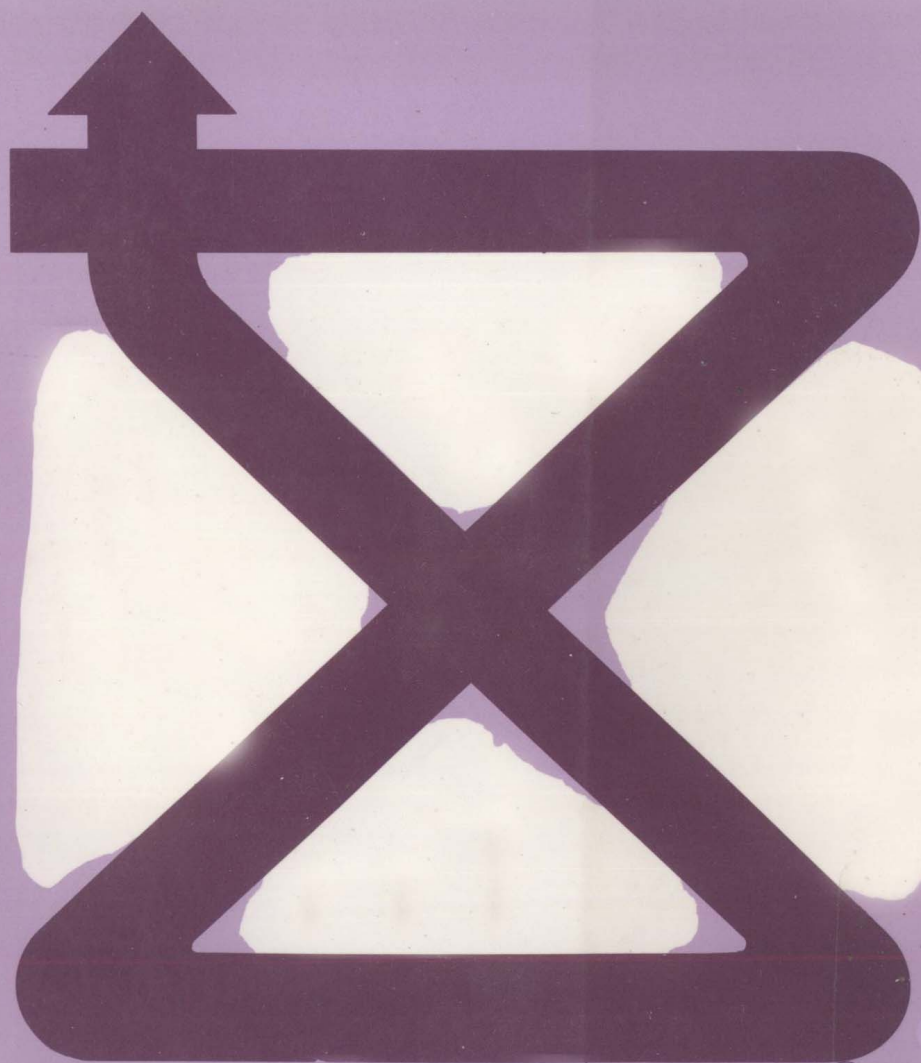


輔導與諮商叢書

生活輔導補充讀物 (下)

劉焜輝 編



怎樣結交朋友

生活輔導叢書 6

谷賓泉 譯

Making and keeping friends

by

William C. Menninger, M. D.

SCIENCE RESEARCH ASSOCIATES, INC.
Chicago, Ill., U.S.A.

怎樣結交朋友

目 次

一、為什麼要交朋友·····	5
二、友誼的意義是什麼·····	9
三、朋友的種類·····	22
四、友誼與個性·····	34
五、友誼的一些障礙·····	45
六、擇友和交友·····	56
七、應該避免的友情·····	66

一、為什麼要交朋友？

我們中間的大多數人，都易於認為有朋友是理所當然的事。朋友在我們一生中，就像我們的父母，祖父母，兄弟姊妹和親戚們一樣。因為每一個人都有一些朋友，雖然他們所交朋友的多寡，和朋友的種類是因人而異的。

可能有時我們並沒有發覺，而事實上，朋友在我們的生活中，佔着一個重要的部份。因為人類是最具有社會性的動物，我們不願使自己單獨居住在一些孤島上，而喜歡和其他的人們共同生活。我們需要一些朋友來聽我們的痛苦遭遇。來鼓勵和贊許我們，同時分享我們的快樂，或者和我們從事一些活動。此外，生活將因為相互交換意見和經驗，而更增加其樂趣，生活絕非一個人單獨的活動所形成的。

好好地和朋友相處

因為朋友對於我們非常重要，所以我們希望在交朋友方面很成功。換一句話說，就是我們希望交到很多好朋友，同時我們也能成為人家的好朋友。我們需要和他們建立非常滿意的關係。

你或許覺得與人相處及交朋友，根本不成問題，又何必為它心煩呢？在你一生中，一直是和人家在一塊生活，你也有很多的朋友，譬如你主日學老師丁立夫，鄰居的孩子以及許叔叔和許

多其他的人。

可是，你是否記得好些時候，你在不經意中，說了一句話，或做了一件事，無意地傷害了你的友人，而使得一個非常可貴的友誼，在成長中就遭受摧殘了或者僅僅是一個未加考慮的動作，或者無意中的失信，甚至是一個很不值得的爭論，明明你錯了，却因為驕傲的作祟，而愚蠢地堅持着不肯讓步。

也許你的交友，並不如你的理想。你可能覺得，你沒有真正可靠的朋友，也可能認為沒有你所希望那麼多的朋友，經常地交往。

很多十幾歲的青年人，對於自己的得人望，和被人家所喜歡這一點，表示很關心。你是否對於美蓮小姐有點嫉妒，她經常被選擔任級會的各種職位，被人家邀請參加各種俱樂部，和各種重要的工作。假使你和一般青年人一樣，你便也會想多多結交新的朋友，同時把你已認識的朋友，更看重一些。可是所有這些事情，並不是自然而來的。

檢討你自己

現在請你暫停一會，把你的交友情形，檢討一下；

1 你有多少個很接近的朋友？

2 在過去一年中，你結交了多少你真的願意和他們在一起的新朋友？

3 你是否經常在準備着結交新朋友？

4. 你有多少個老朋友？

5. 你爲什麼對於最近的朋友感覺興趣呢？

事實上，友誼對於你的意義究竟爲何？你是否曾經仔細想過，如何促進你和別人的關係呢？你不惜花費好幾個鐘頭來思考你的服裝，你經年累月地專心去學習數學和英文文法，花費很多時間來考慮你完成學業後的出路，計劃幹那一行職業？可是你可能從來沒有好好地坐着思考一下有關你已有的朋友情形，以及你願意結交那類的朋友。還有更重要的，就是你自己應該如何去成爲人家的好朋友。

友誼的檢討事項

這裡給你一個機會來思考關於你交友的情形。下面列舉的問題，可以使你開始着手，在每一個方格內，對於每一個問題，寫上「是」或「否」，你必須儘量誠實地去做：

1. 你對於朋友的感情，主要在於喜歡他，還是對他有優越感或者是嫉妬他呢？

是 ☐

否 ☐

2. 你對於朋友的成功和成就，感覺很高興嗎？

是 ☐

否 ☐

3. 你對於旁人用惡毒的言語或行動攻擊你的朋友時，你會挺身爲他們辯護，並保護他們嗎？

是 ☐

否 ☐

4. 當你的朋友遭遇困難時，你會盡一切力量來幫助、同情和了解

他們嗎？

5. 你經常遵守約會時間和能保持秘密嗎？

是 ☐ 否 ☐

6. 你是否堅持你自己的判斷和意見，同時也尊重你的朋友們的判斷和意見呢？

是 ☐ 否 ☐

7. 假使你已應許去做某件事時，你是否一定照做不誤呢？

是 ☐ 否 ☐

8. 你是否儘量設法使自己不要發脾氣，和說那些無意義的話；假使你未能事先防止是否你會立刻對這種行為向對方表示誠意的道歉？

是 ☐ 否 ☐

9. 你是否想起為你的朋友做點小小而博他喜歡的事情——譬如稱讚他的新衣服漂亮，當他的代數學得到甲等時誇獎他；同時當他替你幫了忙或記得你的生日時，表示感謝他？

是 ☐ 否 ☐

10. 你對你的朋友們，也像對於初相識的人一樣客氣嗎？

是 ☐ 否 ☐

增加你的得分

假使你對於上面的十個問題，都很誠實的給予答覆，而且絕大多數都答「是」，那麼你對於交友這一方面，就用不着憂慮了。然而世上決不會有人不願意自己多結交幾個好朋友，同時一個人假使願意在交友方面，努力多多嘗試，也決不會沒有好的成績的（這是對於你的一種鼓勵，假

使你對於上面的十個問題的答案，大多數是「否」的話）。你是可以增加你的得分的！

首先你必須明瞭朋友間，最應該注意的是那些地方，然後你才會學得怎樣結交新朋友，並如何與已經認識的朋友相處得更好。這本小書將給你所需要的事實和答案，至於融會貫通，便在乎你自己了。

二、友誼的意義是什麼？

韋伯司特曾經說過，朋友的意義是「兩個人藉彼此互相敬重，互相諒解與互相關懷而聯結。」我想沒有人會不同意上面這個解釋的。不過你假若多想一會，你便會發覺友誼的含義，尚不止於此，還有更多的意義。你若想多結交一些好朋友，並使你自己也成為人家的好朋友的話，那末最重要的事，是你必須先了解構成圓滿友誼的必備條件。

雖然友誼的形式和程度各不相同，但某些特性和條件，對任何友誼都是重要的。

誠懇第一

你大概知道，好些人經常似乎在做戲一樣，他們的一切言語行動，都不太自然。他們盡力去假裝，使自己表現得離譜。這些人時常想使自己給人家好的印象，可是在很多場合中，他們都失敗了。結果他們不能結交真正的朋友，因為他們根本不讓人家知道他們的本來面目，人家也不知

道他們到底是什麼樣的人，心中所想的是些什麼。試問你願意和一個你不了解的人做朋友嗎？



那些攀高附勢的人，祇想和些有辦法的人做朋友。

英國文學上有一句非常著名的話說：「最重要的，就是要使你自己真實。」這句話的意思，就是你自己必須誠實，生活在自己的標準上，而不要虛偽和故意炫耀。假使你對自己忠實，那麼你表現於外的，一定很誠懇，而且對人也一定會光明磊落的。換一句話說，你如果是誠懇的，那你所說所做的，都是出於你的本性，而不會裝模作樣，偽裝為另一個人了。

有時人們交朋友的動機並不純正。你或許碰到過像崇利那樣的人，以前你非常喜歡他，一直到你發覺他對借你的自行車比對你個人更有興趣時。像崇利這類的人，交朋友的目的，只是在利用他們的朋友而已。

社會上那些攀高附勢的人，都可以歸於這一類。他們都想使自己和那些有錢有勢的人，或者在社會吃得開的人發生關係，以便自己也沾點光。像玉琴就是一個最好的例子。她去年才遷來本市居住，同時也轉了學。她在班上祇想和兩位小姐做朋友，一位是學生會的主席美慧小姐，另一位是校刊的總編輯惠娟小姐。事實上，玉琴正像崇利一樣，她對友誼不誠懇。她想

結交的朋友，都是一些她認為可以為她利用，以達到某種目的的人。

誠實是誠懇的一部份。它的意義是說，你說的話是真實可靠的。進一步來解釋，就是你能把握你自己的意見和理想，你不會為着取悅於你所遇到的人，而改變你的立場，為製造一個好的印象，和討好他。像亞靜就是是個好的例子：當她同意你的看法，認為你們兩個人昨天晚上所看的那場電影，毫無意義的時候，就是因為她迎合你的意見的緣故。可是今天早晨，當你無意中聽到她正在和柏毅討論同一部影片的時候，你一定會感覺非常驚奇。因為當柏毅對她說：「亞靜，那部影片真是好極了。」而她竟熱烈地同意他的看法。這種對兩個人，說出完全不同樣的話來，可以證明亞靜的不誠懇。這種情形是可以預料的，就是碰到真正緊要關頭，像亞靜這種朋友，會像變色龍一樣，隨時可以反覆無常，以迎合其他新交伙伴的意見。

要忠實和經得起考驗

水龍頭和電燈都可以用它們的機掣來開關，但友誼決不能如此。不是當你和他在一塊時，你們便有友誼；一旦離開，便把他忘記了。當你的朋友遭遇困難時，你應該不等他們的要求，就立刻去幫助他們。此外，你必須使你的朋友相信你，凡你不當他們的面直說的話，也絕不會在他們的背後說。像這樣才能構成對朋友的忠誠不欺。

小蓁、玲玲、亞靜和柏美等四人，都是很要好的朋友。有一天中午，小蓁同亞靜和柏美三人，同在學校的自助餐室裡用膳，她發覺亞靜和柏美正在談論玲玲。「她的物理學又得到一個甲等

。」亞靜說。『假若你問我是什麼原因，那我可以告訴你，因為她經常在下課後留在教室裡和物理學老師攀談哩！』柏美同意她的話。可是小蓁大笑着對她們說：『這不是她考得甲等的理由。玲玲真是很棒，在科學課程方面，她經常是考甲等的。』

所有這三位小姐都自以為是玲玲的朋友。然而，在她們中間，祇有小蓁才是忠實的朋友。

小琪和娟娟的故事，說明了一個關於「忠實」方面更加複雜的問題。她們幾乎從小學一年級便成了朋友，她們像小孩子一樣在一塊兒玩，在初中兩人同時自願參加了同一個小組會，從事各種校內的活動。後來她們同時升了高中，其親密的程度，有增無減，甚至兩個人經常同時約會。

小琪出身於一個富有的家庭，她自己有一部汽車，也有她所需要的各種不同的新衣服。相反的，娟娟生於一個普通家庭，在社會上頗有好名聲，但並不富裕。

這些家庭情況的不同，在她們倆個的故鄉，並沒表現多大的差別來。可是當她們高中畢業後，離開家鄉到另外一個城市同時進入一個大學後，情形便顯然不同了。小琪因為自己家裡有錢，很自然地加入大學的姊妹會，過着非常活躍的社交生活。而娟娟呢？雖然她得到了一個獎學金名額，但必須在餐館做女侍以增加收入，來維持她的生活，使收支能夠平衡。由於小琪新結交的這一群朋友們，都不屑於和那些不屬於大學姊妹會以及靠獎學金維持生活的同學們交往，因此她也不再和娟娟繼續過去的親密友誼了。她深恐她的新朋友們不贊成她和娟娟做朋友，並且將因此而瞧不起她。由此可見小琪重視她們的友誼超過於對娟娟的友誼了。

小琪對於娟娟的友誼是經不起考驗的，她僅僅是在過去的友情沒有別的問題滲雜進去時，才

能忠實。可是一經考驗，便證明她不是一個忠實可靠的朋友了。

你能保守秘密嗎？

偉成秘密地告訴開文說，他希望小媚會邀請他去參加嘉麗的舞會，後來他發覺這消息立刻傳到了小媚那裡，不但他自己感覺受窘，而且他覺得開文背棄了他的信任。

有一個可以互相信託以希望和苦惱的人，也是我們需要朋友的最大原因之一。我們不能把一切事情埋藏在自己心中。即使是最堅強的人，有時也不免要把他內心的苦惱和問題，一吐為快。兩個人負荷一副重擔，總比一個人肩負得輕鬆些。可是秘密却不應繼續傳出去，因此我們的朋友必須是值得信賴的。

有一次，一位太太丟失了她的一條狗——一條不會傷害人的小哈巴狗。她告訴她的鄰居，而她的鄰居又把這事告訴了他人，稍微改變了一點，把小哈巴狗說成了丹麥種的大獵狗。就在當天的下午過後，市鎮流傳著一個謠言，說一頭雄獅已經從動物園裡逃出來了。同樣的事情會發生的，就是當一樁事情經過幾個人「極端秘密」地傳出以後，整個故事已被歪曲得失掉本來的面目了。因此當你把一個朋友的秘密傳給另一個人時，除了散播他的秘密以外，並且因此可能使他的話變成了一個惡毒而不確實的謠言，致使他受到更大的傷害。

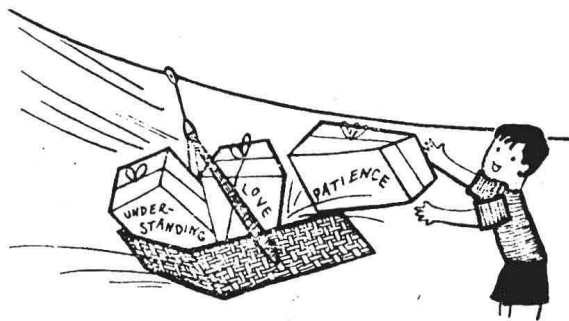
當然，誠實可靠不止於能保守秘密而已，它還有更多的含意在內。譬如你答應在星期五的早晨八點鐘，到體育館去幫忙裝飾跳舞會，你就必須準時到達。即使因此而損失了一小時的額外睡眠，也在所不惜。又如你應允到圖書館去選擇學校話劇所用的劇本時，你必須負責辦到。即使

另外有更興奮的事情發生，也不能把此事置之腦後才對。

盡量犧牲自己來幫助人家

友誼的收穫是很豐盛的，但你必須先投下你的時間和精力，有的時候，還要投資你的金錢。爲了你的好朋友，你會很樂意地給他三者中任何的一種；甚至三種——時間、精力和金錢——都全部給他。很慷慨地在同情了解 and 顧慮周到方面貢獻了自己。

或許你從來沒有真正地領略到幫助人家的快樂，假若你沒有的話，那大概由於你還不夠成熟，以致未能結交最密切的朋友。嬰孩和太小的小孩，經常是祇願意接受人家的恩惠和幫助，假設「施」和「受」爲一綫的兩端，他們是經常站在接受的那一端的，但當他們漸漸長大的時候，也慢慢地學到「施」和「受」是同樣地重要了。所以你們可以拿你們對於「施」和「受」的感覺如何，來衡量你們已經成熟的程度。假使你們覺得多多幫助人家，比受人幫助更感覺快樂的話，那你們可算是已經成熟了。



一個小孩長大以後，必須學習「給與」和「接受」是同樣重要的。

慷慨有時要作自我犧牲的。例如你已準備了一筆錢，想買一本你渴望已久的漂亮的剪貼簿，可是剛好碰到你的女朋友生日，那麼你便必須在這兩者之間，作一選擇。同樣地，有時你爲了幫助你的朋友溫習英文，你不得不把原來預定去看一場轟動一時的電影的日期延遲幾天。所以幫助朋友的意義，是有時候必須把你自己特別需要的東西放棄，這才可以證明友誼的可貴。

你可能聽到過這麼一句俗話：「不妨多走一里。」它的意思就是教你去發現一些你可以替別人服務的小事，不待人家的要求，你就先爲他們做好。譬如茵茵正在籌備一個舞會，你知道她缺少一個電唱機，你不待她向你借，便先向她表示你願借給她。本來她並不在乎你是否能借給她，可是你這種自動的表示，她却會常常在內心中對你有好感的。

說話不小心對友誼的損害

永盛和耀宗是一對很要好的朋友，可是在某一個下午的足球練習後的自由討論中，因爲永盛隨便不經心的幾句話，把耀宗氣惱了而使感情疏遠。事情是這樣的：當耀宗正在那討論中發表他的意見時，永盛毫不考慮地對他說：『我受不了你的鼻音啦，你應該看看醫生，請他把你的聲調降低才好。』剛好耀宗的說話真的是有那種缺憾，並且看過很多醫生都無法矯正，所以他對這點很敏感，連對永盛都沒有提起過。

以後永盛知道了這一回事以後，他才正式向耀宗道歉。可是他這種不假思索的冒失話，却已傷害了他與耀宗的友誼。因此體諒也是構成友誼的重要因素之一。假若你是體諒的話，你就會小

心不要講出不經考慮的言語和表現出粗率的行爲。你也不會因爲這人是你的朋友你就可以不講求禮節和隨便批評。你當然不會對一個剛認識的人，就指點他（或她）的衣服不合式，或髮式很難看。而更重要的，就是對你的朋友，也不要如此。批評經常可以很技巧地運用，使對方易於接受而不傷他的自尊心才行。假若你沒有這種本事，最好是不批評人家的好。

當然，任何人都難免一時的錯誤。你不慎對於人家作不公平的責難，或者拙劣地傷害人家的感情。碰到這種情形，惟一的補救辦法，是你趕快勇敢地向人家承認你的錯誤，絕不要等待人家要求時，你才去表示道歉。要知道自動地承認歉意，它對於友誼的意義，是非常重大而深遠的！此外，尊重人家的情緒、信仰和意見，也屬於體諒的範圍。你對於宗教、政治、飲食及其他各方面的看法和意見，有時難免和人家不一致。但這並不意味着，你和他或她，誰是一定對的，誰是不對的。

注重禮貌

禮貌有時難免被人認爲有點過於形式化，例如在某種場合應該有禮貌地站起來，和取下你的帽子以對於女人表示禮貌之類。事實上，這種禮貌或謙讓絕對不是一種社交的客套而已，它也屬於體諒的基本方式之一。這種做法，可以使人家感覺快樂，也可以使他們有一種舒適和輕鬆的感覺。

譬如，你是否曾經對你的父母表示過，你對他們給你買的那一隻新手錶，非常滿意，對他們