

輕而易舉的難題——人際關係的探討

篇名:

輕而易舉的難題——人際關係的探討

作者:

李珮綸。私立曉明女中。二年乙班

共八頁

一●前言

我曾經爲了友誼這項複雜卻又甜蜜的關係而感到煩惱，我對朋友的要求似乎一向太高，在現實中欲求不滿、不斷的替自己尋找麻煩，只要朋友有一個不順我意的行爲，我就會顯的不耐煩，但是當我開始對人際關係的探討有更深的一步了解後，我開始對友誼這項關係感到了解、熟悉，也漸漸的取回當初的熱誠。

我閱讀《人生一定要有的八個朋友》，書中很明確的分析出友誼對人生的影響、真實的個案及各種研究調查出的結果，促使我完成這篇論文。

友誼可以爲我們的婚姻、家庭、工作、生活添增重大價值。就某種程度而言，我們日常所見所感，都是個人關係的產物。當我們環顧四周，會發現想要找到在「孤立中」所創造出來的東西似乎是一件不可行的事情。只要稍加思考，便能發現，我們是多麼依賴與他人之間的關係。我曾經在書上讀到這句話：「如果把人際關係拿掉，一切事物都將消失的無影無蹤」。

二●正文

一、友誼勝過百憂解

01. 友誼的重要

羅斯福總統說過：「密切的社會關係是快樂的首要指標，不分國家與文化，舉世皆然」。

科學家發現，友誼是快樂的催化劑，只要有朋友的相伴，在令人畏懼的上班通勤，也可以變得可以忍受：朋友的陪伴可以使最冗長、最缺乏趣味的活動，變得幸未盎然：最重要的是，密切的社會關係是我們快樂的首要指標，而且這項發現似乎不分國家，舉世皆然。

科學家還發現，我們對未來的期待、願望、目標，都受到朋友極大的影響。『2003年的一份研究顯示，最密切的友誼對我們的行爲產生巨大的影響，即時沒有第三人也一樣。看來，密切的關係可以左右堅守了數十年的信念。』(註一)

02. 你會與共餐的人相似

「跟什麼人一起吃，就會向他一樣」，作者湯姆·雷斯用這麼簡單的一句話形容，並且提出了他們經由統計調查而發表的結果。『如果要吃得健康，就必須跟吃得

健康的人做朋友，你有五倍的機會，也會有非常健康的飲食。同樣地，如果你要有積極正向思考，你就必須跟積極正向的人做朋友。看來，好朋友對我們的影響真的很大，遠超乎想像。」(註二)

03. 友誼處方

除了增進健康以及生活滿意度程度之外，比較新的研究也顯示，當壓力大時，朋友可以扮演緩衝的腳色，並且紓解壓力。發生悲劇或意外的時候，親密的朋友會成為我們的慰藉和避難所。

杜克大學醫學院中心的研究人員發現，朋友少於四人的心臟病患者，存活率較低。『因此在 2001 年的一項研究中，他們以患者為研究對象，深入探索友誼能夠產生多少保護效果，他們證實在四年內，「孤獨組」的病患(朋友少於四人者)，死於心臟病的機會比一般人多一倍。不過研究人員也進一步想要探究原因，他們為這些人偏高的死亡率是因為壓力、社會地位、收入、抽菸或病患初期心臟病發的折磨等因素所造成。但出乎意料的是，統計分析出的結果上列各項因素即使都獲得控制與改善，有四位朋友以上的壽命與存活機率，還是遠高於孤獨組。』(註三)

04. 朋友越多越好？

『不見得，由杜克大學這份研究可以發現，我們也許有六、七甚至八個位好朋友的人，與擁有四位好朋友的人，能夠延長生命的比率是相同的。看來，擁有四位好朋友可以產生最大的保護效果。我們也許不需要廣及五湖四海的交誼，友誼的品質才是最重要的關鍵。』(註四)尤金·甘迺迪博士說：「友誼對你的生理健康有重大影響。擁有良好的關係，可以增進健康、排憂解悶。身心的痛苦不見得是仰賴藥物或接受治療，只要也有朋友就可以了。」

二、婚姻的光明面

01. 友誼與婚姻

論及友誼，很難不找到不提到親密的愛情關係，愛情通常是人生中最重要友誼，婚姻也是。『根據研究，婚姻美滿不只會帶來快樂，也會讓人更投入工作。英國經濟學家尼克·鮑迪斯艾維，發展出一套複雜的公式，把配偶關係加以量化，他發現，另一伴的快樂增加 30%，便會產生驚人的結果。鮑迪斯艾維估計，配偶的快樂如果增加三成，可以完全抵銷失業或住院兩個月所造成的情緒成本。』(註五)

02. 婚姻的基礎是友誼

尼采德國哲學家：「婚姻不幸福，不是因為缺乏愛，而是因為缺乏友誼。」目前離婚率高居不下，由此看出有太多婚姻陷入不健康的負面情況，有近一半的婚姻已離婚收場。約翰·高特曼博士是世界頂尖的婚姻研究專家，根據他的看法，危害婚姻的因素是夫妻之間的友誼品質。博士的研究也指出，依對夫妻的友誼品質，對婚姻滿意度的決定性高達七成。博士也進行了大量的田野調查，希望能降低離婚率，他處理過數百對夫妻的治療個案，特別是可能離婚的高危險群，他的成功率卻是一般婚姻治療的兩倍。高特曼博士的秘訣是什麼？他說：「這套方法的核心是一個簡單的真理，這個真理就是『婚姻是以深厚的友誼為基礎』。」

三、圓滿的錯誤

01. 友誼不應是周全美滿的

這類問題會不斷出現在婚姻或是親密的關係中。我們期待另一半滿足我們每一項需求——擔任督促我們成功的角色。我們對自己的友誼都期待甚高。你或許曾遇到過對你有太高期待的人，如果有的話，你就可以體會成受別人過多期待會產生多大的挫折感。『根據研究，一個人原本就不可能樣樣精通的。』

A. 有八三%的受訪者都認為，自己為友誼所注入的活力，比好朋友的貢獻還多，所以一但另一方只在意我們沒有做到的部份時，友誼就會產生裂痕。

B：根據研究，如果只看負面，就會造成：

a. 壓力。

b. 婚姻滿意程度降低。

c. 友誼滿意度降低。』(註六)

因此我們都不應該期待朋友是十全十美的，這種為了追求圓滿而造成的錯誤，將會是斷送最誠摯的友誼和最美滿的婚姻。

四、三個好友的門檻

01. 親密引來輕蔑？

「我在工作上有個最好的朋友」，一像是公司獲利的最佳指標。『研究調查訪問過八萬名經理人與領導人，有將近三分之一同意「親密引來輕蔑」的說法。任何一位曾經服務於大型官僚組織的人，大概都不會對這項調查感到訝異。雖然有些企業已經開始接納職場友誼的觀念，不過強大的阻力仍然存在。』(註七)

02. 一起喊痛的夥伴

職場友誼的確有風險存在。當人們在工作上形成緊密的社交群體時，可能會孤立某些人，並且因此產生嫉妒、抱怨，與結黨營私的疑慮。且一旦有什麼差錯發生，雙方的關係愈密切，後果也就愈嚴重。若友誼發展成愛情時，情況就更複雜了，特別當其中一方是領導高層的時候，更是如此。

『而大部分公司至少有一對「一起喊痛的夥伴」，所以找出可能會帶來負面後果的職場友誼，是很重要的。不過根據最近的研究，職場友誼的正面影響遠勝於負面影響，新的研究結果也證實，工作上密切的友誼會大幅提高工作滿意度與職涯成就。

A、只有十八%的工作環境，會提供機會讓員工發展工作上的友誼。』(註八)

03. 尋找最好的朋友

『如果你在工作上有個「最好的朋友」，你非常有可能做到以下幾點：留住顧客、用較短的時間完成較多的工作、工作愉快、意外較少，工作環境安全、能創造出新點子、消息靈通，知道自己的意見受到重視、有機會將自己的精力用在自己的強項上。在工作上擁有朋友，對那些缺乏其他工作誘因的人來說，甚至可能會行程一種補償心理。

A. 只有三成的員工在工作上擁有「最好的朋友」，如果你有幸屬於其中之一，擬全力投入工作的可能性就是一般人的七倍！

B. 密切的友誼可以讓你對公司的滿意度提高將近五成，也會讓你對薪資更感到滿意。

C. 工作上如果沒有最好的朋友，投入工作的機率是十二分之一。』(註九)

五、一定要有的八個朋友

01. 推手

『推手擅長鼓勵，總是會把你推向終點。他們會持續投資在你身上，好讓你有所發展，同時真心希望你能成功，即使這表示他們必須要為你承擔風險。推手會慷慨地貢獻自己的時間，協助你找到自己的優點；從不嫉妒你或成為你的競爭對手，總是站在終點鼓舞你。』(註十)

02. 支柱

『總是和你站在同一陣線、支持你的信念。他們是會讚美你的朋友。他們不只在面前稱讚你，也會在你背後撐腰，就算你不在場，也會挺身而出為你仗義執言。支柱是你的最佳擁護者，當你成功時，他們會為你感到驕傲，而且會與其他人分享。』(註十)

03. 同好

『是與你興趣相近的朋友，也是眾多親密友誼的基礎。你們可能對特定的東西有相同喜好。這樣的特殊情誼讓你們成為一輩子的朋友，你會非常喜歡和他們一起消磨時光。』(註十)

04. 夥伴

『不論情況如何，當你有需要的時候，他們總是會站在你身邊。當你生命中發生重大事件時，他們都會是你第一個想聯絡的人。夥伴會把你們之間的關係引以為傲，而且會願意犧牲自己來幫助你。他們幾乎是可以讓你以性命相託的朋友。』(註十)

05. 仲介

『你想要的東西，他們就是有辦法幫你搭起橋樑。這樣的朋友一旦知道你要什麼，總能馬上張開聯絡網，找到一些和你有相同興趣或目標的人；他們能快速地擴大你的人際網絡，讓你直接通往取得新資源的管道。』(註十)

06. 開心果

『他們總是有辦法讓你精神大振、心情大好。和他們相處時，你的生活會充滿了積極感。當你心情跌至谷底時，開心果可以很快地讓你恢復正常。當你需要一個笑容、想要大笑時，千萬記得找他們。』(註十)

07. 開路者

『可以拓展你的視野、鼓勵你接受新觀念與人們。幫助你拓展個人眼界，創造無數正面的變化。他們是一群挑戰傳統智慧的朋友，面對難題時，為你提供具創意的解決方案；同時，不斷地刺激、激勵你。』(註十)

08.導師

『他們可以給你建議並指引方向。當你需要指引或諮詢時，就會去找他們。他們會讓你了解自己擁有或缺少什麼能力。你可以和他們分享目標和夢想，並一針見血地幫你點出達成夢想與目標的方法與途徑。』(註十)

三●結論

從出生開始，與父母的關係、與親戚的關係、與朋友的關係、與老師的關係，進入社會後，與上司的關係、與同事的關係，結婚後，與另一半的關係、與兒女的關係，到終老時，與孫子的關係，千千萬萬種的關係無不是建立在友誼上後再發展的。換句話來說友誼是你開拓視野發展的基礎。

你曾經仔細的思考過你與你朋友的關係嗎？你的朋友會與你分享你的榮耀及勝利嗎？你的朋友和你相處時可以忽略你的缺點，從好的一面看待（我強調的是忽略而非包容或忍受）嗎？你的朋友可以用「分享的方式」來引導你處在無解的環境、思緒裡走出來嗎？你的朋友不會損你，不會在其他人的面前讓你顏面掃地，且會適時的給你下台階，替你解除尷尬的危機嗎？你的朋友會在你心情低落時，傾聽你說話，且還是以分享的方式提供看法嗎？如果是的話請讓我在這裡恭喜你，因為你擁有大家所羨慕的「好朋友」，如果沒有也請不要氣餒，希望你在閱讀完這整篇文章後，可以放下你手邊的事務，真心的去對待、去尋找，真正誠摯的「友誼」。

四●引註資料

註一、湯姆·雷斯(Tom Rath)。 人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 35-36。

註二、湯姆·雷斯(Tom Rath)。 人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 14、38。

註三、湯姆·雷斯(Tom Rath)。 人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 38-39。

註四、湯姆·雷斯(Tom Rath)。 人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 39-40。

註五、湯姆·雷斯(Tom Rath)。 人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢

敏，2006)。頁 41-42。

註六、湯姆·雷斯(Tom Rath)。人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 56-57。

註七、湯姆·雷斯(Tom Rath)。人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 56-57。

註八、湯姆·雷斯(Tom Rath)。人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 59-60。

註九、湯姆·雷斯(Tom Rath)。人生一定要有的八個朋友。(台灣：林錦慧、但漢敏，2006)。頁 61-62。

註十、博客來書籍館。

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010354328>。(檢索日期 2007/07/28)