

交有道之朋，防无义之友

明枪易躲，暗箭难防；知人知面，更要知心

别让身边朋友 害了你

卑鄙的朋友，远比正直的敌人可怕

为什么你自认为亲密无间的朋友，会反击、背叛你，甚至落井下石

如何及时挽救或结束一段友情

深交后的陌生、认真后的痛苦、信任后的利用是人生最大的悲哀



**不怕真敌人
就怕假朋友**

Bierangshenbian
Pengyou haileni

谢国计◎著

ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

交有道之朋，防无义之友

明枪易躲，暗箭难防；知人知面，更要知心

别让身边朋友 害了你



不怕真敌人
就怕假朋友

BIERANGSHENBIAN PENGYOU HAILI

谢国计◎著

ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

别让身边朋友害了你 / 谢国计著. -- 北京: 北京时代
华文书局, 2015.1

ISBN 978-7-80769-983-5

I. ①别… II. ①谢… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ① C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291993 号

别让身边朋友害了你

著 者 | 谢国计

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 林少波

装帧设计 | 天下装帧设计

责任印制 | 訾 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京建泰印刷有限公司 010-89580799

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 220 千字

版 次 | 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-983-5

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

前言 PREFACE

作家莫里哀说过：“这个世界上，你可以缺少情人，但朋友始终是不可或缺的。”在莫里哀看来，朋友是生活中的催化剂和调色板，有了朋友，我们的生活才会多姿多彩；有了朋友，我们才不至于显得太过孤单；有了朋友，我们才有更大的勇气去面对生活，才能把握更多的快乐和幸福。

可以说，朋友是我们构建生活的基础之一，作家梁实秋在他的《谈友谊》一文中说道：“所谓友谊即人与人之间的一种良好的关系，其中包括了僻、欣赏、信任、容忍、牺牲……诸多美德。如果以友谊作基础，则其他的各种关系如父子夫妇兄弟之类均可圆满地建立起来。”由此可见友谊在日常生活中的重要性。

不过在我们的印象中，朋友都是能够帮助我们、支持我们的人，都是一些给予我们正面作用的人，可现实并非总是如此，在朋友当中，也会有一些“灰色的身影”，他们不仅不会帮助你，还可能会在暗地里陷害你；他们不仅不会关怀你、保护你，还可能会伤害你；他们也许看起来慈眉善目，对你保持微笑，但是很可能笑里藏刀。

在生活中，我们在和别人交往的时候需要讲究诚信，需要信任和理解对方，需要坦诚相对，不过做人也应该拥有良好的自我保护意识，应该懂得防备外在制造的伤害，我们需要及时防备一些不良朋友，如果轻易信任他们，如果将他们当成可以推心置腹的人来对待，那么你可能会因此而受

到伤害，可能会因此而被朋友欺骗和利用。

我们常说：“离你最近的人，往往对你的危害最大；你最信任的人，往往伤害你最深。”这其实是生活中的一个非常常见的现象，有时候你的朋友也会利用这种亲密关系对你制造麻烦，也会利用这份友情来打击和伤害你。朋友之中也会有害群之马，也会有口是心非之人，也会有麻烦制造者，也会有叛徒，也会有自私自利的人，面对这些“坏”朋友，我们需要及时予以防备和反击，需要尽可能地保持谨慎和理性的态度，需要挑出那些问题朋友，以免朋友会伤害你。

《别让身边朋友害了你》这本书从现实的角度出发，对各种各样的损友、问题朋友进行揭露，对那些问题友情的虚伪性进行披露，这对我们在结交朋友的时候有重要的指导意义和参考价值，也能够有效督促和警示我们注意交友的方式，注意去辨别真假朋友。这样就可以帮助我们有效避免落入朋友的陷阱之中，可以帮助我们以更加成熟的心态来面对朋友。与此同时，本书也对如何和朋友交往提出一些建议，对改善和提升朋友关系很有效果。

第一章

当你真心实意的时候，朋友为什么会伤害你

我们每个人都需要朋友，因为朋友是可以随时帮助你且不用说谢谢的人，是打扰了不用说对不起的人，是高兴时和烦恼时都想见到的人，没有朋友我们的生活就缺少了阳光、温暖和快乐。但是我们在结交朋友的时候也要擦亮眼睛，因为你的真心实意，换来的或许是他对你的伤害，所以朋友也要分成三六九等，该掏心的就掏，不该掏的还是防着点好。

1. 最亲近的人最容易受伤害，你无处可逃 / 003
2. 一时的分歧，会成为让你受伤的导火线 / 005
3. 朋友的嫉妒心越重，你就越容易成为受害人 / 008
4. 否定带来存在感，你的存在对他来说可能无关紧要 / 010
5. 追求强势，你的弱小让他感到颜面无光 / 012
6. 狂妄自大的人，通常都会拿身边的人开刀 / 015

第二章

真心交朋友，小心那些形式主义

什么是朋友？称兄道弟的就是朋友？两肋插刀的就是朋友？一起混日子的就是朋友？很多时候我们并没有真正理解朋友的含义，也不知道“朋友”这两个字的分量，不知道它意味着什么。我们更多时候都注重形式主义，只要表面上看起来够义气，只要表面上对我们好，我们就认为这样的人适合交朋友，可是却不知道有些人正是打着形式主义的招牌骗取我们的信任，最终反而我们会受到伤害。

1. 都说感情深一口闷，这样的感情未必能走远 / 019
2. 朋友也需要礼尚往来，一味索取的人不适合做朋友 / 021
3. 讲义气也要注意分寸，过分讲义气很伤人 / 024
4. 朋友的朋友，不要指望真的会帮助你 / 027

5. 敌人的敌人可能是你的敌人，切勿称兄道弟 / 030
6. 志同道合的人，有时候也会站在你的对立面 / 033

第三章

认清伪朋友，别在他们身上浪费精力和感情

生活离不开朋友，因为朋友对我们的帮助往往很大，即便对方身无长处，往往也会成为我们生活中不可缺少的一部分。可是我们需要的是真心朋友，需要那些能够真诚对待我们的朋友，而不是那些伪朋友。事实上，生活中有很多伪朋友，他们打着“朋友”的招牌，却总是做一些伤害朋友的事情，他们的所作所为和那些真正的朋友大相径庭，待人接物的态度也不相同。面对这些人，我们一定要保持距离，千万不要过于靠近他们，更不要在他们身上浪费时间和精力，以免自己受伤。

1. 有事才来串门的朋友，往往来者不善 / 039
2. 同富贵，我来；共患难，我走 / 041
3. 墙头草随风倒的人，往往会害了你 / 043
4. 背后捅刀子的人，你最好敬而远之 / 045
5. 只想收获不想付出的朋友，会让你吃大亏 / 048
6. 不要结交势利眼，小心被人踩在脚底 / 051

第四章

近墨者黑，远离那些不能给你带来任何价值的朋友

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”环境对人的影响往往很大，一个人在什么样的环境中成长，那么往往就会成为什么样的人，一个人的朋友怎么样，那么他们往往就会变成什么样。我们不能够因此而对自己的朋友心怀偏见，但是从个人发展的角度来说，多结交一些有助于自己成长的朋友无疑很重要，而那些不能够带来价值和帮助，甚至可能带来麻烦的人，我们在与之相处的时候，最好要保持适当的距离，不能够过于亲近和信任。

1. 抱怨生活的朋友，你会跟着他一起遭罪 / 057
2. 跟着悲观颓废的人，好运也会远离你 / 059
3. 朋友如果没有同情心，你别指望他会为你伸出援手 / 062

4. 小心造谣的朋友，有一天你也会成为受害者 / 065
5. 你会被口是心非的朋友耍得团团转 / 067
6. 结识那些喜欢享乐的朋友，只会增加你的忧愁 / 070

第五章

宁有神一样的对手，不要猪一样的朋友

提起对手和朋友，我们都会期盼自己的朋友越多越好，而对手越少越好，可是在日常生活中，有时候对手对我们的帮助可能要比朋友带来的帮助更大，比如那些强大的对手往往能够磨砺我们，而那些很垃圾的朋友很有可能会拖累并毁掉我们的生活。在很多时候，我们都会遭遇一些“无价值”的朋友，甚至是带来负面价值的朋友，这些人不仅不能够帮助和支持我们，反而只会让我们丧失更多的竞争优势，因此我们在选择朋友的时候，一定要懂得剔除这样的“损友”。

1. 缺乏团队意识的人，永远都不会替你考虑 / 075
2. 只会向你伸手求援的人，会让你一直失去而毫无所得 / 077
3. 从不兑现的朋友，只会让你空欢喜 / 080
4. 被朋友当成挡箭牌，受伤的只会是你 / 083
5. 朋友不求上进，小心被他拖后腿 / 085
6. 胆怯懦弱的人，你要谨防被他拖下水 / 088

第六章

当友情有了利益的牵扯，你该何去何从

在谈到朋友的时候，我们常常会记起一句话：“君子之交淡如水。”很多人都认为好朋友之间的感情应该是纯粹的，就像是亲情一样，不应该掺杂任何物质和利益，不应该被物质生活所干扰。不过在现实生活中想要做到纯洁的友情似乎很难，毕竟人与人相交往往具有一定的功利性。那么，我们又该如何协调好友情和利益的关系呢？毕竟当利益的成分增加的时候，友情往往会褪色，甚至会变质，而这应当引起所有人的关注。

1. 因为利益而成为朋友，有一天也会因为利益而变成敌人 / 093
2. 出卖别人的人，有一天也会出卖你 / 095
3. 把利益绑在一起的人，关系往往难以长久维持下去 / 097

4. 喜欢利用你的人，友情会坚持到将你的价值利用完为止 / 101
5. 不还人情债的朋友，只会将你搜刮得干干净净 / 104
6. 越是精明的朋友，你越是容易被他算计 / 107

第七章

会说更要会听，懂得哪些话是真心哪些话是假意

人活着全凭一张嘴，嘴是自我表达的一种最常用的工具，比起肢体语言来说，说话无疑是最直接的表现方式，然而说出来的话并不意味着就是心里的意思，因为话可以正着来说，也可以反着来说，可以表达不同的意思，也可以进行掩饰。因此用说话来进行沟通的时候，一定要注意一些基本原则，在自己主动沟通交流的时候，要懂得去倾听别人的话，但我们不能轻信别人所说的话，哪怕是那些所谓的朋友，我们也要善于分辨话的真假。

1. 为你吹耳边风的人，小心让你犯迷糊 / 113
2. 最亲近的朋友，有时候最容易让你上当 / 116
3. 不断给你泼冷水的朋友，可能会使你半途而废 / 118
4. 说的奉承话越多，你的处境越危险 / 121
5. 喜欢套别人话的人，有一天会给你下套 / 124
6. 不要轻易公开秘密，否则会成为别人手中的把柄 / 127

第八章

小心处处跟你对比的人，别让他们在你背后捅一刀

我们每一个人都有一个固定的生活群体，尤其是朋友圈，更是我们生活中必不可少的人脉网络。在朋友圈中，我们不仅仅是有着共同的兴趣爱好，有很多共同语言和目标，有互助合作的传统，我们还有着竞争意识，有着相互对比的现象。即便是再亲密的人，长时间待在一起也免不了要相互对比，只不过这种对比应该限制在一定的程度内，如果有朋友总是想要和你一较高下，那么这个朋友很可能在妒忌你，而对于这样的人，你需要保持距离，因为嫉妒很可能会产生仇恨，到时候，朋友很可能在暗中向你下毒手。

1. 喜欢和你对比的朋友，会在暗中破坏你的好事 / 133
2. 那些完美主义者，只会让你无地自容 / 135

3. 只想让你围着他转的人，往往会轻视你 / 138
4. 那些总是要求别人做到的朋友，你注定了要受气 / 141
5. 朋友也会出现审美疲劳，小心缺点被人放大 / 143
6. 面对那些喜欢以偏概全的朋友，你会被贬得一无是处 / 146

第九章

当朋友不仅仅是朋友了，你就要把他角色化

在生活中，我们常常扮演着多重角色，既是孩子的父母亲，又是父母的孩子；既是工作中的职员和同事，又是家庭中的支柱。我们的社会关系非常复杂，这就导致我们扮演着各种各样的生活角色，而且这些角色往往会出现重叠，比如当我们和别人是朋友时，同时也可能也上下级关系，是同事关系，是恋人关系，或者是合作伙伴和竞争对手的关系。那么在扮演这些不同角色的时候，我们又该如何去衡量友情和这些角色化的关系呢？实际上，理清这一层关系对我们的生活和工作往往影响深远。

1. 办公室里的友情，可能会让你在工作中举步维艰 / 151
2. 朋友之间的恋爱不靠谱，友情往往会破坏爱情 / 153
3. 当朋友成为合伙人时，利益可能会让你们反目成仇 / 155
4. 和上下级的人交朋友，往往因为越界而彼此带来伤害 / 158
5. 当异性朋友过分亲密时，你的生活很容易遭到破坏 / 161
6. 朋友之间的竞争，会让你陷入两难的境地 / 164

第十章

进行自我防备，别让“损友”带你入歧途

生活中有好朋友，但是也会有一些损友甚至是坏朋友，他们不仅无法给你支持，无法成为你的左膀右臂，无法帮助你得到提高，反而会处处给你增加麻烦，反而会处处与你为难，让你感到痛苦。对于这样的朋友，我们一定要识破他们虚伪的表象，一定要保持高度的警惕和戒备之心，防止被对方算计和利用，防止成为不良友情的牺牲品。

1. 朋友的话全信了，那你就成为了别人的棋子 / 169

2. 如果不保持沉默，你会惹上不必要的麻烦 / 171
3. 卷入朋友的纷争，你将成为那个最受伤的人 / 174
4. 不懂得说“不”的人，往往会被推入火坑 / 176
5. 不要和朋友一起占小便宜，否则吃大亏的永远是你 / 179
6. 亲密也要有限度，靠得越近也就伤得越深 / 182

第十一章

多好的朋友都免不了发生冲突，如何化解才是关键

朋友关系往往是最亲密的，双方之间常常会相互支持、相互理解、相互帮助，可是两人之间也会出现矛盾和冲突，毕竟每个人的性格和个性不一样，生活习惯以及个人生活目标不一样，因此朋友之间难免会出现一些分歧，在生活中也会有些摩擦。不过当朋友之间出现矛盾和冲突的时候，我们需要采取适当的措施来缓和矛盾，需要采用适当的方法来解决分歧，一旦处理不当，裂痕可能会扩大，分歧和矛盾也会容易激化，这样可能会破坏彼此之间的感情。

1. 做好自我批评，你的批评才有效果 / 187
2. 大事化小，把伤害扼杀在摇篮里 / 189
3. 凡事退让一步，矛盾自然迎刃而解 / 192
4. 今天的问题今天解决，生活才不会有后遗症 / 194
5. 对朋友的伤害装作无知，冲突自然消于无形 / 197
6. 争吵之后，只有主动道歉才能解决问题 / 199

第十二章

保持清醒，及时消灭问题友情

与朋友相交，最大的问题就是遇到一些问题朋友，遇到一些心术不正的朋友，遇到这样的人，我们常常会受到不良影响，甚至误入歧途。在日常生活中，因为交友不慎而做出错事的人不在少数，这些人不是被这些坏朋友误导，就是被对方利用，从而让自己的生活遭遇风险，可以说这样的友情往往是不正常的。而在面对这种情况时，我们需要保持清醒，要懂得远离不良朋友，需要及时去消灭那些问题友情从而减少自己受到误导和伤害的可能性。

1. 保持洁身自好的品质，才可以让自己更加独立 / 205

2. 躲避对方，感情就会慢慢被淡化 / 207
3. 勇敢划清界限，才能够及时脱离对方的干扰 / 210
4. 拒绝混在一起，你的冷漠会迅速冷却这段感情 / 213
5. 答非所问，一定能够让对方知难而退 / 215
6. 用对方的方法来对付他，人为制造一点小矛盾 / 218

第十三章

做好友情规划大师，让朋友都能成为真金朋友

常常有人会说：“一生得一知己足矣！”好朋友生活中总是不可或缺的，但是好朋友同样可遇不可求，想要获得一个能够体谅自己、关系自己、爱护自己、信任自己、尊重自己的朋友，往往很困难。正因为如此，我们需要懂得及时去做好友情规划，需要掌握一些人际交往的技巧和方式，从而打造出最纯粹、最值得信任的朋友。

1. 坦诚相见的朋友，这份感情才经得起考验 / 223
2. 寻找共同爱好，让友情变得更加坚固 / 226
3. 做到信任和理解，朋友才会为你挺身而出 / 228
4. 经常换位思考，对方也会体谅你的良苦用心 / 232
5. 平时经常串门，朋友才会越走越近 / 235
6. 包容别人的缺点，才会赢得对方的尊重 / 238

第一章

DI YI ZHANG

当你真心实意的时候， 朋友为什么会伤害你

我们每个人都需要朋友，因为朋友是可以随时帮助你且不用说谢谢的人，是打扰了不用说对不起的人，是高兴时和烦恼时都想见到的人，没有朋友我们的生活就缺少了阳光、温暖和快乐。但是我们在结交朋友的时候也要擦亮眼睛，因为你的真心实意，换来的或许是他对你的伤害，所以朋友也要分成三六九等，该掏心的就掏，不该掏的还是防着点好。

1

最亲近的人最容易受伤害，你无处可逃

在日常生活中，我们会发现一件事，那就是一旦我们受到了伤害，结果常常会发现这些伤害恰恰来自于身边的人，恰恰来自于我们最信任的那些朋友。有个美国作家曾经写过一篇文章，叫《不可不知的生活秘密》，在文章中，他揭露了生活中那些让人感到难堪的内幕，其中一条就是“亲人和朋友的伤害”，作者说这个世界上对你危害最大的人其实就是身边的人，最爱你的人最终可能会成为最恨你的人。

心理学家认为朋友之间的伤害通常是不可避免的，这就像刺猬一样，无论刺猬之间的感情有多好，一旦它们试图靠得更近时，就可能会有意无意地伤害到对方。因此，在很多时候，相互伤害是注定的，比如说，朋友之间因为彼此信任和熟悉，说话的时候常常会口无遮拦，有什么就说什么，而正是这种过分的自信和过低的警惕，才会导致说错话，才会在不经意中对别人造成伤害。

在一份最新犯罪研究报告中，有一组研究数据绝对让人感到恐惧：17%的凶杀案发生在朋友兄弟之间，21%的指控来源于你最信任的那些人。而在那些反贪腐的案子中，大约有67%的犯罪者都是被身边的人供出来的，其中那些称兄道弟的朋友占了绝大多数。而随着社会的进步，随着经济的发展，朋友几乎慢慢成为了我们身边的一个“危险分子”。

我们之所以总是被身边的人算计，总是被身边的朋友攻击和伤害，原因就在于联系得太过紧密，你的一切他都知晓，他对你知根知底，所以才会抓住你的把柄。也许现在你们可以相安无事，可以称兄道弟，可以相互帮助和扶持，但是说不定哪天，他就会背叛你，就会将你当成交换利益的工具。

科研学者会发现自己的朋友往往会盗用自己的研究成果；职场中的人

别让身边朋友害了你

也会发现同事和朋友往往要抢走自己的功劳；恋爱中的人会发现自己最爱的人竟然会被最好的朋友抢走。这就是因为朋友对我们的一切都太熟悉了，对我们的生活都了如指掌。在关系好的时候，这是一种增进感情的因素，在关系不好的时候，往往会成为一种潜在的威胁，因为朋友总能够找到你的弱点，并大肆进行攻击。

罗杰斯是华尔街的风云人物，他甚至被人认为是世界上最富远见的国际投资家。在1984年，由于奥地利股市大跌，很多人纷纷撤走投资，但罗杰斯认为奥地利的行情必定大涨，于是趁虚而入，几乎买空了奥地利的股票和债券。结果到了第二年，奥地利股市开始升温，指数上升了145%，罗杰斯大赚特赚，而他也因此被誉为“奥地利股市之父”。

另一个金融大鳄索罗斯发现了罗杰斯的投资天赋，于是就和他创立量子基金。在罗杰斯的指引下，基金连续十年的平均收益超过了50%，创造了不可复制的奇迹，这也让两个人赚得盆满钵满。可是，当两个人在股市上大展拳脚、风光无限的时候，1979年，美国证券交易委员会（SEC）在纽约的美国联邦地方法院起诉了索罗斯，指控他操纵股市，有欺诈行为，违反了《联邦证券法》有关的反操纵条款。

罗杰斯是一个非常注重名声的人，而且他坚信自己的公司是合法经营的，所以让索罗斯不要承认这样的事情。可是就在出庭之前，索罗斯却没有告知罗杰斯的前提下签订了《同意判决书》，这意味着索罗斯接受了指控，并且同意赔款。罗杰斯听后非常失望，意识到索罗斯只是在利用自己而已，于是打算离开量子基金。

几个月之后，索罗斯在伦敦花大价钱找了一家公司，利用虚假账户“帮”罗杰斯申购了英国公债。而罗杰斯对此完全不知情，他明白英国政府发行的公债对每一个申购账户都有极为严苛的限制，而像这种弄虚作假的事情只会败坏自己的名誉和人格。罗杰斯算是彻底看穿了朋友的面目，认为继续和索罗斯合作只会让自己遭受更大的伤害。最后，两个人大吵了一架，罗杰斯离开了量子基金。

尽管我们一直都在说人生需要朋友，都在赞美朋友对于我们的帮助，但是由于经常在一起，由于彼此知根知底，很多时候，这种关系会成为我

们的噩梦。我们应该记住一句话，伤你最深的人，往往是离你最近的人。一方面，离你最近的人最好下手；另一方面，离你最近的人最容易俘获你的信任。

法国作家雨果曾经说过：“要么是最好的朋友，要么就是最可怕的敌人。”所以你还是需要小心防备，即便是那些最好的朋友，你也要懂得保持距离，也要懂得守住自己的秘密，不能放下应有的戒备之心。因为一旦你和盘托出，那么你身上所有的缺点都会聚焦在朋友的眼睛里，等到出现了分歧和矛盾，那么你就会失去任何的保护。

2

一时的分歧，会成为让你受伤的导火线

在和朋友交流沟通的时候，难免会发生一些矛盾冲突，毕竟每个人的思维方式、生活习惯、价值观念、生活背景、文化程度都会存在一定程度的差异。这种差异可能会引发矛盾和冲突，有人说朋友之间的战争要么是水一样的平静，要么就如同火一样的炽烈，这句话非常形象地描述了朋友之间可能出现的纷争。在出现分歧的时候，有的朋友会采取比较柔和的方式进行沟通，因此彼此之间并不会发生什么不快，而是在平静中达成共识。不过朋友间也可能会发生激烈的争吵，双方会因为观点不一致而争得面红耳赤，甚至直接让两个人大打出手。

我们不能指望每次都能和平解决问题，毕竟一些大的分歧很可能会引发严重的冲突，只不过我们多数时候可能并未意识到这一点，你觉得那些只是小问题，可是分歧往往会让你们走向对抗，它会成为你受伤的导火线。实际上很多朋友可能会比较自私，他们渴望得到你的理解，希望自己的观点能够被别人接受，而当你提出不同看法的时候，可能会让他感觉自己受到了轻视和侮辱，这样可能会招致对方的反感和敌视。此外，朋友之间往往比较随意，双方的谈话容易直来直去，说话的时候不免会加重口