

好
关
系

是
麻
烦
出
来
的

Good
relationship

写给每个人的社交赋能书

格子珊◎著

>>>> 别让不好意思害了你 <<<<

▲
好的关系
永远是彼此需要

如果你想交一个朋友
那就请他帮你一个忙
▲

北方文艺出版社

Good relationship

关系的本质是交情，而非交易
最好的相处之道，从来都是相互成就

很多人怕麻烦别人。但是，不麻烦彼此，关系也就无从建立。

——心理学家、畅销书作者 王志红

一个好且稳固的支持系统，除了自我的心理调适外，
更包括良好的人际关系和家人的情感支持。

——著名主持人、畅销书作者 杨澜

好的人际关系都是互相“麻烦”出来的。

——美国著名政治家、发明家 本杰明·富兰克林

上架建议 励志 / 畅销书

ISBN 978-7-5317-3817-6



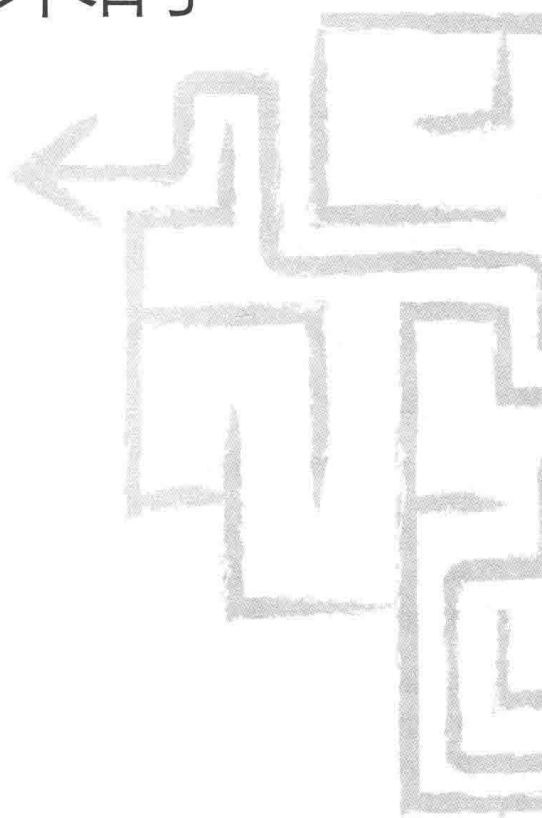
9 787531 738176 >

6
六人行
LIU REN XING

定价:46.80元

好关系 是麻烦出来的

格子珊◎著



北方文艺出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

好关系是麻烦出来的 / 格子珊著 . -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社 , 2019.4 (2019.6 重印)

ISBN 978-7-5317-3817-6

I . ①好… II . ①格… III . ①人生关系 - 通俗读物
IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034063 号

好关系是麻烦出来的

HAOGUANXI SHI MAFAN CHULAIDE

作 者 / 格子珊

责任编辑 / 富翔强 徐昕

装帧设计 / 平平

出版发行 / 北方文艺出版社

邮 编 / 150080

发行电话 / (0451) 85951921 85951915

经 销 / 新华书店

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街 3 号

网 址 / www.bfwy.com

印 刷 / 天津旭非印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 132 千

印 张 / 7.5

版 次 / 2019 年 4 月第 1 版

印 次 / 2019 年 6 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-3817-6

定价 / 46.80 元



怕麻烦别人，实际上，是不愿意承认自己需要对方，也活生生斩断了别人对自己的需要。愿我们都能走出孤岛，伸开双臂，尽情地拥抱别人，也尽情地被别人拥抱！

你身边也许有这样的人，他们经常说：“我是一个不愿意麻烦别人的人，因为我不喜欢欠别人的人情。”

甚至我父母也会这样教育我——“自己能做的事情自己做，能不麻烦别人就不要麻烦别人。”

后来发生的一件事让我第一次对这样的观点产生了怀疑。

那是我刚进大学的第一天，同宿舍有四个女孩。为了表示友好，我将自己带过来的零食分成了四份，大家一人一份。其中有两个女孩都欣然接受了我送给她们的零食。唯有第三个姑娘，不管我如何示好，她始终不为所动。

后来，我一直与她保持着“井水不犯河水”的关系。我与其他两个女同学则相处融洽，有什么小麻烦总会互相帮忙。比如，我不在的时候她俩帮忙打开水，有人不在的时候请另外两个人帮忙取快

递……虽然都是些琐事，但在这样日常的磨合之中，我们三个人之间建立了稳定又亲密的联系。甚至毕业之后，我们也常常聚会、交流。

唯有那个一开始就拒绝了我的姑娘，直到毕业后我们也未能亲近，我们听不到一点关于她的消息，给她打电话、发信息也都如石沉大海一般。大家似乎已经习惯了她那种自我保护的独立姿态，也感觉不到她的存在。

工作之后，我对“人要独立，能不麻烦别人就尽量不要麻烦别人”这个观点产生了更强烈的怀疑。

事实上，很多工作做得好的同事，正因为他们和长期合作的客户建立了彼此麻烦的“关系网”，才会形成深度同盟——大家彼此需要，才能共同把一件事办好，把一份亲密关系维系好。

那个时候我才明白，适度麻烦别人，不仅不是什么坏事，相反，正是因为这种麻烦，才令我们有理由彼此接近，建立深度联系。

大多数人将麻烦别人和独立完全划清界限，其实是用单一的视角看世界。

只要我们有分寸感，勇于向人求助，恰恰证明了我们的内心是丰足的——我们不必把自己伪装成无所不能，更无需害怕偶尔向别人求助一次就会被人看不起。

偶尔的示弱，会让你更有力量。

我们不愿意麻烦别人，正是因为我们不愿意承认自己是一个普通人，我们的能力是有限的，我们无法什么都做好。

认识到这一点时，我们的内心才能获得真正的平和、宁静。

所以，“该不该麻烦别人”从来都不是一个问题。真正能成为问题的，是我们应该如何通过互相帮助的互动关系与别人建立联系，同时还能把握好其中的分寸感、界限感。

克服这种认知缺陷本身需要很大的努力，只能在成长的过程中渐悟渐醒。

可惜的是，很多人从小就对“人与人之间保持什么样的关系才是正常的”这一点，缺乏足够的了解。这个任务在幼儿阶段没有完成，之后又让位于多年的应试教育，一拖就是十几年。

其实，人际关系中需要用到的不光是“情商”或“察言观色的能力”，还有很多能力原本就掩藏在相互往来的过程中。

向他人寻求帮助，不一定都是在麻烦别人，而可能是我们适当地突破自己的“心理安全区”，并以这样的方式去和不同背景的人交流，进行对话，进而构建某种亲密关系。

而麻烦他们，就是我们主动为自己制造这样的契机。

有时候，人与人之间的联系，甚至羁绊，就是在你麻烦我、我

麻烦你的过程中一点点建立的。不要害怕麻烦别人，毕竟，作为社会性动物，你我不可能脱离人群而存在。

就像英国诗人约翰·多恩的著名诗句——

没有人是一座孤岛，

谁都无法自全而活。

目 录

PART 1



最好的关系永远是彼此需要

一个人的力量终究是有限的 / 003

最好的关系永远是彼此需要 / 008

太过独立，往往让人难以亲近 / 014

你的懂事在别人眼里是冷漠 / 019

偶尔依赖不是错，你不用那么坚强 / 024

朋友不怕你麻烦，就怕你不联系 / 029

有些爱，是需要表达出来的 / 034

PART 2

我们通过“互相麻烦”靠近彼此



你缺的东西，别人身上都有 / 041

懂得示弱的你，才是真正的强者 / 047

面子没有那么重要，重要的是解决问题 / 052

你认为是麻烦，别人可不这么看 / 057

开口求助，不是一件羞耻的事情 / 062

不试一试，你怎么知道行不行呢 / 067

别害怕，拒绝与被拒绝是人生常态 / 073

不要不好意思，大声提出你的要求 / 078

PART 3



有一种存在的意义叫作“被人需要”

给别人一次了解你的机会吧 / 085

喜欢他，你才会去麻烦他 / 090

麻烦别人，是对别人能力的认可 / 095

想让别人喜欢你，你就请他帮个忙 / 100

不要独自承受，把你的心事说与他人听 / 105

请别剥夺他人付出和给予的快乐 / 110

偶尔接受别人的同情有什么不可以？ / 116

你麻烦过别人，别人才好意思麻烦你 / 121

PART 4

学会向人求助，和谐人际关系的助推器



别人没有义务为你的懒惰埋单 / 129

向别人求助，要有界限感和分寸感 / 134

用钱能解决的事情，尽量用钱解决 / 139

可以麻烦别人，但不能故意占人便宜 / 145

别人帮你是情分，不帮你是本分 / 150

如果态度不好，就不要找人帮忙了 / 155

既然麻烦了，那就配合到底 / 160

无论别人答不答应，都别忘记说“谢谢” / 165

麻烦别人后，放下心中的期待 / 170

PART 5



关系的本质是交情，而不是交易

你麻烦别人，也要允许别人麻烦你 / 177

急人所急也是一种美德 / 183

面对麻烦，守住你的原则 / 189

许下的承诺就是欠下的债 / 194

哪怕再愿意，也别吃太多的亏 / 200

帮了别人不以恩人自居 / 205

管住嘴巴，保护好别人的隐私 / 211

关系的本质是交情，而不是交易 / 217



后记：麻烦，是对良好关系的滋养

PART

I

最好的关系 永远是彼此需要

没有人是一座孤岛，哪怕内心再抗拒，
也不能否认我们与外部世界息息相关的事实。
你再懂事、再独立，也有力所不及的时候。
当你学会承认自己的“乏力”，并开口求助时，
你才真正地懂事了，独立了。

一个人的力量终究是有限的

> 只有走出孤岛，跟身边的人来往密切，相处融洽，打成一片的人，才能笑到最后，拥有如磐石般稳稳的幸福。

前几天，一位朋友突然告诉我，她离婚了，目前已火速从曾经的家中搬离，一个人在公司附近租了一室一厅。

新家虽然简陋，但她依旧敝帚自珍，地板被她擦得干干净净，家里各个角落都摆满了鲜花绿植。每当她深夜下班回到家中，一开门，空气中香甜的味道就这么扑面而来，将她工作一整天带来的疲惫一扫而尽。

“你知道吗？很多人都说单身生活很孤单，但我却觉得很幸福，就算身边没有人陪伴，我一个人也能够过得非常好。”朋友自信满满地跟我说。

然而，对于她的笃定和自信，我只是笑笑，并没有说话。