第一图书网, tushu007.com

<<别让朋友害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让朋友害了你>>

13位ISBN编号：9787802498792

10位ISBN编号：7802498791

出版时间：2011-9

出版时间：工商联

作者：简·杨格

译者：王晶

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

第一图书网, tushu007.com

前言

当朋友开始变得不友好　对有些人来说，“终生朋友”已经取代了他们对终生伴侣的幻想。
当然，健康向上、使人愉悦的友情对双方都大有裨益，这种友情应该贯穿人的一生。
但是，一旦人们发现某段友情让人变得消极，或具有破坏性、不利于身心健康，就应该立即终止两人的关系。
或许，你十分享受跟某个朋友度过的快乐时光，但是，突然间，这个朋友不再接听你的电话，也不回复你的信件，这段友情突然中断。
数年后，你仍不明白对方为什么突然终止跟你的关系，这件事始终萦绕在你的心头，成为挥之不去的心病。
　过去的20年，我一直在研究友情，并撰写了一系列有关友情的文章，我发现人们对了解友情的渴望开始空前高涨。
过去。
心理学家、精神病专家、关注父母子女两代人及夫妻关系的社会学者们很少谈及友情这个话题，但是现在友情变成了大众杂志、日报以及网站上的主流内容之一。
　无疑，友情已经被“发掘”了。
众多的研究人员开始通过活生生的例子和趣闻轶事颂扬友情的益处，流行病学家、社会学家以及心理学家也开始通过定量研究或定性研究宣传友情的积极作用，其中，心理学家发现如果一个人拥有亲密的朋友，那么就可以延长他的寿命。
此外，有关专家学者还发现拥有健全的心理在一定程度上可以增加乳腺癌或心脏病治愈的可能性。
　人们为什么需要《别让朋友害了你》这类书呢？
因为，虽然人们已经意识到了友情对于生活的重要性，并为此欢欣鼓舞，但很少有人注意到具有消极作用的友情会给人们的生活带来重创。
另外，这本书可以提供一个讨论平台，帮助我们探寻在友情中实现自我的可能因素。
教导我们如何顺利摆脱给我们造成伤害的朋友。
如果你的朋友总是做出让你失望的事情，这本书将帮你改变当下的情况，阻止沮丧情绪的蔓延。
另外，你需要深入发掘消极友情存在的原因，主要从你与家庭成员的关系中寻找根源。
　这本书为渴望了解友情复杂性的人们提供了帮助，同时也为颠覆人们固有的生活(不仅仅是友情)提供了建议，可以帮助人们理解为什么他们的友情具有消极性，并帮他们找寻和建立具有积极作用的友情。
健康的友情会使人们的事业顺利，但这并不是说人们需要去建立新的友情，因为改变与旧有朋友的相处方式也可以起到相同的作用。
比如，一个人在某个公司的升迁速度取决于工作上或同一专业领域的朋友数量，同时也可能取决于他的才干，但这两者的重要性是一样的。
反过来说，朋友也可能让你的事业脱离轨道或者被某个公司炒鱿鱼。
这种事就真真切切地发生在23岁的单身女性玛杰瑞(非本人真名)身上，目前她的工作是教师助理。
玛杰瑞是这样说的：　我最好的朋友给我的老板写信，说在我们吵架之后，我写了一个恶毒的恐吓纸条给她，使她终日担惊受怕。
我们是交往六年的朋友，她也知道我从来不会伤害她。
由于她向老板告了我一状，我一年半后被解雇了。
这期间，她(我最好的朋友)甚至去警察局报案，但是警察告诉她纸条里并没有任何威胁的话语。
她所做的一切都是因为她强烈的竞争意识，她觉得这是赢得竞争的一种方式。
　玛杰瑞的不幸经历比你想象的更为典型。
　在伊利诺伊州一家公司，一位已婚的45岁演讲稿撰写人被解雇，其原因是，与他共事的一位单身女性担心自己会由于工作表现不佳而被解雇，于是将自己低劣的工作表现归咎于这位演讲稿撰写负责人，当时他不仅是她的顶头上司，也是她的朋友。
她声称这位负责人对她具有诱惑力，让她无法集中注意力投入到工作当中，她将其称为性骚扰。

第一图书网, tushu007.com

虽然她的投诉毫无根据，但是这位上司兼朋友还是被解雇了，公司给出的解雇理由是他没能对员工实施有效管理。
33岁的已婚女性凯罗尔在实现了她作为花店员工的梦想后，却受到了工作中三个普通朋友的极大伤害。
以至于她“不得不请三个星期的病假”。
在过去20年里，我一直在研究友情和友情的模式，在我采访过的人们当中。
有的人被朋友勾引其伴侣，有的人结束友情是因为他们的朋友在工作项目中突然甩手不干，有些人的朋友公开了他们的私密信息，进而影响了他们的职业发展，还有些人告诉我他们的朋友偷盗钱财。
下列就是我在友情研究当中通过采访、观察得到的关于背叛的例子。
“我最好的朋友总是用极其浪漫的方式，追求我感兴趣的每个女人。
”(一位24岁的单身男性) “她告诉我，她跟我的男朋友上了床，还试图说服我与她分享同一个人。
”(一位37岁的离异母亲) “(我工作中的一个好朋友)向老板详细介绍了我们共同完成的工作，并且告诉老板。
”(一位55岁离异两次的女性) “一个女性好朋友嫉妒我结了婚。
”(一位44岁的已婚男性朋友) “一个与我一起长大，也是我最好的朋友，毫无理由地对我进行人身攻击。
”(一位23岁的已婚女性) “一个普通朋友在工作场所散布有关我的谣言。
”(一位50岁的离异母亲) “我的伴娘在我举办单身女郎派对的那天晚上偷了我的钱。
”(一位30岁的已婚教师) “因为过去发生的事情，我没有以前那么开朗了，也比以前寡言少语了。
”(当她的朋友用极具侮辱性的名字称呼她时，她的神经崩溃了，当时她们都只有11岁。
)(一位32岁的已婚母亲) 布兰达来自密歇根，是一名家庭主妇，同时她还是一位音乐家。
正如她所发现的，妒忌会伤害一个人的自尊，也可能导致一段友情的结束。
40岁的她指出：“过去，我的体重是200磅，现在，我减到了125磅。
我一个朋友的体重是250磅，当我的体重刚开始减轻时，她就开始尽可能地疏远我。
” 如果一个人引诱朋友的恋人或者配偶，那么这种行为也会导致友情的终止。
一个31岁的艺术指导有一个“很要好的朋友”，同时两人还是工作中的伙伴。
由于这个朋友找不到合适的公寓，于是她邀请朋友搬来跟她和丈夫一起住。
在这段时间，这个朋友跟她的丈夫“甚至有了性关系”。
这个所谓的朋友甚至暗中破坏她的工作，传播她体罚学生的不实谣言。
在婚姻关系岌岌可危的同时，两人之间的友情也就此终止。
但是，人们有时很难发现哪些友情具有潜在的破坏性或可能带来伤害。
因为当友情处于初始阶段时，往往类似于“求爱期”，双方看起来都魅力十足，彬彬有礼。
一旦两人关系稳定下来，友情就可能会发生改变。
比如其中一人开始怀疑两人是否能维持朋友关系，那么他就会产生恐慌，进而改变对待对方的态度。
当朋友之间越来越亲密时，对对方的期望值就会进一步上升，这样一来，失望和痛苦出现的可能性就比这段友情成型期增加许多。
更进一步地说，友情的形成是在诸如学校或者公司等环境中。
如果环境变了。
或有其他关系开始渗透到友情当中，双方的矛盾就会逐渐升级。
最终可能会使友情偏离正轨。
此外，人们跟朋友相处时间越长，感情投入越多，越容易发现对方的缺点。
人们必须找到矛盾的化解之道，否则，两人的友情就会破裂。
即使两人的友情并没有完全因为背叛或失望而终止，友情的亲密程度还是会改变，对朋友的期望值也会降低。
一个43岁的市场调研员曾给朋友150美元，让这个朋友以他的名义对一个项目进行采访。
但朋友却私吞了这笔钱，没有进行采访工作。
尽管这段友情没有结束，但是他们两人已经“很多年”都没有见过面了。

第一图书网, tushu007.com

被朋友背叛会导致极端行为。
26岁的唐是一个父亲，他杀了自己最好的朋友，被判了无期徒刑。
他说：“我不在家的时候，他一直跟我的妻子约会，最后带着她私奔了。
” 一个38岁的护士被工作中的一个朋友暗地里中伤，这使她受到了严重的心理创伤。
这个朋友通过散布她的不实谣言来讨好护士长，结果令护士长对她很反感。
相同的事情也发生在一个49岁的单身女性的身上，她的朋友因为嫉妒和愤怒偷走了她的珠宝。
通过这本书，我想帮助人们了解遭遇背叛的原因。
进而帮助他们扭转整个局面，为他们找出应对措施。
同时，我也希望帮助人们消除因友情的破裂带来的尴尬和羞愧等负面情绪。
对于某些人，承认友情的破裂如同承认一段婚姻关系的失败一样令人难堪。
我希望看完本书以后。
你会察觉有些友情可能已经结束了或者应该结束，以及你如何面对友情结束的事实。
此外，如果在生活中你常常结交一些给你带来消极影响的朋友，这本书会教你选择积极健康的朋友。
拥有这类朋友，不仅会丰富你的人生，而且会使你在成功的路上走得更快、更远。
如果你背叛了朋友，你可以学着去原谅自己；如果你是那个被背叛的人，你或许可以开始考虑原谅背叛你的人，在某种程度上，他对你是有帮助意义的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

通过这本书，作者想帮助人们了解遭遇背叛的原因，进而帮助他们扭转整个局面，为他们找出应对措施。
同时，作者也希望帮助人们消除因友情的破裂带来的尴尬和羞愧等负面情绪。
对于某些人，承认友情的破裂如同承认一段婚姻关系的失败一样令人难堪。

作者希望看完本书以后，你会察觉有些友情可能已经结束了或者应该结束，以及你如何面对友情结束的事实。
此外，如果在生活中你常常结交一些给你带来消极影响的朋友，这本书会教你选择积极健康的朋友。
拥有这类朋友，不仅会丰富你的人生，而且会使你在成功的路上走得更快、更远。

如果你背叛了朋友，你可以学着去原谅自己；如果你是那个被背叛的人-你或许可以开始考虑原谅背叛你的人，在某种程度上，他对你是有帮助意义的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

简·杨格博士

美国社会学家、演讲家，同时也是一位畅销书作家。
她曾做过美国著名电视节目奥普拉脱口秀的嘉宾，接受过美国国家广播电台、《时代周刊》、《华尔街日报》等多家媒体的采访。
现居住在美国康涅狄格州。

第一图书网, tushu007.com

<<别让朋友害了你>>

书籍目录

引言
第一章　谁是真正的朋友
　信任
　共鸣
　诚实
　保守秘密
　共性
　如何衡量嫉妒?
　冒牌朋友：顺境和逆境
　陌生人是如何成为我们的朋友的?
　两人友情、三人友情和多人友情
　小团体
　网络友情
　网上交友指南
第二章　及时发现21种不良朋友
　1. 违背誓言的人
　2. 占小便宜的人
　3. 出卖朋友的人
　4. 冒风险的人
　5. 自我的人
　6. 骗子
　7. 公开秘密的人
　8. 喜欢攀比的人
　9. 总想胜你一筹的人
　10. 竞争对手
　11. 挑刺的人
　12. 情绪委靡的人
　13. 贬损你的人
　14. 虐待你的人
　15. 孤独的人
　16. 黏着你的人
　17. 充当治疗师角色的人
　18. 干涉他人事务的人
　19. 盲目模仿者
　20. 控制欲强的人
　21. 喜欢照顾别人的人
　小结：完美的朋友
第三章　为什么有时朋友靠不住
第四章　根源来自家庭
第五章　友情可以挽救吗
第六章　何以以及怎样结束一段友情？

第七章　职场中的友情规则
第八章　寻找好朋友
结语　从原地出发，到哪里去寻找？

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

17.充当治疗师角色的人　有时候你只是想倾诉一下，但是为了让你好受一些，充当治疗师角色的朋友总是给出一些他希望你遵守的建议。
这类人喜欢对你的言行举止加以分析，并且努力找出其中的心理学依据。
如果你需要的只是朋友的倾听或陪伴，而非解释或意见，这种行为会让你感到烦闷而无法接受。
这类人没有系统地学习过心理学、精神病学，不知道如何进行社工服务或精神护理，所以在大多数隋况下，他的话跟其他任何人的话是毫无两样的。
　充当治疗师角色的人喜欢自己找到维持情绪稳定的方式。
当你告诉他你感到很压抑，或者你遇到了一个棘手问题时，他就会产生焦虑感。
他会马上替你找出解决途径，提出建议，让你按照他们所说的去做，从而消除你的问题给他们内心带来的不舒适感。
这类人喜欢对一切事情做出自己的解释，借此帮你避免现在的问题，或将来可能遇到的问题。
“这就是问题产生的原因”“这会让感觉好一点儿”是这类朋友惯用的言语。
　如果这类朋友解释过多，给你带来了困扰，你需要跟他说清楚存在的问题。
你可以直言不讳地说：“我不想让你去分析我的言语，或对其作出解释，我只是想让你知道我目前面临的问题。
”　如果你的做法不起作用，他依然喜欢分析你的言行，而你想继续两人的友情，那么你应该仔细聆听他的每个建议或者每种解释，即使不表态也不要因为他的提议而生气，你只需简简单单地说一句：“谢谢你的建议，但是我更喜欢用自己的方式处理这一问题。
”　18.干涉他人事务的人　有一类人喜欢干涉他人的事务，表现出对你的生活、想法和职业很感兴趣的样子。
这种来自他人的关心和关注开始会让你自我感觉非常良好，但是有一天，在某次谈话中，你会觉得这个朋友对你的兴趣变得过分起来，甚至过分得让你难以喘息。
他已经越过界限，开始对你的生活指手画脚，横加干涉了。
　你也许跟他聊过工作上的问题，他表示出对你的同情，同时给出你若干建议，他甚至会做出极端举动，打电话给你的老板，或者写电子邮件给你抱怨的同事，告诉他们不要再让你身受困扰。
　首先，你需要发现谁喜欢干涉他人事务。
跟这类人在一起时，你要建立起分明的界限，让他明白哪些关系、话题、情况是他不能讨论、评价、或做出行动上的反应的。
　如果你发现某个人喜欢干涉他人事务，可以考虑断绝两人的往来。
如果你觉得某个新朋友开始有过分操控你生活的倾向，最明智的做法是远离此人，不给他扰乱你生活的机会。
　如果你觉得你的朋友跟你很合得来，只是有些许干涉你的倾向，那么，确立明确的界限，不要跟他谈论某件事过多的细节，或者私人话题，这样才会有助于两人的关系。
如果他的意见或建议大错特错，你可以直接说：“我知道你很关心我，但这件事跟你是没有关联的。
”或者“谢谢你的建议，但是这是我的生活，我想用自己的方式来解决这个难题。
”　这类人的童年可能没有幸福可言，他们经常会感觉空虚无助。
因此，他想介入你大部分的生活，使自己感觉到来自他人的力量和人生的目的。
此外，他在某种程度非常崇拜你，这种英雄情结使他希望你可以顺风顺水。
在这类朋友的成长阶段，或许遭到过明显或潜在的性侵犯，可能会模糊施虐者与受虐者之间的界限。
　如果对于这类朋友你无计可施，那么你必须痛下决一心结束两人的友情，尤其是当他无法得到专家的帮助，找到这种行为的深层原因时。
　P54-56

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

为什么朋友常常靠不住？
如何及时挽救或结束一段友情？
阅读简·杨格编著的这本《别让朋友害了你》，能让你及时发现21种不良朋友，学会职场交友的潜规则。
　本书是《华尔街日报》、《名利场》、《时代》、《读者文摘》、《今日美国》等多家美国知名媒体推荐图书。

第一图书网, tushu007.com

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