



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU-CHENG GONG CONG SHU

青少年心理自助文库——成功丛书



REN MAI

人脉

莫愁前路无知己

mo chou qian lu wu zhi ji

牟林吉◎著

人脉就像空气那样重要，
经营人脉是我们每个人的必修课。

 中国出版集团

 现代出版社



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU WEN KU-CHENG GONG CONG SHU

青少年心理自助文库——成功丛书



REN MAI

人脉

莫愁前路无知己

mo chou qian lu wu zhi ji

牟林吉◎著

人脉就像空气那样重要，
经营人脉是我们每个人的必修课。

图书在版编目(CIP)数据

人脉:莫愁前路无知己 / 牟林吉著. —北京:现代出版社, 2013. 11

(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1950-7

I. ①人… II. ①牟… III. ①人际关系学-青年读物
②人际关系学-少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 276000 号

作 者 牟林吉

责任编辑 赵 妮

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264(传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-1950-7

定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



P 前言 REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。因为心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年的自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

每个人赤条条来到世间，又赤条条回归“上苍”，都要经历其生老病死和喜怒哀乐的规律。然而，善于策划人生的人就成名了，成才了，成功了，富有了，一生过得轰轰烈烈，滋滋润润。不能策划的人就生活得悄无声息，

平平淡淡,有些甚至贫穷不堪。甚至是同名同姓同一个时间出生的人,也仍然不可能有一样的生活道路,一样的前程和运势。

人们过去总是把它归结为命运的安排,生活中现在也还有不少人仍然还是这样认为,是上帝的造就。其实,只要认真想一想,再好的命运如果没有个人的主观努力,天上不会掉馅饼,地上也不会长钞票;再坏的命运,只要经过个人不断的努力拼搏,还是可以改变人生道路的。

古往今来,没有策划的人生不是完美的人生,没有策划的人只能是碌碌无为的庸人,猥猥缩缩的小人,浑浑噩噩的闲人。

在社会人群中,2:8 规律始终存在,22% 的人掌握着 78% 的财富,而 78% 的人只有 22% 的财富,在这 22% 的成功人士中,几乎可以说都是经过策划才成名的,成才的,成功的。

策划的人生由于有目标有计划,因而在其人生的过程中是充实的,刺激的,完美的,幸福的。策划可以使人兴奋,策划可以使人激动,策划可以使人上进。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 人脉是源源不断的财富

你的人脉网开始编织了吗 ◎ 3

人脉的力量 ◎ 7

我们都是未曾相识的朋友 ◎ 11

圈子需要不断的修剪 ◎ 14

人生路上有朋友才精彩 ◎ 18

朋友是无价之宝 ◎ 22

第二篇 魅力赢得好人缘

充满自信地与别人交往 ◎ 29

整洁清爽的外形提升你的魅力 ◎ 33

你的微笑价值百万 ◎ 37

用文化滋润你的形象 ◎ 42

它们比语言更有震撼力 ◎ 47

第三篇 黄金有价 人脉无价

会倾听是一门学问 ◎ 55

赞美有意想不到的效果 ◎ 61

教你如何赢得他人的好感 ◎ 66

你为你的人脉做了多少 ◎ 71

第四篇 如鱼得水的社交智慧

动人心者莫先于情 ◎ 79

有修养的人脉沟通 ◎ 82

重视别人的需要 ◎ 89

要善待你落魄的朋友 ◎ 92

有一颗感恩的心你永远不会贫穷 ◎ 95

第五篇 择友要慎重

你想成为什么样的人 ◎ 101

亲戚是上帝赐的,朋友是自己选的 ◎ 104

好的人脉让你走得更远更顺 ◎ 108

有些人你要特别表示感谢 ◎ 114

多向成功的人靠近 ◎ 118

第六篇 友谊从好感开始

储存友情要诚心 ◎ 125

用诚信做自己交友的标签 ◎ 130

谦虚的人更受欢迎 ◎ 135

让你的友谊花朵常开不败 ◎ 139

同患难共享福才是真朋友 ◎ 143

要爱朋友不要害朋友 ◎ 146

赞美会让你硕果累累 ◎ 150



第七篇 充实你的人脉存折

- 亲情是我们最初的人脉 ◎ 157
- 朋友多了路好走 ◎ 160
- 拥有成熟的人脉网 ◎ 163
- 近在咫尺与远在天涯的情 ◎ 165
- 好人脉靠经营 ◎ 170

第八篇 交友禁忌需注意

- 别让你的朋友渐渐离你远去 ◎ 177
- 人生不要唱独角戏 ◎ 182
- 交朋友切忌以自我为中心 ◎ 185
- 不要将朋友处于尴尬的境地 ◎ 189
- 给彼此留一些空间 ◎ 194
- 拉近彼此距离有技巧 ◎ 196
- 找到别人不喜欢自己的原因 ◎ 201
- 适可而止的幽默让你赢得广人脉 ◎ 204
- 赠人玫瑰 手留余香 ◎ 208
- 做个聪明的说话人 ◎ 211

第一篇

人脉是源源不断的财富

当今的竞争就是人脉的竞争，富人认识到了这一点，所以富人富了，强强联手、富富连营，建立起牢固的商业帝国；穷人没有认识到这一点，所以穷人穷了，而且子子孙孙，无穷匮也。我们发现那些富人家的孩子从小就学会与人相处，有与人打交道的能力，也许在老师、家长的传统思想中，会觉得这不是个乖宝宝的标准，但是这种交际手腕，会为他们未来的成功奠定很好的心理基础。在成功的公式中，最为要的一项就是如何与别人相处。我们应该从现在开始，用最大的努力去“执行”，去与更多的人交朋友。



你的人脉网开始编织了吗

拥有广泛的人际关系是一种十分重要的资源,人际关系就是人脉。它不仅是日常生活的润滑剂,又是事业成功的催化剂。独木难成林,没有朋友、没有良好人际关系的人注定难以成功。

英国有一句著名谚语:**“不懂得与人交往者,必不能成功。”**这句话说出了一个与中国古语“得道者多助,失道者寡助”相同的深刻道理:每一个人都要学会了解他周围的人并与之和睦相处。换言之,要想获得成功,必须先织一张牢固的关系网。

事实上,你的“关系网”远比你意识到的要大得多,你实际拥有的网络延伸到了与你每天都有联系的人之外。关系网中较紧密的联系包括:你与之共同工作和曾经共同工作过的人们;以前的同学、校友和朋友;你整个大家庭的成员;你遇到过的孩子的父母;你参加研讨会或其他会议时遇到的人。

这些人都是你的关系网成员。你的关系网成员还包括那些你在网络中认识的人,以及与他们有联系的人。

1967年,哈佛大学的心理学教授 Stanley Milgram 创立了六度分离理论,简单地说就是:**“你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过六个,也就是说,最多通过六个人你就能够认识任何一个陌生人。”**按照六度分离理论,每个个体的社交圈都不断放大,最后成为一个大型网络。

但在生活当中,人们一提到“关系网”就带有某种贬义,这无疑是片面的。关系网本身没有错,它是中性的,关键看它是怎样建立起来,又怎样运用的。

如果建立关系网,不违背道德标准,运用关系网也没有超出法律制度的规定,那么,这样的关系网何罪之有呢?在我国,建立健康的、符合社会

道德标准和法律制度的关系网,对社会有利,对国家有利,对单位有利,对个人的成功更是不可或缺的。

当然,关系网既然称作是“网”,就应当具有“网”的特点。也就是说,在这张网上朋友的构成有点有面,分布均匀。有的人交友却不是这样,他们结交的范围十分狭窄,分布十分不均。只在自己熟悉的范围内认识一些人,而这些人行业 and 特长比较单一。这样就构不成一张标准的关系网了。

当然,不同的行业和不同的爱好会对交友形成较大的影响。如果你是一名学者,你结交的学者朋友就是你的各种关系中最集中的人群;如果你是干部,你周同的许多朋友大多数也是干部;其他各行各业也都可以以此类推。这就是我们在编织关系网的时候,常常遇到的局限,这种局限关系到关系网的“使用价值”和其他价值。假如你是一名干部,你有没有必要提高自己的理论水平?回答必然是肯定的。那么,你有没有必要结交理论界的朋友?回答也必然是肯定的。那么,在理论界寻求朋友的帮助就是必不可少的了,否则,就会遇到很多仅靠自己的力量也很难克服的困难。

相信美国大片《蜘蛛侠》很多人都看过。片中主人公叫彼得·帕克,他是个平凡的高中生,由于意外被一只具有放射性的蜘蛛咬到后,他就拥有了各种超能力:可以在墙壁和天花板上行走、能从手腕放射出蜘蛛网,借着蜘蛛网的帮助,他做了很多扬善惩恶的大事。

当然,这只是美国科幻电影里的场景,现实生活中的我们是不可能具备蜘蛛侠的超能力的,但是这并不能妨碍我们成为另一种蜘蛛侠——自己人脉网络中的蜘蛛侠!

现实中,很多成功的人大多都是有这种关系网的人。这种网络由各种不同的朋友组成:有过去的知己,有新交的新朋;有男的,有女的;有前辈,有同辈,晚辈;有地位高的,有地位低的;有不同行业的,有不同特长的;也有不同地方的……这样的关系网,才是一张比较全面的网络,也就是说,在你的关系网中,应该有各式各样的朋友,他们能够从不同的角度为你提供不同的帮助;当然,你也要根据他们不同的需要为他们提供不同的帮助。这才是关系网应当具备的特征。

所以,静下心来,仔细分析一下,在我们的工作和生活中,究竟结识了



多少这样的人呢？500个！这只是个我们社会交往人数的平均值！设想一下，从我们自身射出的每一根“蛛丝”都能联系到一个熟人的话，仅仅结出第一层网，就可以看出我们的人脉是多么强大。如果再加上你朋友的朋友，以及你朋友之间的互相联系，天啊，那简直就形成了一张密不透风、无所不及的超级大网，而坐在网中央胸有成竹的你，难道还算不上是一个“蜘蛛侠”吗？

珍妮是个很热情的人。前些天，她参加一次同学聚会，一个同学无意间向她提起，某百货公司正在准备设立一个饰品柜台，具体工作由他负责。说者无意，听者有心，珍妮偷偷到商场看了一下，预计设立柜台的地方在商场的位置极佳，可谓寸土寸金。

珍妮立即找到自己的同学，告诉他自己想承租。珍妮的同学不放心，因为在此之前珍妮从来没有做过饰品行业，更没有那么雄厚的家底。珍妮悄悄告诉朋友，其实自己只是一个饰品厂家的代理人，铺货是免费的。

同学勉强同意让珍妮试试，珍妮立即联系了自己精通饰品生意的好朋友，说自己已经找到了一个很不错的商场，销售绝对没有问题，只要免费铺货，她保证大家都有钱赚。朋友对珍妮非常信赖，不但答应给她免费铺货，还给她推荐了几个很有经验的销售人员。这样，大家就拴到一条利益链上了。

柜台开张，果然是大家发财，珍妮这个饰品生手也成了一个响当当的小老板。

从上面这个例子中可以看出，经营人脉也是一门大学问，经营人脉，要有比较高的思想道德品质、心理素质、知识素质、能力素质甚至身体素质以及良好的沟通能力。而且在现实生活当中，我们也喜欢和这样的人交往，因为道德品质好的人拥有善良的心地，宽广的胸怀，平和的处世态度，待人谦虚而又自信，积极向上而不嫉妒，欣赏别人而不自卑，了解自己的长处而不嚣张，勇于负责而不狂妄。心理素质好的人能够宠辱不惊，淡泊名利，在遇到重大问题的时候临危不乱，泰然自若。知识水平高的人懂得生活的道理，能够灵活运用书本上的知识，风趣幽默，谈吐不俗。

在生活当中,综观那些成功人士努力的成果,就是建立在一个能在他们工作生活的各个领域有力支持他们的系统上。当然,这种关系不是魔术般建立起来的,它需要多年的时间和精力投入才能发展起来。他们与同事和生意伙伴一起打高尔夫球,参加社区的筹资活动,加入乡村俱乐部和一些商业组织,所有这些投入都是为建立他们自己的网络在作准备。



·心灵悄悄话·

在人们追求事业成功和幸福快乐的生活过程中,同样也存在一个类似血脉的系统,我们称它为人脉。如果说血脉是人的生理生命支持系统的话,那么人脉则是人的社会生命支持系统。常言说“一个好汉三个帮,一个篱笆三个桩”,“一人成木,二人成林,三人成森林”,都是说,要想做成大事,必定要有做成大事的人脉网络和人脉支持系统。



人脉的力量

广阔人脉造就更多机遇

一匹好马可以带领你到达你所梦想的地方,而广阔的人脉资源则可以为你提供更多的机遇,帮你打通多条通向成功的道路。

2004年中国财富排行榜上,有6%的企业家都认为他们最为看中的十大财富品质之首是“机遇”。那么,众多的“机遇”从哪里来?自然是从自己周围众多的朋友中来的,你的人际关系越好,能够抓住的机遇也就会越多。

年轻的杰夫出生于工人家庭,平时也没有什么朋友。而彼特则有很多同学和朋友,并且他的许多朋友都是学有所长的社会精英。彼特是一名十分出色的保险顾问,而且还有许许多多的赚钱渠道。杰夫与彼特同样是保险顾问,但两个人的世界却有着很大的差别,所以,他们的保险业绩也有着很大的差距。不久以后,彼特就赚到了自己的第一桶金,又利用各种朋友关系,打开了创业的新局面。刚开始没有什么创业经验的他在朋友的建议下加盟了一家品牌服装店,不久,由于他经营不善,失败了。随即他根据自己的特长,又利用海外的同学关系,做起了外贸生意,并开始了他的致富之路。

3年下来,他的生意越做越大,赚了不少的钱。而杰夫则还在原来的保险公司继续做着他的保险顾问。

彼特凭借自己广泛的人际关系,获得了许多的发展机遇。虽然经历了失败,但是,正是因为他的失败,才铸就了他后来更大的成就。而杰夫与彼特有同样的起点,但是由于缺乏人际关系,几年后两个人的世界更是有了天壤之别。

那些能够在不同的空间领域施展才能的人,往往是善于编织人脉网的交际高手。他们会利用一切方式去结交不同领域中的朋友,并时不时地对这些朋友施予“恩惠”,当他自己需要寻求别人的帮助时,手上便有一堆现成的人情债可以讨,而且不费吹灰之力便能讨得到。所以,如果你想获得更多的机会,周末请别老待在家中,要多出门去参加一些社交活动,多结交一些其他领域中的朋友。

同时,平时下班后也不要急于回家,多思考一下,自己还需要什么样的人脉,有意识地去结交那些对自己的未来发展有用的朋友,让自己获得更多的发展机会。

人脉影响你的成功

在成功的公式中,最为要的一项就是如何与别人相处。如果你已经深刻地“感受”到了这一点,那么你就应该从现在开始,用最大的努力去“执行”,去与更多的人交朋友。

很多百万富翁成功的秘诀只有一个,那就是他们有广结朋友的能力。佐治亚州州立大学的史坦利教授在他的《行销致富》一书中说:“每个百万富翁都有一本厚厚的名片簿,也正是这本名片簿加快了他们成功的步伐。”另外,他们还更愿意与其他的富翁进行分享,以便能够结识到更多的朋友。

罗斯福对此也深有感触,他曾说:“在成功的公式中,其实最为重要的一项就是如何与别人相处。”如果你已经深刻地“感受”到这一点,那么你就应该从现在开始用自己最大的努力去“执行”,去与更多的人交朋友。

美国石油大亨洛克菲勒也这样总结自己的成功经验:“与世界上所有



的能力相比,我更关注与别人交往的能力。”而他就是因为其卓越的人脉沟通能力成就了自己的辉煌事业。

在商场上也有句俗话:“天大的面子,地大的本钱。”它主要就是指明人脉对个人成功的巨大影响。

同样的,在漫漫人生之路中,当你想获得成功时,究竟谁会对你伸出援手并能发挥巨大的作用?这个人很有可能是你平日里所交往的朋友中的一位。他可能是你工作上的伙伴,可能是你在学校里的同学……与你交往的任何一个人都有可能成为你生命中的“贵人”。所以,要想获得成功,要想改变命运,必定要经营好自己与周围人的关系。

世界著名的魔术大师浩华·哲斯顿曾经被世人称为“魔术师中的魔术师”。在他魔术生涯的40年中,他的精彩表演曾经迷倒了万千观众。在当时,所有人都弄不明白他成功的原因。当浩华·哲斯顿最后一次在百老汇上台表演的时候,《创富学》的作者希尔曾经在他的化妆室里待了整整一个晚上,并不停地向他请教关于他如何成功的问题。

哲斯顿告诉希尔,和他表演水平差不多的魔术师有很多,但是他之所以能够取得巨大的成功,就在于他时刻对观众保持着真诚的表演态度。哲斯顿对希尔说:“大多数魔术师在表演的时候,只会将台下的观众看成是一群傻子、一群笨蛋,可以将他们骗得团团转。

但是,我却将观众看成是最为忠实的朋友。”抱着这样的热情去为观众表演,他受到了观众的欢迎。同时,在表演过后,他还会为观众留下联系地址,并接收来自各地观众的信件,同时还诚心地为很多观众回信。几十年下来,他与很多观众都成了朋友。所以,他的表演总能得到许多的欢呼声。

哲斯顿在每一次上台前都会对自己说:“我很感激,因为这些人来看我的表演,他们能够使我拥有一种满足感和快乐感。他们是最忠实的朋友,我应该把自己最高明的手法表演给他们看。”

希尔听完哲斯顿的总结后,十分感慨,没想到他的成功秘诀竟然如此简单,那就是与众多的观众交朋友。

是的,人脉的力量就是如此巨大。在现实生活中,你也许也会有这样