月



# 目 录

## 第一章 找朋友从心开始 / 1

1. 君子之交淡如水 / 3

2. 寻找共鸣将心拉近 / 6

3. 别做“老好人”和“交际花” / 10

4. 不要害怕“出丑” / 13

5. 己所不欲，勿施于人 / 15

6. 做你自己，拒绝无味讨好 / 19

## 第二章 打破初次见面的僵局 / 23

7. 姓名是最甜蜜的语言 / 25

8. 微笑是最好的魔法师 / 30

9. 建立好感才能爱屋及乌 / 34

10. 举手投足给你加分 / 39

11. 与陌生人相处 / 45



第三章 会说话,朋友自然找上门 / 49

12. 因人而异,见机行事 / 51

13. 用赞美搭起沟通的桥梁 / 56

14. 懂得倾诉更要懂得倾听 / 60

15. 守口如瓶,别做小喇叭 / 64

16. 说话中的几大禁忌 / 68

17. 闲谈也需要技巧 / 72



第四章 说得好不如做得好 / 77

18. 守时是交往中最基本的原则 / 79

19. 言必行,行必果 / 84

20. 让礼物传递心意 / 88

21. 把握分寸,恰到好处 / 92

22. 面对“嫉妒”心理 / 96





## 第五章 态度决定一切 / 101

23. 用诚恳打动人心 / 103

24. 学习外圆内方的处世之道 / 108

25. 凡事多为对方想一想 / 113

26. 严以律己, 宽以待人 / 117

27. 关于第一印象 / 123

28. 建立健康的交往心态 / 127

## 第六章 退一步, 海阔天空 / 131

29. 人因谦逊而与众不同 / 133

30. 人生在世难得糊涂 / 136

31. 正面肯定好于负面责备 / 139

32. 以退为进, 赢得真诚友谊 / 143

33. 宽容并非毫无原则 / 147

34. 灵活应对“麻烦” / 151



第七章 化解争执的解决之道 / 157

35. 双赢是最好的解决之道 / 159

36. 错了,就大方说对不起 / 164

37. 让危机变成转机 / 168

38. 不让争论影响友谊 / 170

39. 让“第三者”介入 / 176

40. 多一份理智,少一份冲突 / 179

第八章 推心置腹一辈子 / 183

41. 有热情,才能吸引人 / 185

42. 批评的艺术 / 189

43. 学会巧妙地拒绝 / 193

44. 有事没事常联系 / 197

45. 用心交流 / 201

46. 一辈子的朋友 / 203



## 附录 / 208

1. 交友的九个技巧 / 208

2. 改善人际关系的九个要领 / 209

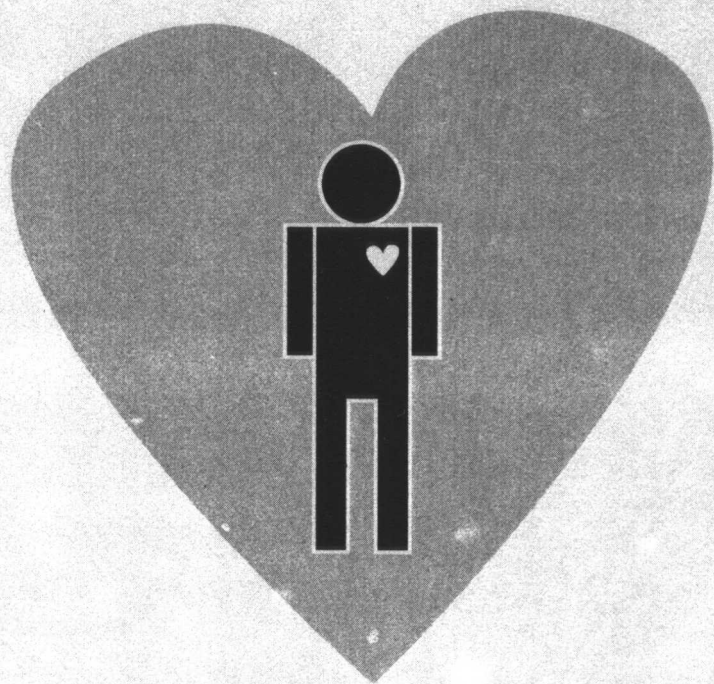
3. 人际交往的九个误区 / 210

主要参考文献 / 212





# 第一章



找朋友从心开始





## 1. 君子之交淡如水

君子之交淡如水，小人之交甘若醴；君子淡以亲，小人甘以绝。

——庄周

“好朋友”的定义是什么？

天天在一起？常常通电话？如果不能黏在一起，是不是就只能算作泛泛之交？如果真的是这样，那么从古流传至今的那句话“君子之交淡如水”其意义何在？

事实上，好朋友贵在交心，深厚的友谊无需靠丰盛的宴席作为铺垫。为共同的事业、共同的目标一起奋斗的伙伴，彼此之间有着共同的追求，因此也对彼此有着深深的理解。这种友情，是工作顺利时的快乐分享，是患难与共时的相依相偎，更是遭遇困难时的鼎力相助。如果没有这种精神上的协调一致，即使时时相伴左右也是面和心不和。

有的人认为同事之间没有真正的友谊，其实同事之间共同为事业奋斗，即使个性、爱好不大一致，但只要有大体相同的理想，为共同的目标工作，也能建立起深厚的友谊。如果觉得性格志趣合得来就每天形影不离，合不来就慢慢相互疏远，这样的做法只能在同事之间形成小团体，产生一种不和谐的气氛。



德国大音乐家贝多芬和舒伯特之间的友谊被传为千古佳话：两人共同生活在维也纳35年之久，虽然只见过一次面，但却成为知己。在贝多芬作为维也纳古典乐派的代表人物，事业如日中天时，舒伯特只是一个默默无闻的音乐创作者。贝多芬生性孤僻，舒伯特深知他的个性且两人社会地位相差悬殊，所以从不敢贸然造访。直到后来，因为一位出版商的盛情邀请，舒伯特才带着一册自己的作品前去登门拜访，不巧的是恰逢贝多芬外出，舒伯特只好留下作品，怅然而回。

然而，当贝多芬患病后，有一天，友人想调解他的寂寞，随手拿起桌上的一册书放在他的枕边，让他翻阅消遣，这册书正是舒伯特留下的作品集。贝多芬马上被其中的作品吸引住了，细心吟味了一会儿，大声叫道：“这里有神圣的闪光！这是谁做的？”友人告诉了他舒伯特的名字，贝多芬大加赞赏，大叹素昧平生。

当贝多芬弥留之际，托人把舒伯特召至床前说：“我的灵魂是属于舒伯特的！”

贝多芬死后，舒伯特终日郁闷。一日他与三四个友人入酒店饮酒，一友人举杯提议：“为席上先逝者干杯！”舒伯特应声站起，一饮而尽。仿佛是应验了可悲的谶语，18个月后，舒伯特也告别了人世。临终的时候，他向亲友表示遗愿：“请将我葬在贝多芬的旁边！”

后人对他们之间的友谊给予了最美好的赞誉，并为他们铸起了并立的铜像，至今仍屹立于维也纳广场。



现代人的生活离不开社交活动，这些形形色色的活动必定要花费大量的时间。如果为了节省时间而完全远离社交活动，是一种因噎废食的愚蠢做法。但如果把自己的时间全部花在和朋友游玩、谈心上，那也根本没有了属于自己的私人空间。

一位作家曾经有过这样的经验：清晨，他正在埋头疾书，思绪如从蚕茧中抽丝一样，有条不紊。突然，一阵急促的敲门声打断了他的思路，开门一看，是他的一位好友，他只好把这位朋友让进房间。尽管看到作家正在进行创作，但这位朋友却依然十分健谈，自顾自地讲着自己的故事。作家沉默不语，但也不好打断他，只好静静地听着。不一会儿，就到了吃午饭的时间，这位朋友非常热情，拉着作家一起出去吃饭，一顿饭又花了两个多小时，作家满腹牢骚但又碍着朋友的面子不好发作。等到吃完饭，朋友终于心满意足非常高兴地离开了。作家回到家里，重新坐回书桌旁，却再也找不到创作的灵感了。

想想看，这样的友谊多可怕！鲁迅说过：“浪费别人的时间，就等于谋财害命。”其实，问题的解决很简单，关键是要遵循“尊重”二字。尊重对方的时间，不浪费别人的时间，不没事找事地瞎聊，也就是要像一句俗语说的那样——无事不登三宝殿，不因自己的小事而给对方造成困扰。每天在一起胡吃海喝的朋友，可能也只能在一起吃吃喝喝，而交心的朋友才是真正的朋友。

只要心灵相通，一瞬间就抵得过永恒。



**交友忠告：**

反省一下自己，有没有这样随意打扰过你的朋友呢？不妨做个假设，当你遇到这样的情况：在最不希望被打扰的情况下，偏偏被人打扰了，而这个人还是你的朋友，你心里是什么感受？这样想一想，你就该知道以后怎么做了。

## 2. 寻找共鸣将心拉近

获得朋友的唯一方法，就是要主动去做别人的朋友。

——爱默生

人们常常说的一句话是“跟着感觉走”，虽然很多理智的人对此不屑一顾，但不得不承认的是，人无论做任何事，常常会被感觉左右着。交朋友也是如此，感觉对了，便继续交往，感觉不对，则淡淡相处。

在人际交往的过程中，人们的态度、观点、文化背景、年龄、性别、兴趣、爱好、地位和经历等方面的相似性，

