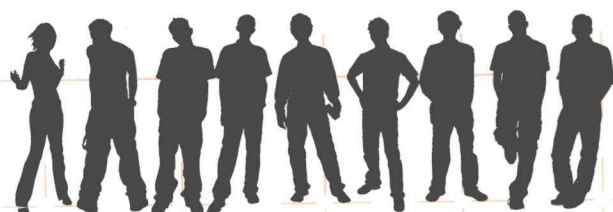


朋友凶猛

建立健康人脉的超级策略

黄志坚 心香一瓣/著



揭示那些秘而不宣却至关重要的交友秘密，
让你能够远离毒朋友，拥有良性朋友关系。

为何被众多朋友所簇拥的，却总是友情的孤儿？为何伤你最深的，却总是最亲密的朋友？
这是因为你的朋友圈里出现了泡沫——能真正交心的很少，甚至有的是伪装极深，极为凶猛的伪朋友。



华文出版社
Sinoculture Press

朋友凶猛

建立健康人脉的超级策略

黄志坚 心香一瓣/著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

朋友凶猛 / 黄志坚 心香一瓣著. —北京: 华文出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5075-3444-3

I. ①朋… II. ①黄… ②心… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 028270 号

朋友凶猛

著 者: 黄志坚 心香一瓣

责任编辑: 李 庆 魏 燎

特约编辑: 陈亚明

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

投稿邮箱: hwchs@126.com

电 话: 010-58336193 010-58336230

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 260

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3444-3

定 价: 29.80

版权所有, 侵权必究



前言 PREFACE

朋友凶猛，智者无敌

说到朋友，大家通常想到的是“贵人”、“良师”，肯定不敢苟同我的“凶猛”之说。那么，请多点耐心，让我先从最近出现的一个新词“人际泡沫”说起吧。

泡沫者，看似膨胀实则空虚的水泡，相信大家对此耳熟能详。生活中，最常见的莫过于洗衣服时的泡沫。泡沫本身倒不会让人有什么不好的联想，但如果把这个词与国计民生联系起来，就让人感到惶恐不安了，像金融泡沫、房产泡沫。

那么何谓人际泡沫呢？关于这一点，从事与人打交道比较多工作的人不妨回想一下，有时是不是觉得认识的朋友虽然多如牛毛，但真正可以交心和帮你的却寥寥无几？这就是典型的人际泡沫现象。

“十一”国庆同学聚会时，在深圳一家房地产公司做推广经理的同学就有过同样的感慨。他接触的客户很多事业有成，甚至小有名气。几年下来，认识了成百上千的朋友，名片、手机、手提电脑、记事本中都是客户的名单。每天，他频频地与这些人热情而亲密地联络，在与他们商务交往时，也是应酬得八面玲珑。在大家的眼中，同学的生活可

谓丰富多彩，结识的朋友也都是精英，但他自己却说：“除了工作上的联系，在深圳，我真正的朋友并不多。心情不好的时候，想倾诉一下，都找不到一个合适的人。”

关于这种人前人后的心理落差，局中人大多只是无奈，并不会在意，也不会深究，但局外人往往能够一针见血地看出问题的本质。

我记得有次在广州一家专业摄影棚看摄影师朋友拍片，闲暇时，一位巴西的平面模特用夹生的中文说起对中国人的印象：“我到过很多的国家，发现你们中国人最有趣。你们说的‘外国朋友’并不表示我们是真的朋友关系。我的理解是，你们可以把任何人都当做朋友：一本书有‘读者朋友’，电台节目会有‘听众朋友’，小孩子本身就是‘小朋友’……”

这位“外国朋友”的话真是一语惊醒梦中人，在场的我们都震撼了。如果不是她站在一个旁观者角度去审视我们，那么我们永远困在“不识庐山真面目，只缘身在此山中”这种思维里难以自知。

正如这位巴西模特所说，中国人总是会把人际交往中的任何人都当做朋友，初次见面就是“哥们”、“兄弟”，让人产生一见如故的错觉。还有的人甚至以此作为炫耀的资本。经常会听到有人唾沫飞扬地叙说——今天哪位朋友请他吃饭了，明天哪位朋友托他办事了，后天哪位朋友又有红白喜事，需要他捧场。说者喜不自禁，充满着自豪和欣慰；听者面露佩服之色，羡慕不已。

但有时静下心来，细细地思忖，并对所有的可称为朋友的人进行梳理，真的可以称为知心朋友的又有几人？平时呼朋唤友，交际频繁，只是数量上的体现，并不等于朋友的质量与交心程度。当遇到人生风浪，那些个所谓“朋友”可能就像人间蒸发了一样，了无踪迹，真正愿意生死与共的怕是寥若晨星吧？

对于人际泡沫，散文大师余秋雨也有过同感，他认为人间失败的友情，远远多于成功的友情；被最密集的“朋友”所簇拥的，总是友情的孤儿；最坚固的结盟，大多是由于利益。

人际泡沫导致的危害就是让你身边的“朋友”鱼龙混杂，真假难辨，

甚至身边最亲密的人，可能都是潜伏已久的毒朋友。这话听起来够让人感到毛骨悚然，够凶猛了吧？

有位作家同行，跟我说过她的一段经历。上大学的时候，她和一位女同学很要好，但毕业后，大家各奔东西，加之她又在南京定居，渐渐与以前的同学失去了联系。直到有次她回了趟老家，才又见到了同学，同学已经是一个7岁男孩的母亲了。临分手时，她们互相留了联系方式。

回到南京没多久，女作家便开始经常接到同学的电话，有时一聊就是一两个小时，同学的热络是她始料未及的。

接到同学的电话次数多了，女作家发现她有两大问题最关心：第一是自己的收入问题，尤其当她知道女作家现在做着全职太太时，常会拐弯抹角地问一句：“哎呀，你老公一定赚不少钱吧？要不你怎么会安心在家做太太？”其实女作家是因为单位解散在家写作，可她根本不信。

后来有一次她干脆问女作家：“你老公一个月怎么也赚有一两万吧！”女作家没好气地说：“你给我呀！”同学听作家这么说，好像有些高兴了，但又有点不甘：“那——七八千总是有的吧？”女作家被她逼得没法子，只好说：“有。”这下子，同学倒仿佛有些失落了，聊天的兴致也减弱了许多。

第二是关于女作家要不要孩子的问题，在这一点上，她似乎比女作家的妈还着急。每次打来电话，总要有意无意地和女作家探讨一下这件事，顺便还夸夸她的儿子是多么可爱，说说当母亲是多么幸福，说到最后，也总是话里有话，似乎女作家两口子是因为身体有什么问题才生不出孩子的。

经常不到早上八点，她的电话就来了，而女作家习惯晚上写作，早上七八点正是刚入眠的时候，所以，这种骚扰的电话一多，她就实在烦不胜烦，有次集中爆发出来了：“你还有完没完啊？求求你让我睡个安稳觉吧！别每天拿你那些破事来烦我！”

“你这是什么态度啊！！”女同学气愤地挂了电话。

事后，女作家本来还为自己的做法感到有点自责，怀疑自己是不是太过分了，后来听我讲到人际泡沫和毒朋友时，她才释怀——原来自己这位

数十年交情的闺蜜是位毒朋友，她觉得该是勇敢割舍这份感情的时候了。

朋友的重要性，众所周知而且毋庸置疑，就像那首歌唱的“千金难买是朋友，朋友多了路好走”。朋友是我们的财富，是我们的贵人。但我们常常会忘记一个前提，就是这个人必须是好朋友，如果是坏朋友，那么他们只会成为绊脚石。

研究发现，平均每个人都有 250 位朋友——有 20% 的朋友，会给你正面的影响，而其中 5% 的朋友会真正帮你；剩下的 80% 是对你毫无帮助，而且还会是困扰你的毒朋友。

每个人一生中都会有两种朋友：好朋友和坏朋友，前者帮你，后者毁你。更令人觉得无奈的是，这类毒朋友，往往还戴着好朋友的面具，打着关心朋友的幌子而来，让人真假难辨、防不胜防。

大思想家伏尔泰对毒朋友看得更透彻，他曾经感慨道：“上帝，帮我提防我的朋友吧！至于我的敌人，我自会对付。”为何提防朋友，而感觉敌人容易对付？这是因为有人善于伪装，如果眼力不好，可能就会被毒朋友毁你一生。

所以，对于自己的朋友圈子，一定要多一分睿智，多一分果敢，发现毒朋友这样的泡沫，不可纵容，一定狠心清除。发现朋友如吸血鬼一样，让你筋疲力尽，把你的生活搞成一团糟，那么你一定需要重新评估你们的关系了。如果是毒性太大的毒朋友，一定要果断跟他们说拜拜。已故管理大师德鲁克对此有一个有趣的比喻：清理你的人脉就像清理你的衣柜一样，将不合适的衣服清出衣柜，才能将更多的新衣服收入衣柜。

因此，面对朋友，一定要做智者和勇者，多一分睿智和果断，你将百毒不侵，无敌于天下！

2010 年 10 月 15 日



目录 DIRECTORY

第1章 你的朋友圈中有多少泡沫

表情很丰富，内心却苍白；交往很频繁，挚交却稀少；圈子很热闹，生活却无聊——这是很多人人际泡沫的真实写照。正所谓：孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单。

在这个多元化的时代，交流的途径和机会越来越多，每个人都难免会遭遇人际泡沫。因此，当你感到身边朋友很多，心却很孤独时，不妨仔细想想，你的朋友圈中有多少是泡沫。果敢地挤掉它，不要为其所累，是为明智之举。

十个朋友，九个泡沫	003
泛交际模式引发人际泡沫	007
人脉网络不等于朋友	011
80%的朋友只是你生命中的过客	015
有的友情就让它随风而去	019

第2章 朋友凶猛，不可赤膊上阵

中国人所说的朋友，是个广泛的概念，基本人人可以称作“朋友”，这也是形成人际泡沫的根源。泡沫再加上人心的复杂和隐蔽性，让你身边的朋友鱼龙混杂，没有特别的眼力根本无法辨别其真伪。然而，有时候成败皆由朋友决定——交对了朋友，他会成为让你青云直上的贵人；交错了朋友，就

会变成拦路虎，这只虎不仅阻碍你成功，而且还会咬你，轻则遍体鳞伤，重则危及生命。朋友凶猛，不可赤身上阵，一定得有所防备，有所武装，才可游刃于人际丛林。

蒋干中了谁的计	025
谁没受过朋友的伤	029
没有无缘无故的给予	032
传统交友观念之谬	036
当心朋友幌子下面的美丽陷阱	039
有些朋友天生会表演，别当真	042
最疏于防范的往往是身边人	045
朋友凶猛，当心被咬	049

第3章 七类毒朋友，你需要随时清理

由于交友不当，从而形成人际泡沫。这些泡沫朋友中有一种是我们最难以察觉的，因为他们往往是我们相交多年的密友，但他们却给我们带来无穷的烦恼，甚至严重影响到生活。心理学家把这种朋友，称为“毒朋友”——即那些用语言或行为给你带来困扰、让你精疲力竭、灰心丧气，最终让生活一团糟的朋友。

越来越多的人开始意识到自己不快乐的根源正是来自于自己消极的友谊，而专门的研究数据也表明90%的人都存在毒朋友。心理学家总结出了7类毒朋友，为了保持朋友圈的良性发展，就必须经常随时清理这七种毒朋友。

十年密友也可能有毒	055
消极对抗的暗中破坏者	059
喋喋不休的谈话者	062
小题大做、过于敏感者	065
唱反调、好打击者	068

同伴压力施加者	071
口惠而行不至的毁约者	074
林妹妹式多愁善感者	078
对自己狠一点，与毒朋友果断说拜拜	081

第4章 误你一生的十六个交友误区

泰戈尔说，我们看错了世界，反说世界欺骗了我们。这话正是当下人的写照，很多人总是做错了，才知道后悔，总是把“如果……就会怎样……”挂在嘴边。交友中也总是有这种“事后先生”，总是等到伤了感情，或者造成了朋友间的隔阂和遗憾，才知道后悔。人生苦短，友情脆弱，承受不了如此之重的伤害和遗憾，何不一开始就把问题看清楚，少犯错。

交友中有很多的误区，需要你像智者一样懂得如何去规避，从而让你拥有和谐的朋友关系。

朋友有难，就该两肋插刀	085
“朋友”就是用来利用的	088
是朋友，就不该对不起我	092
泛泛而交，对朋友没有选择	096
只结交自己喜欢的人	099
违背约定，随意泄露朋友的秘密	103
是朋友，就该接受逆耳的忠言	107
帮了朋友，就以此邀功	110
当众揭朋友伤痕和糗事	114
朋友面前，就该肆无忌惮	117
自己有难，朋友就该无条件相助	121
与朋友斤斤计较，不能吃亏	125
一意孤行，强迫朋友听自己的	129
用放大镜看朋友的缺点	133

朋友应该时常腻在一起，没有秘密	136
结识新朋友，忘了老朋友	141

第5章 吸引贵人相助，先修炼超强磁场

人海茫茫，朋友有时候就像散落在一堆沙子中的铁屑，我们要找他们，无异于大海捞针。但如果我们能够变成一块超强的磁铁，那么就变得轻而易举了。

其实，每个人身上都有一个磁场，可以说磁场有多大，吸引力就有多大。很多人虽然普普通通，但别人心甘情愿、竭尽全力帮他，就是因为他身上有很强的磁场，吸引了别人，很多白手起家的成功者，正是这方面的受益者。

只是人的磁场强弱是由人的正面与负面情绪决定的——如果你感到兴奋、热情、欢乐……那么你的磁场就变强。相反，如果你感到烦躁、压力、生气……那么你的磁场就会变弱，甚至消失。如果你需要有更多良师益友和贵人来帮助，那么，你必须远离负面情绪，把自己修炼成正面的、具有超强磁场的人。

一无所有，别人凭什么愿意帮你	147
每个人身上都有一个看不见的磁场	151
抱持消极心理，让你吸引力尽失	155
你如何对待朋友，朋友就会如何对待你	159
人往长远看，事往宽处想	162
勇敢做朋友圈子中积极力量的源头	166
生活再苦再累，也要笑一笑	170
换位思考的人，最会获得好人缘	174
强烈企图心，让你磁场倍增	177
内外兼修，从此做一个积极、阳光的人	181

第6章 留住你生命中20%的好朋友

前面说过，十个朋友，九个泡沫。真正对你的生命产生影响的朋友只是你人脉中的少部分，占到20%左右，而且这20%中，真正能够帮你的只有5%。看到这样的数据，很容易让人对朋友的含金量持悲观态度。但是，我想说的是，朋友不在多，在于精，而且这些数据不是一成不变的。懂得经营人脉的人，不仅能挖掘和留住更多好朋友，而且能够去伪存真，保持人脉的健康性。

朋友圈改变你的穷富	187
谁是你朋友圈中20%的好朋友	191
成大事不可或缺的8类经典好朋友	194
近墨者黑，在择友上把好关	197
活用“1:25 裂变定律”	201
运用六度分隔理论把陌生人变贵人	205
交友时一定要规避的五个心理效应	209
用80%的精力去经营20%的朋友	214
把真朋友留住的七项法则	217

第7章 借钱：交友中绕不开的一道难题

借钱，向来是朋友间高度敏感的话题，大家谈之色变、讳莫如深。我相信这应该是任何人都能产生共鸣的话题，谁没有过借钱的五味杂陈的经历？

有人调侃说，谈感情伤钱，谈钱伤感情。虽然有失偏颇，但多少能反映出当下人对朋友间对钱的敏感。大文豪莎士比亚说：“不要向人借钱，也不要借给人钱。借出去的往往人财两空，借进来的则让人忘记了勤俭。”但完全做到莎翁告诫那样不借钱，又是不可能的，没有谁坐视朋友有难而不顾

的，但借钱给人家的确是个含金量不低的技术活，需要分什么人、什么事，同时需要掌握原则和技巧，那样才能避免人财两空——既损失了金钱，也失去了朋友。

谈什么，千万不要谈钱	225
借与不借，都是千古的难题	228
借出的不是钱，是感情	233
有的拒绝是经济上的自卫	236
借钱的十项基本原则	239
拒绝又不伤和气，绝对是技术活	242
后记：交友是门一辈子都要钻研的学问	245

第1章

你的朋友圈中有多少泡沫

表情很丰富，内心却苍白；交往很频繁，挚交却稀少；圈子很热闹，生活却无聊——这是很多人人际泡沫的真实写照。正所谓：孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单。

在这个多元化的时代，交流的途径和机会越来越多，每个人都难免会遭遇人际泡沫。因此，当你感到身边朋友很多，心却很孤独时，不妨仔细想想，你的朋友圈中有多少是泡沫。果敢地挤掉它，不要为其所累，是为明智之举。



十个朋友,九个泡沫



在相亲类节目中,我发现一个很奇怪的现象,那些从事与人打交道比较多的优质剩女老是抱怨生活很宅,朋友很少,譬如模特、主持人、高级白领、销售精英、女老板……想不明白的是,她们明明置身于万千人群中,却为何总是倍感孤独呢?原来,她们朋友虽多,大多数却是泡沫,用她们的话来说就是“工作往来的客户能当作真正的朋友吗?”

在身边,我也时常听到太多类似的感慨:置身于这个信息多元化的时代,交流的途径越多、越便捷,为何可交心的朋友却越少,越感孤独呢?这种人际泡沫现象,我也是感同身受,而且发现在当下每个人的朋友圈中,几乎十个朋友里,九个是泡沫。人际泡沫成了当下社会的普遍现象。

我的一位从事汽车销售已经七八年的朋友,他接触的客户遍布各个行业和领域,给我的感觉是个朋友很多,人脉很广的人,他也以此为荣。但之后的一件事,却让他发现事实和他想像的大相径庭。

有次他在路上接受一个问卷调查,其中有一栏是“填写出意外后的紧急联系人时,除了家人,您能想到几个可以联系的朋友”,当时他想了半天,脑子里竟然一片空白,难道他真的没有一个真正的朋友?

这件事情对他的打击很大,他开始频繁地参加一些以前不屑的交友聚会,希望能够交到真正的朋友,可是事与愿违,反而越来越感觉到这种活动的无聊,现在他被人际泡沫的问题困扰着,不知道怎么办才好。



我首先告诉他说，不要对此大惊小怪，每个人都几乎不可避免地遭遇人际泡沫。因为各种原因，当然绝大多数是因为工作原因，我们每天可能都会和一群陌生人说着不相干的话，喝着不相干的酒。数一下自己手上的名片，有多少是可以直接扔掉的？看一下自己 QQ、MSN 里面，有多少是自己不会主动去聊天、甚至不知道名字的？手机通讯录里的电话接近饱和，节假日时，是不是都把祝福的短信群发，而没有想送点特别祝福的朋友？

这些工作上往来的朋友，绝大部分都只是一面之缘，下次有事需要再联系的时候，跟陌生人没什么两样。这种看似膨胀实则空虚的人际泡沫，就是当下都市人朋友圈子的真实写照。

朋友听了，显得平静多了。于是，我再跟他分享我大学毕业，参加工作的一些感受。我从 1999 年大学毕业到参加工作，再到现在创业成立自己的公司，已经有 11 年时间了。工作这么多年，换过的工作不下十份，通过其他途径认识的朋友暂且不说，就说同事，就达到几千人。

性格随和的我，工作的时候和同事的关系都很融洽，是个善于经营人际关系的人。但是十年下来，我的体会是，每次跳槽后能和原来公司同事保持联系的也不过几个人。

我时常也会检讨自己，是不是自己做得不太好，还是另有蹊跷。但经过我这么多年的体会和研究发现，原来这一切都是极其正常的。因为在工作中认识的人，更多是因利益而存在，能真正成为朋友的寥寥无几。同事是因为工作关系而认识的，既然跳槽了，以前的工作关系不存在了，自然会疏远。但并不是说，同事就不可能成为真正的朋友，十年的打工生涯，我同样认识了不少比金子还宝贵的朋友，虽不多，却足可以驱除人生的寒意，温暖一生。

我这样一分析，朋友也就释然了。

令人感到震惊的是，很多为生计而疲于奔命的人，因为无法站在局外人的角度冷静思考，所以极易陷入人际泡沫的误区中难以自拔。他们分不清工作跟自己生活的不同，以为工作的交往就是交朋友了。再加上一些书