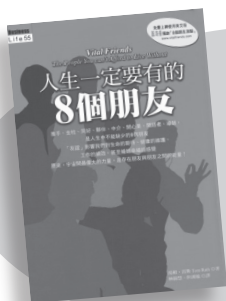


一個都不能少！

《人生一定要有的 8 個朋友》

張瀚升

◎ CDC轉捩點國際訓練機構首席顧問及講師
Turningpoint 轉捩點築夢工坊執行長



人生一定要有的8個朋友

湯姆·雷斯著；林錦慧，但漢敏譯

商智文化 / 9602 / 193頁

22公分 / 220元 / 平裝

ISBN 9789867204301 / 177

本書作者在蓋洛普機構（Gallup Organization）有 12 年研究調查的經驗。他在書中引用許多科學化的數據，來證明好朋友的重要及對當事人的影響，同時，也強調朋友貴在品質，不在多；他提到，在公司工作的員工，如果在公司中有4位以上要好朋友，他會在公司待得比較久，也會活得比較久，亦即，好朋友，可以產生最大的保護效果。

經過調查顯示，工作上有好朋友相伴者，他投入工作的比例大約會比一般人高出 7 倍。密切的友誼可以讓你對公司的滿意度提高將近五成，也會讓你對薪資感到滿意。而且在工作上擁有至少「3 位好朋友」的人，96% 對生活感到滿意。簡言之，親密友

誼是出席率、留任率、滿意度及信念力量的最佳指標。

好朋友，就如同一個好伙伴般，影響著每一個人的工作心情及工作效能。換句話說，工作上密切的友誼會大幅提高工作滿意度與職涯成就。

在良好的人際關係發展上，人們需要 8 種類型的朋友相伴，在不同的場合中，他們給予自己不同的協助與支持。推手、支柱、同好、夥伴、中介、開心果、開路者、導師等，都是一種正向力量的朋友關係。雷斯將這8種朋友的「友誼」，做了詳實的剖析與描述，他說「友誼」影響我們對生命的期待、健康的維護、工作的績效，甚至婚姻幸福的感覺，是一種偉大的力量。孤獨的人在心理與生理上都會受苦，缺乏高品質的友誼有害健康、心靈、生產力及壽命。

讀了這本書，令人深深感受到人際關係教育的重要，因為在與人互動的過程中，人們總是那麼需要被支持、關懷，而這些溝通互動的正確信念及方法，在一般正規教育中並未教授。身為教育訓練者的我，更感受



到自己責任重大。在我實務訓練輔導的個案中，驗證了作者提出的理論，特別是擁有心靈成長伴侶及好友相伴的人，人生的發展會比一般人更順利輕易，且滿意度會更高；那是因為他們已達到某一種潛意識相通的境界，相知深度高，也更懂得珍惜、關懷、同理心及彼此支持。

「正向骨牌效應」說明了以下結論：

1. 如果好朋友的飲食非常健康，你也擁有同樣飲食習慣的機率，是一般人的5倍。

2. 已結婚者，另一半的快樂也會決定你的幸福。因為任何一段親密關係，某一方的快樂或痛苦，會很快地傳播給另一方。危害婚姻的因素幾乎都是夫妻之間的友誼品質。夫妻之間的高友誼品質，可決定婚姻的高滿意度。書中提出確切的大量調查結果發現，夫妻之間「友誼品質」的重要性，是「身體親密」的5倍。

3. 若員工與上司發展出密切的友誼，對工作的滿意度是一般人的2.5倍。

本書具體描述8個朋友類型的定義，我個人覺得很值得去瞭解與發覺：

1. 推手：擅長鼓勵，總是會把你推向終點。他們會持續將心力投資在你的身上，好讓你有所發揮。同時，推手也真心希望你能成功，即使他們必須為你承擔風險。

2. 支柱：支柱會站在你這一邊，也會支持你的信念。他們是懂得讚美你的朋友，能讓你的生活多采多姿。

3. 同好：指的是有相近興趣的朋友，這也往往是許多親密友誼的基礎。

4. 夥伴：無論在任何情況下，只要你需要，夥伴總會在你的身邊，你們之間的關係幾近牢不可破。

5. 中介：中介會搭起橋樑，讓你得到自己想要的東西。

6. 開心果：開心果是個「好玩的朋友」，他們總是會讓你有很好的心情，而他們的言行舉止也能讓你歡愉而快意。

7. 開路者：開路者是可以開拓你的視野，鼓勵你接受新想法、新機會、新文化和人群的朋友。他們會激發你用創新的方式思考，幫助你產生正向的變化。

8. 導師：導師是可以給你建議，讓你往正確方向前進的朋友。當你需要指引的時候，可以去找他們，他們會為你剖析利害，直到你找到答案為止。

你的朋友當中，有這8種朋友類型嗎？如果你擁有的朋友類型越多，你對生活的滿意度就會越高。而你又扮演了哪一種朋友呢？也許2-3種，也許4-6種，相信你扮演的角色愈多，你影響朋友的程度就愈大，這代表著你的能力愈好，對社會的貢獻也會更多。而如果你是公司中的老闆或主管，當你成為員工的好朋友時，你會發現你的團隊績效提高許多。把自己的工作團隊當做家庭來經營，可幫助團隊目標實現的更快！

本書最後綜合以下幾個重點，頗值得讀者留意：

1. 對生命的期待——有了朋友的期待，連無家可歸的遊民都能夠重新迎向人生。

2. 保護健康——好朋友少於4個的心臟

病患，死亡的機率比一般患者多1倍。

3. 影響工作績效——擁有好朋友，你全力投入工作的可能性是一般人的7倍。

4. 幸福感——工作上至少有3位親密朋友的人，96%對生活也感到滿意。

5. 打穩婚姻基礎——夫妻「友誼品質」的重要性，是「身體親密」的5倍。

6. 左右你的腰圍——好朋友的飲食健康，你也飲食健康的機率是一般人的5倍。

友誼，真的是人際關係中的一大能量劑，需要用心、用時間、用正確的方法去耕耘，根據我多年來訓練輔導的經驗，也驗證雷斯在書中的說法，家人可以是我們的好友，好友也可視為是家人般的對待，明白後，選對工作職場與環境，身體力行去做，相信對生活與工作上的滿意度及幸福感，一定會呈正向提升。願我們每天都能享有友誼相助，使人生變得更溫暖、更有愛。 ISBN

