

朋友, *The best medicine is friend* 是最好的止痛藥

享受友情的 45 個關鍵啟示



你了解你的朋友在「想」什麼？

當他大難臨頭、身陷困境時

最想找的人是誰？

當他最想找的人是你時，你就是他最好的心靈「止痛藥」了！

本書提供的45個享受友情的關鍵啟示，

讓你擁有一輩子真心的朋友。

孟育祺◎著

朋友， 是最好的止痛藥

享受友情的 45 個關鍵啟示

The best medicine is friend!

孟育祺◎著

朋友，是最好的止痛藥

享受友情的45個關鍵啓示

作者◆孟育祺

出版總監◆董曉萍

執行編輯◆許靜雯

設計總監◆李建國

版面設計◆@go worker

出版者◆紅蜻蜓文化事業有限公司——勁草書坊

地址◆台北縣永和市永利路二段100號12樓之11

電話◆(02)8923-4788

傳真◆(02)8923-9216

切貨不退

讀者服務中心◆touch.books@msa.hinet.net

劃撥帳號◆19545628 陳瓊瑤

2001年9月

初版一刷

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

◎總代理：

TON CHEE CULTURE
東芝文化

地址 台北縣永和市中山路二段348巷8號6樓

TEL: (02)8242-1523 FAX: (02)8242-1511

戶名 東芝文化事業有限公司 帳號 1323905

國家圖書館出版品預行編目資料

朋友，是最好的止痛藥／孟育祺著．——初版——

台北縣永和市：紅蜻蜓文化，2001〔民90〕

面：公分．——（實用心理：7）

ISBN 957-2013-34-3（平裝）

1.友誼 2.人際關係

195.6

90011849

序

朋友，是最好的止痛藥

在這個經濟不景氣的時代，公司一間間的倒，很多人失業，很多人連飯錢也繳不出來，再加上地震、颱風的天災，似乎日子是越來越不好過了。

在這種生活發生困難的時刻，究竟還有沒有人願意和你做朋友呢？如果，你的朋友只是有空時聊聊天、吃吃飯、打打牌，當你太難臨



頭或身陷困境時，他們卻一溜煙跑光或麻木不仁，那麼，真要爲你感到悲哀了。

真正的朋友，是在你跌進人生谷底時，考驗出來的。

當你遭遇困厄難關時，還願意與你往來，甚至伸出援手扶你一把的朋友，比世上任何的止痛藥還要有效。

真誠的友誼，可以溫暖你受盡人情冷暖、世態炎涼而受創的心，不必吃藥、打針，你那顆千瘡百孔的心，自然可以藉由真誠的友誼而止痛、癒合。

然而，真誠的友誼不是說要就可以擁有的，需要你的付出與用心。所以，請好好讀通此書，享受真誠友誼的甜意！

目次

序 朋友，是最好的止痛藥

3

01 初次見面，如何寒暄交朋友

11

02 懂得「聽人說話」，處處受歡迎

16

03 要求太完美，你別想交到朋友了！

20

04 「糊塗」是人際關係的潤滑劑

24

05 朋友間不爭輸贏

29

06 第三者傳達的讚美最好聽

37



- | | | |
|----|-------------------|----|
| 07 | 信任，讓你在人際間無往不利 | 40 |
| 08 | 運用小技巧，讓談話更熱烈 | 49 |
| 09 | 掌握逆向心理，交友更順利 | 52 |
| 10 | 尊重「心理空間」，是獲得好感的開始 | 56 |
| 11 | 欲擒故縱，吸引好奇心重的朋友 | 60 |
| 12 | 有求必應，反而會傷了友誼 | 63 |
| 13 | 放棄自私心，贏得朋友心 | 70 |
| 14 | 不傷友誼，話要怎麼說 | 72 |

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 22 | 和朋友說話不要「打太極」 | 104 |
| 21 | 再親的朋友也需要尊重 | 100 |
| 20 | 用幽默化解敵意 | 97 |
| 19 | 送一頂高帽子給對方戴 | 93 |
| 18 | 老是冷飯重炒，再好的朋友也會翻臉 | 91 |
| 17 | 體貼朋友，就要為他保住面子 | 86 |
| 16 | 朋友發怒時，不要硬碰硬 | 83 |
| 15 | 如何批評又不傷和氣 | 76 |



- | | | | | | | | |
|-------------|--------------|----------------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|
| 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 友情無價，怎能說散就散 | 再好的朋友，也不能亂說話 | 不想多個敵人，就別為小事爭論 | 你的身體會說話 | 不同的面貌對待不同的朋友 | 如何與孤僻的人交朋友 | 有自信才有朋友 | 交往，既要互重，也要自重 |
| 148 | 143 | 138 | 132 | 126 | 122 | 117 | 112 |



- 31 樂於忘記不愉快
- 32 化解朋友間的誤會需要第三者
- 33 微笑的神奇魅力
- 34 多為朋友想一想，準沒錯
- 35 死不認錯，交不到真心的朋友
- 36 記住姓名，比一堆奉承話還要有用
- 37 用「守時」換取良好的人際關係
- 38 穿著打扮，影響朋友對你的觀感



39	讚美有技巧，人際HIGH HIGH	196
40	做朋友，先站在同一國	204
41	好感，是成為朋友的進階	206
42	說話，要能打動朋友的心	210
43	朋友需要你的關懷	213
44	朋友帶來的尷尬，需要你的隨機應變	217
45	只要態度友善，沒有難以相處的人	219

【01】

初次見面， 如何寒暄交朋友

「萬事起頭難」，與人交往，自然免不了這開頭之難。

初次見面時，因為彼此都很陌生，必然會有戒心，如何衝破這道障礙，是你在與人初次交往時成敗的關鍵。

一般而言，適當的寒暄有助於衝破人際交往的障礙。如果你能在寒暄中有意無意地插入一些能吸引對方的話題，或是對方比較了解的事



情，那麼，寒暄就不僅僅是形式上的客套了。

如果這種技巧運用得巧妙，雙方甚至會因此而打成一片。

例如，在一個嚴冬的夜晚，你與一位陌生人初次見面，「今晚好冷」這句話自然會成為你們之間的寒暄話。單純地使用這句話，雖然能引出一些話題來，但這些話往往是無關緊要的，如此一來，可能無法有更進一步的交談。

但是，如果你說：「哇，今晚好冷！像我這種在南部長大的小孩，儘管在台北已經住了好幾年，對這種又濕又冷的天還是難以適應。」如果對方恰好也是南部人，你的話就會引起共鳴，也就能引出更切身相關的話題。

如果對方是土生土長的台北人，他也會因為你提到自己的故鄉在南部，而對你發生興趣，想要進一步了解你，自然雙方會有更深入的談話，而且這種把自我介紹和寒暄的話結合的交談方式，也不致令人覺得牽強、不自在，在不知不覺之中，放棄了原來的戒備心理，而產生了親近感。

也許有人會說，這叫沒話找話，但是要想逼對方「找」話，你總是得對對方的欲求有所關注，而關注的本身就是對對方的尊重。如果缺乏這種尊重，話是「找」不出來的。

再者，雙方初次見面，相對無言，任誰都會感到不自在。「逗引」別人說話本身就是一門藝術。譬如說，你面對的是一位不善詞令的人，



你能夠引他開口嗎？在你需要了解他的情況時，你最好從對方容易回答的事實或經驗之類的话题開始，引發他傾訴的欲望，逐步誘導他說出你想聽的內容。

舉例來說，你想了解對方對「選舉」的看法。面對初次見面的陌生人，對於這樣的問題是很難毫無保留地說出自己的意見，那麼，該怎麼辦呢？

你不妨從一些與本題沒有直接關係的問題談起。例如，先提出「你住在哪兒？」、「社區環境如何啊？」、「有哪些設施需要改進？」等問題，從關心他的角度談起，如此當對方發現你對他的關切，戒心自然會慢慢消逝，一旦他回答了這些比較容易回答的問題以後，就可能回答一

些較內心的問題。尤其是對一位拙於言辭的人，這種逐步誘導的方式更是必要的。

請記住一個原則，當你需要了解的問題越是抽象，你所提出的問題就必須越具體。



【02】 懂得「聽人說話」， 處處受歡迎

交朋友的首要原則，就是要學會聽別人說話。

在現實生活中，我們常會遇到下面的情況：有些人在聽別人談話的同時，覺得自己對某個問題頗為了解，因此，中途斷然接過別人的話頭，不顧對方的想法而自己胡亂發揮一通。

請注意，這是一種非常沒有禮貌的表現，而且極不尊重對方。在一