



Consequential Strangers:
The Power of People Who Don't Seem to Matter

发现 潜在的贵人

开发和用好陌生贵人的秘诀

(美) 梅琳达·布劳 Melinda Blau
卡伦·菲格曼 Karen L. Fingerman 著
张百顺 译



美国人力资源管理协会 (SHRM) 研究显示：个人成功中80%的力量是由陌生人提供的！

速变时代全新人际关系学的经典之作！美国人力资源管理协会 (SHRM) 推荐必读！
情商》作者丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 倾力推荐！

金城出版社
GOLD WALL PRESS

发现潜在的贵人

开发和用好陌生贵人的秘诀

(美) 梅琳达·布劳 Melinda Blau
卡伦·菲格曼 Karen L. Fingerman 著
张百顺 译



图书在版编目 (CIP) 数据

发现潜在的贵人：开发和用好陌生贵人的秘诀 / (美)
布劳著；张百顺译。——北京：金城出版社，2011.7

书名原文：Consequential Strangers

ISBN 978-7-80251-689-2

I. ①发… II. ①布… ②张… III. ①人际关系—通俗读物
IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第125233号

Consequential Strangers: The Power of People Who Don't
Seem to Matter .. But Really Do

Copyright © 2009 by Melinda Blau & Karen Fingerman

This edition arranged with Praegers Publishers

through SanMay International Media Co., Ltd

Simplified Chinese edition copyright

2011 GOLD WALL PRESS

All rights reserved

发现潜在的贵人：开发和用好陌生贵人的秘诀

出版人 王吉胜

作者 (美) 梅琳达·布劳 卡伦 菲格曼

策划人 王喻随

策划编辑 夏青

责任编辑 张朴远

开本 680毫米×980毫米 1/16

印张 10

字数 117千字

版次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

印刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-80251-689-2

定价 28.00元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 64200125

总编室 (010) 64228516

网址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

前 言 我们早已拥有力量

本书是一本不同的人际关系书籍。它不会教你规则或是给你十个让你更有吸引力、更惹人爱或更成功的秘诀。它会让你思考，改变你对“重要人际关系”的定义。它会让你意识到，你在职场、邻里、游戏场、公共场合和虚拟空间中遇到的人，能帮助你发展更有弹性的自我，并对生命保持高度热忱。

003 走出迁居之后的孤立感

004 从三个人的小世界往外延伸

006 陌生贵人跳了出来

第一章 陌生贵人的崛起

在这个因科技创新而日渐缩小的地球上，人类彼此之间再也无法像个陌生人。而称呼一个人“陌一贵人”绝非侮辱。他们是重要的社会关系，是帮助你度过一天且让生活更富趣味的人。他们对于我们的健康、成长和日常生活，就像家人和至交那么重要。

010 你的百大名单中一定有陌生贵人

012 80% 的贵人是陌生人

016 弱连结：陌生贵人的强大力量

019 科技改变人际关系

023 统领自己的社会护卫队

第二章 这些都是你的人脉

聪明但自作主张的人、呆子、赶时髦的人、完美女神、说教者、巡回演出的音乐家、空虚的天才、讨厌足球的妈妈们，等等，都是 43 Folders.com 创办人默林·曼恩的人脉。那你的人脉呢？人脉代表着个人的历史和潜能，成员数量很重要，角色很重要，密集程度也很重要。而陌生贵人能提供我们更广大的跨界关系。

- 028 人生关乎你与谁来往
- 030 源于交际的满足感
- 033 你的护卫队在哪儿？
- 037 少了陌生贵人走不了太远
- 040 跨界合作助推成功
- 046 影响力地图让你掌控全局

第三章 掌握尚未发掘的力量

陌生贵人，以及我们与他们的每一句话交流，都引领我们踏出熟悉的领域，接受超乎我们想象的新角色和新路径。他们促使我们发展出更加复合的自我，了解更多元的文化，帮助我们更有意义地感知世界，并获得对生命更强大的控制感。

- 052 展现多面向的自己
 - 055 陌生贵人让我们勇往直前
 - 057 延伸自我：源源不绝的赠礼
 - 059 陌生贵人带来文化智慧
 - 061 超越“意见领袖”的陌生贵人
-

第四章 陌生贵人护卫你的健康

拥有多样化人际关系的人，会因感受到较大的社会压力而采取相应的社会行为来保持健康。来自陌生贵人的支持与关怀，能保护我们远离焦虑和绝望等负面情绪，或在经历不愉快的遭遇时更好地获得实质性帮助及精神上的希望。

- 070 拒绝死亡：正面情绪是良药
- 072 抵抗感冒：社会融合作用大
- 075 戒酒或减压：来自社会融合的思想
- 080 陌生贵人是救命稻草
- 085 局外人才是真正的局内人
- 088 量身打造护卫队

第五章 转角遇见陌生贵人

人际关系关乎我们的生活质量。我们若是无法与他人连结，便不会产生归属感。已经有一些企业意识到创造一个温和并促使人们彼此互动接触的空间的妙处，这种思维也因能获取商业利益与个人心灵上的双赢而大受好评。

- 094 地点决定人际质量
 - 098 随时保持与人为伍
 - 104 家以外的家：另一份归属感
 - 106 抵御孤单的情绪食粮
 - 110 另一种心理咨询师
 - 113 对陌生人说话
-

第六章 陌生贵人的负面影响

大多数的陌生贵人关系是正面的。但也确实有少部分的陌生贵人，令人尴尬、惹人厌烦、不恰当或不合理。他们也许会撒谎，会传播流言，会对我们不停索取恩惠，会嫉妒，也会过度依赖。其实，这正如同所有其他种类的人际关系一样。

- 120 当他们很恶劣时
- 122 流言蜚语越传越烈
- 126 谎言及偏见
- 132 “变质”的人际关系
- 135 难以跨越的社会落差

第七章 陌生贵人的未来

人与人之间将逐渐发展出快速亲近的可能性，一种非刻意而是真正深刻的亲近，十分适合我们日益高效率、日益快速迁移的生活。一时片刻的人际关系，也将能实现人生的丰富和意义。

附录一 二十个问题

附录二 行业测验

前言 我们早已拥有力量

本书是一本不同的人际关系书籍。它不会教你规则或是给你十个让你更有吸引力、更惹人爱或更成功的秘诀。它会让你思考，改变你对“重要人际关系”的定义。它会让你意识到，你在职场、邻里、游戏场、公共场合和虚拟空间中遇到的人，能帮助你发展更有弹性的自我，并对生命保持高度热忱。

瑜伽老师、女服务生、健身房的好伙伴、宠物保姆、前同事、Facebook 社交网站上的“朋友”、老爸当兵时的好友、喜爱的服饰店老板、大多只靠电话联系的同行，我们每天都和这些非核心圈成员互动，他们微小却影响到我们的生活。这些人际关系各个不同，但他们全都是陌生贵人，也就是在日常生活中频繁出没、被我们视作理所当然的人。

本书也是两位陌生贵人之间合作的成果，一位是新闻记者梅琳达·贝乐，另一位是社会科学家暨普渡大学教授凯伦·芬格曼。若说作家写的都是自己懂的事，那么有创造力的学者也是基于个人的经验在做研究和发展理论。我们可以读读别人的故事，看看各式各样的概念和研究发现是如何在那些故事中粉墨登场的。在我们认真检视自己的人生时，才会领悟到陌生贵人的重要性。贝乐和芬格曼也是如此。

走出迁居之后的孤立感

对于贝乐来说，事情始于 1990 年她搬离曼哈顿的时候，那是她和芬格曼产生交集前的几年。当时她迁居到麻州的北安普敦，而当新环境的邻居问她是否想念纽约时，她的回答是：“不，我想念的是纽约客。”她想到了卡西，她们那栋大楼的房客，两人常在大厅里闲聊；还有一位

七十多岁的作家亨丽叶塔，贝乐对她相当敬重，并视之为学习对象，但两人只会在纽约市立大学下课后一起喝杯咖啡。贝乐想念以前可以随时走进麦迪逊大道上驰名的肉摊，他们会给她的小孩波隆纳香肠切片。贝乐也记得韩裔蔬果商海伦，她每年秋天都会特别为贝乐留一箱上等葡萄。这一群人不时介入贝乐在曼哈顿的生活。她终于意识到，“纽约客”是一个非正式人际关系类别的代称，而现在差不多已从她的生活中销声匿迹。

为了减轻自己的孤立感，贝乐展开了她所谓的“熟人关系运动”。她寻求的不是朋友；她需要的是非正式的人际关系。她认识了一位心理学教授、一名地方报的编辑，以及一个她为了写和离婚有关的文章而访问的女人。她也接受房东的邀请，和“一些你可能会喜欢的人”共进午餐。

有过一次“约会”之后，这种试验性的联系有的不再发展下去，有些变成了好友。但大多数会让贝乐很满意地留在她的社交圈边缘，帮助她在北安普敦有落地生根的感觉。因为他们，贝乐的生活变得更丰富、更有趣，常常得到意想不到的契机和连结。她终于有人可以询问某家餐厅好还是不好，或是哪位医生最有口碑。

从三个人的小世界往外延伸

九十年代中期，研究成人人际关系的芬格曼，开始注意到非亲密性的社会关系。这些外人对我们的感受有什么影响？为何我们需要培养这些重要却被忽略的关系？不过，一直到第一个小孩出生后不久，她才真正认同这些人的重要性，而且还是在意外的情况下。

2000年，芬格曼体验到新手妈妈所有的必经之事：对宝宝深情的

爱，不得不想办法将工作和家庭结合的压力，以及对自己可能永远不能再穿比基尼的体悟。但有一种感觉却从来没有人事先警告过她。她的世界变窄了！这个新的宇宙中只有三个人，芬格曼、她的先生和她的宝宝。起初，他们感到很幸福，把全部的精神都投入到这个迷你的小家庭里。芬格曼热爱他们自己建立的茧居生活。但她也想念往昔生活的许多层面，包括义工工作、到欧洲参加学术会议，以及自备午餐和研究生讨论的光景。

回去教书后，芬格曼开心地在新作息中安顿下来。但某个下午，当她开车进入托儿所的停车场接儿子时，突然心有所感。那是个对她来说已经再熟悉不过的场景：每天下午五点到五点半之间，五十辆左右的车子会在托儿所后面的停车场进进出出。由于那里最多只能容纳十五辆车，所以停车场爆满时，有些家长就只能在人行道上暂停。不过，没有人抢车位，也没有人鸣按喇叭。大家都客客气气的。每个家长要离开停车场时，无不耐心地等候前面的汽车慢慢驶出。芬格曼对这些父母的文明有礼惊奇不已，但也了解他们何以如此自制。一切都是为了他们的社会关系。这些人是邻居、同事、托儿所老师，还有大学图书馆员，彼此之间至少都有一些认识。她开始把这些人想成“陌生贵人”。

就这样，芬格曼开始注意到，周边众人其实用了各式各样的方式支持着她那备受庇护的家庭。可以说，她的先生和宝宝总是在她的视觉中心，其他不那么亲密的人际关系则在模糊的边缘。随着她的小孩成长，她在游戏场遇到其他家长，发现他们很熟悉学步期幼儿的体能和音乐课程。此外，她也使用某些人所提供的服务，让他们帮她剪发，或是提供法律建议。福利社有个女人每天下午都会打电话通知她，说她的冰茶好了。

学术研究告诉芬格曼的事情，放到生活中去看反而更能体会：对一

个人来说，亲朋好友以外的人也很重要。

陌生贵人跳了出来

贝乐和芬格曼的合作从一通电话开始。芬格曼发表了一项有关母女关系的研究报告，所以贝乐打电话采访她。两个人交换电子邮件地址和电话号码，保持联系，为彼此打开一扇窗，进入对方的研究和新闻世界。两年后，芬格曼把她刚写好的、有关周边人际关系的章节，传给了贝乐。当贝乐的打印机吐出第一页时，标题“陌生贵人”仿佛从页面上跳了出来，令贝乐的眼睛为之一亮。

本书正是要探讨所谓的“陌生贵人”，研究那些看似不重要但其实很重要的人。第一章谈的是周边社会关系的优势：为何我们大多数的人到现在为止都没有对他们的重要性多做思考，以及为何我们需要新的词汇去描述生活中碰到的人，用语言去承认和颂扬一种难以捉摸的亲密性。

接着，我们在第二章把镜头往后拉，俯瞰整体社交环境，看看每个人如何在社交“护卫队”的守护之下，在日常的生活中往返，并在业务上和社群内漫游。了解这些社会关系能让我们驾驭陌生贵人的力量——一种现在对个人和组织成功都至关紧要的力量。

第三章检视生活中的小人物如何拓宽我们的视野，让我们触及无法从亲朋好友处得到的信息和资源。这些人也有可能让我们的生活更具新奇感、规模和色彩。同样的，说到健康，也就是第四章的主题时，不论是为了自己还是我们所爱的人，我们都需要动员所有的社会关系才能保持康泰或是战胜一场疾病。

第五章检视“存在空间”，即最初缔造人际关系的地方，好比健身

房、美容院、钟爱的咖啡馆或是小酒馆、游戏场，以及其他有利于外人进入的环境。为了避免听起来太过盲目乐观，第六章强调，尽管大多数陌生贵人在我们的生活中具有正面功能，但他们不一定会对我们好，对我们而言也不见得都是好事。

最后，在第七章，我们放眼未来。我们的生活和场所日益多样化，陌生贵人只会越来越重要。意识到这些人际关系的重要性，了解他们会为我们做些什么，以及发现我们日常活动中隐性的休戚与共的关系，是在复杂社会中生存的关键。

本书是一本不同的人际关系书籍。它不会教你规则或是给你十个让你更有吸引力、更惹人爱或更成功的秘诀。它会让你思考，改变你对于什么是“重要人际关系”的定义。它会让你更加意识到你在职场、邻里、游戏场、公共场合和虚拟空间中遇到的人的重要性。你可能很怀疑：这些非正式的人际关系影响力有这么大吗？看上去你就知道。

你将会看到一群各式各样的陌生贵人，如何帮助你发展更有弹性的自我。你将会了解周边人际关系的矛盾之处——那些和我们不是太熟的人，反而更有可能让我们得到信息，并对生命保持高度热忱。读到本书的最后一页时，你将用崭新的眼光去看这些在生活中看似不重要的人。他们和你社交核心中的人可能略有不同或迥然不同，但每个人都会给你一点独一无二的东西，那或许是新的契机，或许是看待一个问题的方式，或许是意料之外的和善，又或许是你别处可能永远不会有过的经历。

这可能就是J.K. 罗琳在哈佛大学发表毕业致词时，心中所想的事情吧。她建议毕业生思考一个关于“想象力”的不同定义。除了是“幻想不存在的事物这种专属于人类的能力”之外，这位给了我们哈利·波特的作家告诉我们，想象力也是让我们能与自己从未有过的人类体验同理

的能力。罗琳在演说的最后又说：“我们不需要魔法来改变世界。我们内在早已拥有所需要的力量：我们拥有想象的力量。”

启发你的社交想象力，就是我们对本书所寄予的厚望。

第一章 陌生贵人的崛起

在这个因科技创新而日渐缩小的地球上，人类彼此之间再也无法像个陌生人。而称呼一个人“陌一贵人”绝非侮辱。他们是重要的社会关系，是帮助你度过一天且让生活更富趣味的人。他们对于我们的健康、成长和日常生活，就像家人和至交那么重要。

你的百大名单中一定有陌生贵人

幽默作家乔尔·史坦是《时代》杂志专栏作者，当他看到《时代》2006 年全球一百位最具影响力人士的名单时，心想那些编辑应该要走出公司大楼接触一下世界了！中国企业家黄光裕、埃及古文物学家札西·哈瓦斯，以及巴黎世家设计师尼古拉斯·盖斯齐埃尔，对他来说根本不具意义。史坦疑惑地问道：“那些真正对我们有影响力的人又该摆在哪里？”

于是乎，史坦的百大名单诞生了。

谁才真的重要？当然是他爱的人啦。不过，就算把老婆、老爸、老妈等人都列出来，总共也不过 18 个。其余的都是些认识的人，对他的重要性各有不同，但可能都不是他会邀请到家里共进感恩节晚餐的对象。其中四十人是他在事业上或大或小的推手，好比第一次雇用他为电视影集写剧本的制作人。另外有大约 15 人所提供的服务和忠告，对三十来岁的史坦而言则是不可或缺的，包括他的律师、会计师、银行经理、眼科医生，以及“修正错误让我看起来很聪明”的文字编辑。他也列出了前房东、他的承租人、贷款经纪人，以及把房子卖给他的——一对夫妻。