



广受欢迎的人气心理学

[美] 莎思塔·尼尔森(Shasta Nelson)◎著 陶尚芸◎译

F R I E N D I M A C Y

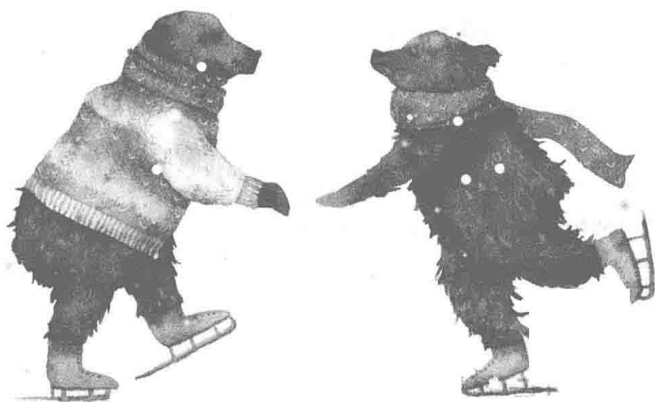
为什么曾经无话不说的朋友
如今却无话可说？

《赫芬顿邮报》专栏作者、风靡北美的GFC交友网站创始人

《纽约时报》《福布斯》《健康》等杂志争相报道

亲密

中国友谊出版公司



广受欢迎的人气心理学

[美] 莎思塔·尼尔森(Shasta Nelson)◎著 陶尚芸◎译

F R I E N D S H I P

亲密

图书在版编目 (C I P) 数据

亲密 / (美) 莎思塔·尼尔森著; 陶尚芸译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2018.4

书名原文: Frientimacy: How to Deepen
Friendships for Lifelong Health and Happiness
ISBN 978-7-5057-4218-5

I. ①亲… II. ①莎… ②陶… III. ①心理交往-通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 248716 号

著作权合同登记号 图字: 01-2017-8098

Frientimacy: How to Deepen Friendships for Lifelong Health and Happiness
Copyright © 2013 by Shasta Nelson
All rights reserved.

书名	亲密
作者	[美] 莎思塔·尼尔森
译者	陶尚芸
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	大厂回族自治县益利印刷有限公司
装订	大厂回族自治县益佳装订有限公司
规格	710×1000 毫米 16 开 15 印张 142 千字
版次	2018 年 4 月第 1 版
印次	2018 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4218-5
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

献 辞

致朋友圈网站中的朋友们：感谢你们关注彼此内心的交流。愿你们鼓起勇气，建立朋友之间独特的亲密关系。请大家相信，你们正在给予这个世界更多的爱。



致我的丈夫格雷格：他总是耐心地陪我一起散步和谈心，帮助我在本书中清楚地表达自己的意思。此外，他的爱给了我敞开心扉的勇气。

前言

生活中的亲密关系，往往不如想象中的完美。

我所指的亲密关系，不是沦陷爱河的男欢女爱，而是友情世界里的亲密无间。生活中，我们都拥有自己的姐妹团或兄弟团。遗憾的是，现实中的朋友总不如想象中的那样十全十美。我并不是说他们不够优秀，或者不够美好。我是说，如果他们像多数人那样敞开心扉去接纳这个世界，学会适时奉献，懂得恰当索取，那么，他们就会获得前所未有的支持和友爱。

我们都是社会中的人，因此，我们的成长离不开情感的交流。有研究表明，我们天生就爱交朋友——当我们徜徉于无话不说的友情世界时，才能发挥极致，做最好的自己。很不幸，现如今，那样的情意可望而不可即——无论我们拥有多少社交媒体上的朋友，都无法弥补心灵深处的孤独。

有很多人如此表达自己的心愿寄语：

- 我每天都在上网，只是想找几个好朋友。
- 我已经准备好迎接一段美好的友谊。
- 我有自己的社交生活，却没有感到真正的安全感。
- 我只是想找几个真正懂我的知己。
- 我与好朋友谈心，感觉无限轻松。
- 我喜欢感情深厚的友谊。
- 我想要的闺蜜，就是我相信的那个她，我敬佩的那个你。

- 我想感受被人接纳的喜悦之情。
- 我想知道，在我需要的时候，有没有人陪伴在我身边。
- 我想和真诚的挚友一起谈笑风生，并分享彼此的秘密。
- 我希望拥有自己的亲密朋友圈。
- 我希望，当我说要赠送小礼物时，朋友们就会一哄而上，一抢而空。

以上几点，只要有一个心愿达成，那么，恭喜你——你已经交到有情有义的好朋友了。你们越勇敢、越健康、越仁爱，你们的友谊就越深厚。那么，你们就不会感到孤单。我相信，信息时代，需要大家多交友。要知道，我们孤独感的源头主要在于普遍的社会文化，而非个人的成长环境。

很幸运，我们可以通过努力而成为彼此心中的理想朋友。如此，我们不仅可以拥有更多的亲密关系，还可以生活得更加快乐。这是因为，健康美好又充满活力的友谊，可以帮助我们孕育和实现梦寐以求的快乐、宁静与美好。

下面的章节将引导大家更加深入地了解亲密关系：

- 第一篇：现实与理想的距离，将举例说明理想朋友与现实朋友之间的差距，让大家明白和接受这个现实。
- 第二篇：打造自己的黄金朋友圈，将描述培养和促进亲密关系的三个关键词：积极、默契、示弱。
- 第三篇：亲密关系路上的绊脚石，将讨论朋友相处中可能遭遇的各种障碍与羁绊。
- 总结篇：将探索如何提升勇气、培养关爱和促进友谊，并回顾我们已经取得的进展。

如果你没有称心如意地拥有那么多朋友，如果你没有如愿以偿地获得那么多支持，那么，欢迎你来到我们中间。让我们一起去探索理想与现实之间的差

距，努力打造一段段让你忍不住偷笑的亲密关系。如此一来，你会更加健康和长寿，还会体验更多的喜悦、收获更美的生活、感受更浓的关爱。

当然，我们做得还远远不够。我认为，没有朋友的生活，就是一潭死水。我们要改善自己的人际关系，还要让这个世界走出孤独的阴霾。如果一个人拥有重视自己的好友，他就会欣然去分享爱——这个世界越有爱，我们就会越幸福。让我们一起加油吧！

深爱你们的莎思塔

目 录 C O N T E N T S

第一篇 ■

现实与理想的距离

第一章 你的朋友完美吗 / 3

你给朋友打几分 / 4

缺乏友谊而产生的孤独感 / 6

知音真的难觅吗 / 9

友谊可以拯救孤独 / 11

第二章 试着接受亲密关系中的不完美 / 14

友谊并非从天而降 / 15

跨越现实和理想的鸿沟 / 17

用行动呵护友谊 / 20

在友谊中我们肩负的责任 / 22

实践自我成长 / 25

经营朋友圈，你准备好了吗 / 26

第二篇 ■

打造自己的黄金朋友圈

第三章 友谊金字塔——通往亲密关系的必经之路 / 33

什么是亲密关系 / 33

友谊金字塔的三个点 / 35

友谊金三角是如何协作的 / 42

示弱的智慧和魅力 / 45

第四章 亲密关系中的五大障碍 / 47

认识五大障碍 / 47

平衡三个关键词 / 56

第五章 传递正能量：给予就是获得 / 58

你为什么不敢付出 / 59

你以为你在给予，其实你在索取 / 64

慢下来，一切都会好 / 74

第六章 言而有信，朋友才会信服你 / 78

什么使你感到快乐 / 81

把朋友的优先性提前 / 82

第七章 敢于示弱，缔造美好的友谊 / 95

“示弱”到底是什么 / 96

你可以如何“示弱” / 99

扩大自己的朋友圈 / 114

第三篇 ■

亲密关系路上的绊脚石

第八章 向前一步，打造亲密关系 / 119

友谊之路难免坎坷 / 119

友情是自我成长的健身房 / 121

靠近友谊，也是在靠近我们自己 / 123

挫折是友谊的必经之路 / 124

友情发展的四大阶段 / 125

朋友之间如何化解冲突 / 126

也许，你不会得偿所愿 / 129

第九章 不要害怕自己不够好 / 131

不能欣赏自己，就无法享受友谊 / 132

你是最佳好友吗 / 138

缺陷也是完美 / 147

第十章 不要害怕别人眼中的自己不够好 / 150

不喜欢自己的朋友圈，就无法享受友谊 / 152

换一种思维，轻松应对拒绝 / 155

安全感是自己给的 / 167

第十一章 不要害怕对方不够好 / 169

责怪朋友，就无法享受友谊 / 170

对自己坦白，坦白对自己 / 173

古老的谚语，崭新的意义 / 182

第十二章 不要害怕对方太好 / 184

嫉妒朋友，就无法享受友谊 / 184

为对方喝彩，而不是恶性竞争 / 187

庆祝彼此的成长 / 195

第十三章 不要害怕自己的锋芒 / 197

默默无闻，就无法享受友谊 / 198

如何在鼓励别人时闪耀自己的锋芒 / 200

让我们一起共创辉煌 / 211

总结篇

如何证实你的成长

万能的友谊金字塔 / 215

示弱也是一种力量 / 217

拓展你的朋友圈 / 219

尾声 / 221

致谢 / 223

第一篇

现实与理想的距离

我们很多人都拥有自己喜欢的朋友，但关系未必能像理想中的那样深厚。我们有这样的渴望，表明了理想和现实之间存在着一定的差距——我们生活在忙碌的高科技年代，这也是差距产生的一大源头。在第一章中，我们将剖析这种差距的复杂细节，列举现实友谊世界里的种种心酸和无奈。

我们将在第二章中继续讨论，如何努力缩小现实和理想之间的差距。比如，我们要减少友谊磨合中的忐忑感。我们如此尽心尽力，是因为我们明白，友谊并非从天而降，而是需要用心经营。你要知道，我们的成长需要温柔的呵护和耐心的关爱。同样，朋友之间培养感情，也需要漫长的时间和温柔的耐心。

让我们开始加油吧！

第一章 你的朋友完美吗

下面是我的一段亲身经历，深切表达了我对现实中的友谊的失落感。

有一天，我开车去咖啡馆见几个好闺蜜。我当时兴奋不已。要知道，过了一个假期，我们都没有参加每周二的“闺蜜狂欢夜”，因此更加期待这次团聚。我们已经分别得太久太久，一见面就紧紧地拥抱在了一起。

大家都希望畅所欲言、以心交心。因此，我建议大家围成一个圈——你说一说姐妹团的好处，她聊一聊对大家的心愿。若想彼此亲密，就得做到两大点——第一，确定自己的价值在哪里；第二，告诉闺蜜，怎样的帮助对我有益。新年伊始，我想，也许这是一个良好的开端吧。

大家都踊跃回答问题，倾诉和聆听的感觉真是好极了。我感动不已，因为大家都分享了自己对友谊的真切期望。有时，我们会反复推敲同一个问题；有时，遇到沟通障碍，我们会互相鼓励。

朋友们轮流倾诉的时候，我会提前思考自己要说的话。可我总是没有倾诉的机会！真是可笑啊——她们的故事讲得太多，轮到我发言时，就没人愿意听了。她们就像被糖果分心的小孩子，已经无心听课了。因此，那一场群聊的结局很糟糕。我一直在等待，哪怕有一个人打听我的故事，我都会一吐为快。可惜，没有一个人在意我的感受。

在回家的路上，我伤透了脑筋——是要独自悲伤，还是假装不在乎呢？无可否认，我对自己感到惋惜，对她们感到失望。我没有在友情中获得丝毫的满足感，反而万分沮丧。

我在心里埋怨她们。显然，她们很自私，太过关注自己的生活，无法满足我的心灵需求。我突然想起了一些往事，那些记忆的碎片提醒了我——我曾经

是一个爱心爆棚又爱黏人的小女生，总是喜欢嘘寒问暖地关心别人。于是，我得出了这样的结论：我真的是一个名不虚传的好闺蜜，是她们做得不够好。这么一想，我的心里感觉好多了。所以，我不再借智言妙语来包裹自己的脆弱灵魂，而是迅速调整自己的受伤心情。此时此刻，我还没有准备好畅所欲言。相反，我只是绝望地坐着，独自品尝友谊的苦果。我想要的就是和喜欢我的姐妹们欢聚一堂的温馨感，而我此刻体味的却是被人忽略的孤独感，真是撕心裂肺啊。

总之，现实生活中的朋友，真不如想象中的那样完美。

你给朋友打几分

我虽然对眼前的朋友感到失望，却依旧活在梦幻里，这一点我深有领悟——我总是幻想着自己和附近的一群好朋友相聚在咖啡馆里。我在处女作《友谊并非从天而降》中，描述了自己站在人行道上看着一群闺蜜在咖啡馆里谈笑风生的情景。我最近搬了家，跟朋友们的关系也疏远了。所以，我感觉自己就像站在窗口等待被人领养的小狗一样孤独无助。我渴望拥有朋友，并且可以经常见面，分享彼此的喜怒哀乐。

站在人行道上，我陷入了孤独的绝境。于是，我开始在新城市寻觅新朋友。可是，交朋友不是一蹴而就的事情。相处一年以上，才可称为朋友；再交往一两年，才能彼此信任和依赖，并吐露心声。大多数朋友需要相聚6~8次之后，才会产生和谐感——那是一种舒适的亲密感——但是，若要达到如此水乳交融的境地，还需要好几年的时间——那是我们渴望已久的友情。

关于友情，现代社会炒作很多——从捐赠肾脏给朋友的感人故事，到单身狂欢夜和相伴度假。所以，大家很容易想到，大多数人都拥有一个美好的朋友圈，那里充满了欢声笑语、甜蜜私语、浪漫喜剧和心灵鸡汤。可事实上，2/3~3/4的美国人认为，当今社会越来越孤独了，大家并不满足于目前的友谊

状态，那些美好的情谊都已成为五年前的美好回忆了。还有一项研究，在《美国社会学评论》杂志上发表了一组统计数据。这组数据显示了美国 20 年来的社会隔离现象。1994 年，有一项民意测验，问题是：“你有多少个好友？”大多数人给出的答案是：我有 2~3 个好友。在 2004 年的民意测验中，居然有人回答说没有好友。我认为，显然大多数人不懂如何与好友相处。

那么，你们的实际情况如何呢？请自由回答下面的问题。（大家也可以下载一本书——《亲密指南》，它囊括了本书中的所有问题。网址是：[www. Frientimacy. com](http://www.Frientimacy.com)）

你给朋友打几分

你对目前的朋友满意吗？下面分为 10 个等级，10 分表示理想朋友，你给目前的朋友打几分？

不完美

完美

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

如果让你想办法增进友谊，你的脑海中浮现的第一件事是什么？

2015 年，我进行了一项民意测验，其中有 1200 名测试者交出了答卷。下面是我得出的结论：

分值	人数比例
10 分	5.7%
9 分	4.48%
8 分	10.99%

5 <

7 分	12.75%
6 分	13.16%
5 分	11.13%
4 分	8.28%
3 分	11.94%
2 分	10.45%
1 分	11.13%

我很高兴，打 8 分以上的人占 20%。但请注意，很多人打的是 1~2 分，是打 9~10 分的人数的两倍；还有一半以上的测试者打的是 5 分以下。

我强烈倡议，无论男女，都要努力经营每一份友谊。

缺乏友谊而产生的孤独感

首先，我们需要亲身体验，弄明白自己想要的东西。这一点可能很难做到。比如，我演讲时经常会问：“你们中有多少人感到孤独呢？”大家可以想象一下当时的场景。这个左偏旁为“孑”（孤单之意）的词语，真是令人生畏啊。当时几乎没有人举手，不过，我看到几个人点了点头。

后来，我又问：“你们渴望美好深厚的友谊吗？”此时，几乎每个人都举起了手。

我们结识了很多，并不意味着我们对每一份友谊都满意。可是，如果我们不敢承认自己的缺憾——我们缺乏有意义的交往，我们感到很孤独——那么，我们就会失去增进友谊的机会。换句话说，如果我们看不清问题的真相，就会无计可施。我们许多人不想承认自己需要朋友，因为我们不敢承认一个简单的事实：感觉自己没有朋友，其实就是内心的一种孤独感。