

友谊

怎样择友
和作朋友

〔美〕艾德雷·布莱
周斌斌译 张祥麟校

- 孤独—友谊之敌
- 精神恋爱者
- 男人之间 女人之间
- 旧恋人能成为朋友吗

华岳文艺出版社

友 谊

——怎样择友与做朋友

〔美〕艾德蕾·布莱 著

周斌斌 译 张祥麟 校

华岳文艺出版社

Friendship

How to Have a Friend and Be a Friend

Adelaide Bry

根据美国 AGROSSET & DUNLAP COMPANY

1980年版译出

责任编辑 任 平

封面设计 陈 青

版式设计 田慧君

友 谊

——怎样择友与做朋友

〔美〕艾德蕾·布莱著

周斌斌译 张祥麟校

华岳文艺出版社出版发行

(西安北大街131号)

陕西省新华书店经销 泾阳印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 5.5印张 110千字

1987年11月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—25,000

ISBN7-80549-022-8/G·5

定价：1.20元

目 录

第一章	您认为友谊会自然产生吗?	(1)
	孤独——友谊之敌	(3)
	何谓朋友?	(5)
	友谊的种类	(7)
	友谊的起源	(14)
	这就是我!	(16)
	友谊圈	(18)
	以诚相待	(18)
	无限的友谊	(19)
第二章	怎样择友与做朋友	(22)
	怎样做朋友	(22)
	怎样择友	(26)
	追求朋友	(28)
	如何追求可能的朋友	(31)
	如何获取友情	(36)
	给忙人的忠告	(37)
	交谊能多深?	(41)
第三章	区分真诚朋友与一般朋友	(45)
	忠诚的朋友	(46)
	旧友	(49)

酒友	(51)
旧恋人	(52)
转嫁烦恼型朋友	(53)
精神恋爱者	(54)
同事	(55)
业务往来的熟人	(56)
皮格马利翁式的朋友	(57)
三角关系中的朋友	(59)
朋友的朋友	(60)
犹太母亲式的朋友	(61)
远方的朋友	(62)
机遇朋友	(63)
年长者与年幼者之间交朋友	(64)
志趣相投的朋友	(66)
不能同舟共济的朋友	(67)

第四章 男人之间、女人之间、黑人与白人之间、 爱人之间、旧恋人之间、不同夫妻之间的

友谊	(69)
男人之间	(70)
男性世界	(71)
男子汉在演变	(72)
女人之间	(75)
黑人与白人之间可能存在友谊吗?	(79)
爱人能成为朋友吗?	(80)
旧恋人能成为朋友吗?	(85)
不同夫妻之间的友谊	(88)

	其他朋友对一对夫妻的重要性.....	(89)
第五章	把朋友当作心理疗法医生.....	(92)
	何时求助于朋友.....	(92)
	何种朋友能做您的心理疗法医生.....	(94)
	保密.....	(97)
	求“医”.....	(98)
第六章	怎样防止朋友控制您的生活.....	(103)
	把朋友当作父母.....	(107)
	把朋友当作催化剂.....	(109)
	把朋友当雇主.....	(110)
	打破常规.....	(112)
第七章	友谊不能长久怎么办.....	(117)
	结束友谊的时刻.....	(122)
	成功综合症.....	(124)
	失败综合症.....	(125)
	三角关系.....	(127)
	如何处理好因失去朋友而带来的痛苦.....	(128)
	主动结束友谊.....	(129)
第八章	父母子女之间的友谊——对友谊的真	
	正考验.....	(134)
	您能成为孩子的朋友吗?.....	(136)
	可怕的青少年时期.....	(140)
	给孩子带来坏影响的朋友.....	(142)
	喂, 爸爸、妈妈——我要告诉你们	
	我是同性恋者.....	(144)
	生活之友.....	(145)

	子女跟父母交朋友可能吗?	(146)
	子女如何与父母交朋友.....	(148)
第九章	传达友谊的方式.....	(151)
	无须再孤独.....	(152)
	结交朋友的礼仪.....	(155)
	亲密关系网.....	(158)
	宗族、家族、家庭.....	(159)
	能否传达友谊?	(161)

第 一 章

您认为友谊会自然产生吗？

“友谊就象吃饱了烧牛肉以后的感觉；爱就象喝了香槟酒一样快活。”

——博斯韦尔：《塞缪尔·琼桑的一生》

认为友谊是会自然产生的，这无疑是笑话，可是静而思之，您会发现，您的生活经历就象一部书，在书中的每一章节，您都可以遇到一些最要好的朋友。他们当中有您的街坊好友，也有您的小学伙伴，还有您的中学同学，您可以向他们倾吐您对异性的感情。到书的下一章，您的好友已交上了男女朋友，而您还是孑然一身，这时您会产生失落感，为此而苦恼。就这样，您的生活诗篇将一章一章地继续下去。

您不妨回顾一下这些熟悉的人们，仔细分辨一下，哪些人是跟您合得来的朋友？哪些人只是和您保持一般关系？哪些人能够倾听您诉说苦衷与烦恼？哪些人叫您牵肠挂肚？哪些人使您感到轻松愉快？

经过这一番回顾之后，您会不会赞成，说友谊是自然产生的呢？我们一旦失去友谊，就会手足无措，而新的友谊是不会自然产生的。我的意思是说友谊丝毫没有什么神秘奥妙之处，您在同朋友交往中可以有所作为，知心就有交情。理解

使您增添快乐，隔膜使您停滞不前。

我也跟大多数人一样，曾经认为友谊是会自然产生的。我一向总有朋友陪我骑自行车兜风，同我一块推孩子散步，跟我谈心，分享我的快乐，也分担我的忧愁。一旦失去友谊，我更觉得它重要。恰好是去年的事情，从未离开过费城的我，打算到加利福尼亚州呆上半年。我随身带了许多小纸条，上面记着朋友的、甚至朋友的朋友的电话号码。当时我确信这是个好办法，却丝毫未曾想到这些小纸条竟成了我的生命线。在加州半年，我生平头一回尝到了孤独的滋味。好长一段时间，与我唯一保持人情交往的就是咖啡馆的招待和旅馆报亭的伙计。

当时我很清楚自己的处境，我的朋友们不可能奇迹般地出现，也不可能自然产生。我强令自己按小纸条上记载的号码给朋友们打电话，不错，我是在寻找伙伴，但太困难了，比我想象的要困难得多，不过这总比孤身独处受煎熬好。我逐个给这些朋友打电话。他们中有的工作很忙，可也有的还在电话上就跟我开怀畅谈起来了。

此刻我才意识到，决不能轻视友谊，更不能认为友谊会自然产生。原因就在于，除了呼吸、吃饭、睡觉以外，友谊也是人赖以生存的基本条件。就连少数隐士，他们也需要与外界联系。据说索洛^①时常中断隐居生活，为的是聆听人们的说话声而不是树林中的鸟啼声。尽管有些人确信自己完全可以独立于他人，事实上很少有人能做到这一点。实际情形是，随着离婚率的飞速上升，人们比以往更需要友谊。友谊不仅

^①索洛——Herrg David Thoreau (1871—1962) 美国作家，曾隐居森林中寻求灵感。——译者

给人们带来欢乐，还使人们感到自我的存在和有所归属。病痛要人关照，忧愁有人分担，欢乐彼此共享。

我在加州打电话交朋友的那个计划居然管用。我开始与他们会面，确实结识了几位好友。现在我到加州，再也不会孤独了。我不知道，当今究竟有多少人，每到一个新城市，为了消除孤独感，总是带着电话号码？无论您用何种方式交朋友，总免不了要打电话，要冒险，要说：“我想认识您，愿做您的朋友。”

经过短暂时间的体验，我尝到了孤独——真正孤独的滋味，体会到了友谊的真正价值。

孤独——友谊之敌

孤独一词对不同的人有不同的含义，让我们首先将孤独一词与独处一词区别开来，它们是两种完全对立的心境。

独处，意味着您希望独自一人，坐在海滩上，聆听海浪冲刷沙滩的声音，内心一片宁静。您或者打开录音机，调些饮料，边啜饮边欣赏音乐。独处之时，您或许很忙，诸如作画、清理房间、写诗等活动，都属有创造意义的独处。独处是指为自己创造空闲，就是要闲下来思考问题，放松自己，把杂乱的事情理出头绪来。经过一段时间独处，人们又会感到精神焕发。我体会到，由于大脑每天输入太多，即使有时答案就在其中酝酿，也难付诸语言。独处对人大有助益。

孤独令人悲伤，也令人害怕。孤独时，您会在一周之内，除了跟食品店的店员搭腔之外，不与任何人交谈。在大型的热闹晚会中，孤独感也会降临。夜间谈话对那些需要找

人交心的人是求之不得的。纽约市的曼哈顿中心银行就曾发动过一次长期的、获得很大成功的运动，名为“您有位朋友在热闹的曼哈顿。”

新泽西州布龙菲尔德学院社会学教授、《生存与爱情》一书的作者W·A·塞德勒曾花了大量时间研究寂寞心理。他在美国各地举办座谈会，把人们召集起来交流对孤独的看法，共同致力于消除寂寞感。塞德勒教授说：“我对孤独感的认识越来越深入，我认为孤独感就是被剥夺感。人们之所以觉得孤独难以忍受，原因之一，就是他们认为自己被剥夺了某种非常重要的东西，孤独感压抑人们的自尊心，使他们感到失意，成了多余的人。”

在美国，孤独的现象似乎比比皆是。我们处在一个人口非常流动的时代，人们比以往任何时期都更频繁地迁来移去。在此过程中，他们不断离开家人和失去友人。最初到美国大陆来的我们的祖先们就已经知道，原来的家庭定会破裂，别的依附关系定要形成。由此可见，美国的孤独倾向已经是由来已久。今天，我们的生活方式比过去更孤独化，然而我们需要和渴望交往，它使我们摆脱分离带来的空虚。当前的确存在可怕的互相分隔状态，这表现在我们特有的生活方式中，种种社会职业上，各自分开的住房和在公路上行驶、令人寂寞的汽车里。

由于孤独给人们带来了不快，它反过来促使人们觉醒，认识友谊的价值。交朋友正在成为一个新运动。友谊俱乐部遍及全国各地，犹如雨后春笋。几乎每个月，发行全国的杂志都登载有关友谊和孤独的文章。在大专院校里，有关性的论题已被友谊的论题所取代，学生们似乎对于性的引人之处

已经充分领略，我们这个自由的时代在这方面为他们提供了方便。他们得出的结论是：性对人们已不再是什么神秘的东西；友谊对心灵的价值更长久；友谊将成为治疗寂寞的良方。

不少人结婚，找对象，甚至卷入两性关系，以为这就能驱散寂寞感。然而，仅有男女的结合并不解决问题。有位青年就发现这是个极错误的观点。这是一位衣着讲究、聪明、有进取心的集团会计长。他说：“我以为，婚姻会完全解除我的寂寞，然而情况并非如此。我爱我的妻子，可是寂寞感仍然困扰着我，我很失望。”这类抱怨司空见惯，有时，我有这样的感觉：如今许多被认为是爱的感情实际是孤独感。我希望友情能驱散寂寞。要消除孤独感仅仅依赖单一的人际关系只是奢望。

交往是消除寂寞唯一行之有效的和长久的办法，这里指的是坦率的、真诚的、富有感情的交往。它需要以诚相待，这是建立真正友谊的基石。真正的友谊只有在您对朋友做到推心置腹之时才能得到，否则您将永远孤独。

何 谓 朋 友？

C·S·路易斯 在其所著的《四种爱》中，给友情下了一个美妙的定义：“这爱是充满崇高精神的爱，它超越人的本能，超越除了由于爱而自愿承担的义务之外的任何义务，它几乎完全超越嫉妒心，超越因为爱而构成的物质要求。这是人们想象中的天使之间的爱。”

在这一具有诗意的定义的激励下，我在写此书期间，访

问了一些人，提出这样的问题：朋友在他们心目中是个什么模样？当时我强调的不是一般朋友，而是真诚的、真正的、最亲密的朋友。当时我没使用调查表，受采访者对我的问题做的是即兴回答。

对“什么样的人算是朋友？”这一问题的回答如下：

当你需要时，他总在你的身旁。

他帮助你而不求任何报酬。

他是你绝对信得过的人，能与你共欢乐。

你可以向他倾吐衷肠。

他了解你的情趣，与他在一起，您感觉轻松愉快。

你愿意同他（她）结婚共同生活，因为他能每天替你排忧解难。

他是你完全信得过的人。

他知道你是个狗杂种，却仍然爱着你。

你是个浪荡公子，她作妻子与你28年不分离。

他理解你的成长经历。

你与他相识只有两个月而不是多年，但他是你可以信赖的朋友。

他对你诚实而有耐性，幸运时常相见，患难中不疏离。

随着我对友谊问题研究的深入，我越来越多地想到，朋友是我们生活的基本要素。人们非常愿意跟我谈论那些给他们生活带来光彩、欢乐和意义的人，我也注意到他们强调的是真正的朋友，即我所谓的忠诚的朋友。这种人能对你讲真话，又能倾听您诉说衷肠，而不加挑剔，不评头论足。在紧急关头，您能完全依赖他、信任他。同样，当您顺利时，他真诚地为您感到快乐。

对朋友您不必逢场作戏，不必装模作样。朋友是您能信赖的人，他也信赖您在感情方面给他的帮助。

在经济方面互相帮助的情况又如何呢？金钱对友谊有何影响呢？不少人认为借钱是对朋友的一种侵犯，而且丝毫无助于借钱者自力更生。我问一些人：“您愿意借钱给朋友吗？”我得到的回答有的份量很重，有的很有感情色彩，有说愿意的，也有说不愿意的。就我个人来说，我无法对“您借还是不借”这个大问题作出明确回答，因为不存在对或者错的回答。遇到这类情况，您得根据自己内心的感觉随机对待。

我补充这点，是因为借钱的问题往往出现在挚友之间。当然，如果他是位您靠得住的朋友，借钱给他就象借车给他去约会，或者象招待他一杯牛奶一样不会使您感到为难，那么这个问题就不存在。但是，对大多数人而言，钱的问题至关重要，必须以最客观的、非感情用事的、最实在的态度来对待才是明智的。不要因为您的好友不愿借给您钱而伤心，因为钱并不仅仅是钱，这就是问题的关键。钱就是恨、怕、爱，就是所有诸如此类的东西。当您触及到他人的金钱按钮时，您就好比触动了他整个感情的网络。但结果也不一定象您想象的那么糟，由于经过借钱引起的这场对感情的真正考验，您和朋友之间的友谊很可能变得更深。

到目前为止，我们一直把朋友一词作为一个总的概念，实际上，友谊有程度之别，了解这些差别有利于您处理好人际关系。

友谊的种类

不知有多少回我听到过这样的议论：“我给……出卖了，

我原以为……是我的好朋友，您听听……都干了些什么！”我不仅仅听别人说，自己也经常这么说。

事实上，根本就不存在背叛，从来就没有过，永远也不会。问题在于我们时常不了解友谊的含意。蒙上眼睛更有利于我们交友。

这就是结交朋友的关键：首先，要学会区分什么样的人 是忠实的朋友，什么样的人不是。其次，要学会喜欢您生活中别的朋友，喜欢他的为人，为您和他们之间有共同之处而高兴，不论你们之间的交情有多长。不要混淆不同种类的友谊，否则，您会觉得受了欺骗，受了伤害。

我们把朋友分为三种基本类型：忠诚的朋友、一般朋友和友好的熟人。我们还可以分得更细些，本书第三章将详细讨论这一问题，为了方便讨论，在此，我们先集中来谈这三大类朋友。

我们每个人都有自己对忠诚朋友的概念。这些朋友使您感到快乐和温暖；当您遭遇困难时，他们为您难过，并给您帮助；对他们您能畅所欲言，而不必心存戒备；他们认真听您诉说衷肠；他们关心您的事业……。关于忠实朋友的概念还可以举出许许多多，当然具体看法会因人而异。

忠诚的朋友能给我们的生活带来欢乐，但是，一旦我们发现自己的“忠诚朋友”并不忠诚，精神上就会受到刺激。那么，我们如何能在精神上受到伤害以前弄清这种人的真面目呢？（因为我们当中多数人确实常常受到伤害。）反之，如果别人把我们当成好朋友而实际上我们又不是时，又会是怎样的情况呢？我们应该感到内疚吗？不，您不必勉强维持这种友谊，别人也应该这样。下面我将带您判断您的朋友是

不是真正的朋友。

请您读读我给忠诚朋友下的定义。如果愿意，您还可以做些补充或删削。现在，首先让我们从以上定义中抽出一条来研究。毫无疑问，“他们能认真听您诉说衷肠”会是您选中的一条。让我们来分析一下这一情况。这一定义有点叫人难以捉摸。人们常说：真心朋友才会细听您说话。事实上，生活中您有许多忠实的听众，他们也许与您远隔十万八千里。而那些您认为正在听您诉说的朋友，他们的心也许与您相隔千山万水。如何分辨真假？事情并不那么简单。你可以观察他们的眼神、他们的举动以及面部的任何细微表情。

换言之，他们也许是在听您说话，但根本没听进去您在说什么。当然，这并不能构成您想象中的真心朋友。

如果您在打电话，您不妨中断与对方交谈而告诉他一些荒唐的东西，这一花招神不知鬼不觉，但非常奏效。您可以告诉他关于您的汽车的故事，说那天天下着大雨，您的汽车在26号公路上抛了锚，当时您身上没有一张信用卡，所有的信用卡都放在雨衣口袋里，而这会儿雨衣还挂在家中客厅的橱柜里。然后再把话题迅速转到另一个莫名其妙的话题，比如谈谈矮胖子或猫怎样跳过月亮，如果对方不问您头脑是否清醒，就说明他或她心不在焉，这就暗示了您认错了朋友。如对方发出质问，说您是在胡扯些乱七八糟的东西时，您不妨开个小小的玩笑，说：“噢，我是想证实一下您是否在专心听我说呢……”

一旦发觉您的朋友从未认真听您说话，您对您的忠诚朋友别的品质是否也还有错觉呢？一个忠实的朋友必须经受以上所列全部、至少大部分品质的考验。加深了对友谊的理解

之后，您最终才会弄清谁是您的真心朋友，谁不是。考验友情的真假就是考验您对友谊的理解。

区分朋友和熟人是最平常的事情，但往往还有一部分人介于这两者之间。他们既不是亲密朋友，又不仅仅是熟人，我称之为“一般朋友”，这种人包括相处不长的熟人和只保持了一段亲密关系的朋友。您与他们的关系不象与忠实朋友的关系那么稳定，而是时而密切，时而疏远。但是当你们之间关系融洽时，他们的意义比“友好的熟人”要深一些。

如果您无法区分真实朋友与别种朋友，那就请自我问答下列问题，每次只能考虑一个问题和一个朋友。假如您的回答是肯定而不是否定的话，您的考虑对象就是朋友而不是熟人。如果您做了一系列肯定回答，那么，此人很可能就是您的忠诚朋友。

区别熟人和友人的测验：

酒后你们能相互容忍吗？

人醉酒后往往失去自我控制能力，会迅速暴露自己的真实面目。此刻，您和您的朋友是否都觉得很为难？如果你们彼此是真心朋友，您一定会谅解他，知道他只不过是喝醉了酒，会说，“哦，得啦，您喝醉了。”同样，不管你们任何一方变得荒唐无理、多愁善感或鲁莽，你们都会相互理解，仍然还是好朋友。

不交谈，你们也能和睦相处吗？

朋友在一起并不总是玩。他们也可以一起分享沉默，在一起而各做各的事情。如果您曾和友人们一起去做日光浴，这时他们有的在打瞌睡，有的在看书，有的在绣花，有的在沉思，那么您一定能理解此刻友谊的含意。同样，这还意味