

<<铁杆朋友>>

图书基本信息

书名：<<铁杆朋友>>

13位ISBN编号：9787500692393

10位ISBN编号：7500692390

出版时间：2010-5

出版时间：中国青年

作者：汤姆·拉思

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<铁杆朋友>>

### 前言

婚姻的幸福、家庭的美满、团队和组织的成功，都取决于人与人之间的能量。

不过，当我们认真地想要改善自己的人生时，几乎都会把所有的努力，一股脑投入在提升自我上

。

我回顾自己受过的正规教育，几乎都是为了精通某一门学科，或是在培养通识基础。

中小学时，我学习阅读、加减乘除、识字，还辛苦地学习外语；在大学和研究生阶段，我有机会可以专注在自己感兴趣的特定学科；步入职场后，我参加过无数的开发课程，而这些课程的目的，也都是为了要让我更有竞争力。

即使我投入时间从事培训他人的工作，我仍然将重点锁定在每个人的自我开发上。

我全都搞错了，真正的潜力，其实是潜藏在我们生命中每一段关系里。

## <<铁杆朋友>>

### 内容概要

这本书只有一个目的，就是帮你找出不可或缺的8个朋友，以影响你对工作、健康、婚姻、生命的期待。

你可能不知道：不到20%的人认为，上司是亲密的朋友。

工作上如果没有最好的朋友，全心投入工作的几率是8%。

只有17%的员工说，上司在过去3个月中曾花时间与下属建立关系。

只有18%的工作环境，会提供机会让员工发展工作上的友谊。

你不得不知道：工作上至少有3位亲密朋友的人中，有96%的人对生活感到满意。

夫妻之间“友谊”的重要性，是“身体亲密”的5倍。

工作中有“好朋友”的人，投入工作的热情比一般人高出7倍。

如果好朋友非常健康，你也同样健康的几率，是一般人的5倍。

<<铁杆朋友>>

作者简介

汤姆·拉思（Tom Rath）《纽约时报》畅销书排行榜榜首作家。

盖洛普公司全球职场研究及领导力咨询业务负责人。  
他的著作包括：《你的水桶有多满》、《现在，发现你的领导力优势》等。

## &lt;&lt;铁杆朋友&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：少了某样东西 生命中的朋友 1 谁对你有期待 “你是怎么沦落街头的” 新生计划  
 2 两个人之间的能量 太强调自我 人类的重大挑战 3 友谊胜过百忧解 你会与共餐的人相似  
 友谊处方 4 婚姻的光明面 婚姻的基础是友谊 5 圆满的错误 友谊不应是周全圆满的 只看  
 见朋友的付出 6 工作与生活必须平衡 很难不把工作带入家庭 工作上的朋友 7 三个好友的  
 门坎 不准交朋友 一起喊痛的伙伴 把影响量化 寻找最好的朋友 一个“最好的朋友”就够  
 了吗 透过友谊建立忠诚度 8 和上司做朋友 人人都需要上司好友 关心工作以外的生活 9  
 投入工作 软性管理更有效 和一群“欧吉桑”大谈友谊 建立不可或缺的友谊 10 努力经营  
 每段炎系 朋友的独特贡献 你有几种朋友 11 一定要有的8个朋友 1.推手 推手擅长鼓励，总会  
 把你推向终点。

他会真心希望你成功，即使他们必须为你承担风险。

2.支柱 支柱永远会站在你这一边，他们懂得赞美，让你的生活多姿多彩。

你可以安心与他们分享一切，不管别人怎么说。

3.同好 共同的兴趣是许多亲密友谊的基础，同好是兴趣相近的朋友。

4.伙伴 只要有需要，伙伴总会在你身边。

他们几乎是可以以性命相托的朋友。

5.中介 中介会搭起桥梁，让你得到自己想要的东西。

6.开心果 这个“好玩的朋友”总会让你有好心情，非常擅长找出正面的能量。

7.开路者 8.导师 在工作上建立不可或缺的友谊 12 家庭关系 13 茶水间效应 14 欢  
 迎新人的环境后记附录

## &lt;&lt;铁杆朋友&gt;&gt;

## 章节摘录

接着，罗杰向我诉说多年前发生的事，他的人生也从此完全改观。他叙述，当时他在工作上的挫折感日益加深，而且公司里唯一的朋友吉米又被炒鱿鱼。除了太太之外，吉米是罗杰在这个世界上最好的朋友，他们一起加入保龄球社，每年十一月都相约打猎、旅行，两家人往来十分密切。罗杰和吉米的办公室相邻，每天都会聊上几句，不只谈论公事，也会聊聊私事。要不是有两人的友谊，这份工作实在很乏味，因此自从吉米离职之后，罗杰几乎提不起劲儿去上班。长达八年的时间，罗杰和吉米一直忍受上司迈克的欺凌。迈克是个充满敌意的人，只要一有机会，总会不断提醒部属他有多资深，而且动不动就流露出对罗杰、吉米和其他同事的轻蔑。听罗杰描述迈克，你可以看出迈克这种经理人的危害甚深，伤害程度甚至超过朝九晚五的枯燥工作。罗杰说到迈克的时候，下巴紧绷，双唇紧抿，面露愁容，恨意在他心中翻搅不已。罗杰的同事也无力让情况好转，他们全都默默忍受迈克的荼毒。在吉米被炒鱿鱼之后，罗杰每天只能面对上司和其他几位不多话的同事，他们在公司很少互动，每个人只是准时上班打卡，然后巴望着赶快下班离开办公室。每天晚上下班之后，罗杰都必须找方法解闷，于是他开始喝酒。起初，罗杰每周会有一两个晚上在附近的酒吧小酌，不久就变成一周五六个晚上都泡在酒吧里狂饮。虽然家人努力避免他向下沉沦，他还是开始自我毁灭。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>