

一本适合于各年龄段读者阅读的交友“圣经”

# 成也朋友 败也朋友

——好朋友助你上天堂  
坏朋友让你下地狱

## When Friendship Hurts

[美] Jan Yager 著

冯晓慧 黄焰结 李建国 译

天津科技翻译出版公司

# 成也朋友 败也朋友

## When Friendship Hurts

[美]Jan Yager 著

冯晓慧

黄焰结 译

李建国

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2003-8

---

图书在版编目(CIP)数据

成也朋友 败也朋友/(美)耶格尔(Yager, J.)编著;冯晓慧,  
黄焰结,李建国译. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6  
ISBN 7-5433-1747-8

I. 当... II. ①耶...②冯...③黄...④李...  
III. 人间交往-通俗读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025305 号

---

Copyright © 2002 by Jan Yager, Ph. D. Originally published in the  
United States by Simon & Schuster, Inc., Fireside Books, 2002.  
Simplified Chinese language translation arranged through Amer-Asia  
Books, Inc. All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

出 版:天津科技翻译出版公司  
地 址:天津市南开区白堤路 244 号  
邮政编码:300192  
电 话:022-87894896  
传 真:022-87893482  
网 址:www.tsttpc.com  
印 刷:山东新华印刷厂临沂厂  
发 行:全国新华书店  
版本记录:850×1168 32 开本 7 印张 176 千字  
2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷  
定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

## 中文版前言

本书作者简·耶格尔是美国最著名的友谊问题专家，也是国际上公认的该学科的学科带头人。她的著作已被译成法文、德文等5种文字，在世界上颇有影响。本书出版后即受到美国各大媒体的广泛关注，《纽约时报》、《芝加哥论坛报》、《华尔街日报》、《读者文摘》等20多家报刊相继刊登了介绍和评论，对其给予了高度的评价和赞扬，本书被誉为现代交友“圣经”。为此，我社独家引进版权，全文翻译出版了她的这本《成也朋友 败也朋友》(When Friendship Hurts)，以帮助读者解读友谊，驾驭好友谊之船。

中国有句成语，“成也萧何，败也萧何”。它出自宋·洪迈《容斋续笔》一书，书中有这样一段话：“谋信为人告反，吕后欲召，恐其不就。乃与萧相国谋，给信入贺，即被诛。信之为大将军，实萧何所荐，今其死也，又出其谋。故俚语有‘成也萧何，败也萧何’之语。”说的是，汉萧何初举韩信为大将，后又助吕后设计杀韩信。作为朋友的萧

何,既举荐韩信为大将,又利用朋友之关系助吕后杀了韩信,由此可见,朋友在人的一生中起着举足轻重的作用,真可谓“成也朋友,败也朋友”。本书关注和说明的正是友谊的这种复杂性。它全面阐述了为什么要、什么时候应该以及如何摆脱“坏”朋友,以及在人生的每个阶段如何去建立和发展正面的、有益的、积极的友谊。对于曾受到过朋友的伤害,曾为友谊困惑、苦恼,或者曾被朋友拒绝苦于没有知心朋友的每一个人来说,这本权威著作将为你提供颇有价值的建议和指导。

愿友谊真的像一只温暖的手,抚慰你受伤的心灵;  
愿友谊真的能坚如磐石,天长地久,伴你走过丰富多彩的人生;  
愿友谊真的像一只撑起风帆的船,助你到达成功的彼岸。

天津科技翻译出版公司

2004. 6

## 引言：假若朋友反目成仇

---

对有些人来说，生活中的友谊似乎已取代了一生之久的婚姻关系。当然，积极、良性的友谊对朋友双方都有益处，应持续一生。但是，不良、有害及不健康的友谊应予以了断。生活中还有些友谊你原以为发展得很好，可是突然间，朋友不再回你的电话和信件，友情就这样中断了。多年后，你仍不知道你们之间到底发生了什么。这件事一直困扰着你。

过去20年来，我一直在研究“友情”并就此课题进行写作。我发现人们对了解友谊的兴趣日益增长。从心理学者、精神病学家和社会学家（他们着重研究的是家长与子女或者夫妻关系）偶尔所做的演说中，我们知道关于友谊的文章正成为流行杂志、报刊甚至网站的主题。此外，也有很多书籍讨论被我们称之为友情的这一同伴间愉快的关系。

的确，人们已“发现”了友谊。众多的研究人员通过生活中的事例，通过定性或定量的分析，赞美了友谊的

益处。有关专家认为有个要好的朋友可以延长人的寿命,有益心理健康,甚至能提高乳腺癌患者或者心脏病患者的生存概率。

那么,为什么还需要一本像《成也朋友 败也朋友》这样的书呢?因为在生活中我们谈到的都是友谊的重要性,而很少注意到不良的友谊会带来灾难。另外,大家还可以借此书展开讨论,探索自己与朋友产生不良友谊的原因以及怎样以最佳的方式摆脱有害的朋友。再者,如果你与朋友的友谊始终达不到你所期望的那样,而急于改变这种状况的权宜之策注定会失败。你需要在自己这方面查看一下不良友谊的潜在原因,甚至有必要回溯你与父母及与兄弟姐妹的关系。

本书将告诉你如何发现不良友谊产生的原因,怎样找到并培养良性友情,以此帮助你理解友谊的复杂性,并改善你的生活,而不仅仅是友情。良性友谊并不意味着你找到了新朋友。跟你所熟悉的不同人交注能使你的事业进展顺利。朋友之间能帮忙找到工作,但一旦你获得工作,要想在事业上出人头地,工作上朋友的帮助同你的才能一样重要。同样,朋友也能毁掉你的事业或使你失业。下面就是一个名叫玛佐莉(化名)的23岁单身女助教的遭遇。她说:我的好朋友告诉我的老板,她的生命受到威胁,我们之间发生了争吵,我写信恫吓她。虽然

我们已经交往了6年而且她也知道我从未伤害过她。我为此丢了工作……其实,这一切都是因为她竞争意识太强,担心输给我。

伊利诺伊州某公司45岁的已婚演讲撰稿人,因为女同事指控他对她进行性骚扰而被解雇。这位单身女性是他的下属也是他的朋友。她担心考核中业绩太差,所以借口受到性骚扰难以集中精力工作。当然,她的指控是毫无根据的。

失去工作或者名声被毁已经够倒霉的了,但友谊还会使人陷入更糟糕的境地。1999年,科罗拉多州科隆比纳学校两名高中生,杀死了12名同学和一名老师,并使20多人受伤。经调查发现,他们这样做的动机是因不能融进同学圈子,经常被欺凌,所以,他们打算大规模的谋杀并为了二人的友谊自杀。

2001年3月,同样的惨案再次发生。加利福尼亚州桑蒂中学的一名15岁学生也成为暴力行为者。据说,案发前他将枪杀同学的计划告诉了他的4位朋友和一个大人,但随后又说他是开玩笑的。第二天,他真的执行了他的恐怖计划,枪杀了他的两名同学。3个家庭被毁,学校名誉扫地,社会为之震惊。相信他的话是开玩笑的那几个朋友,也不得不转到其他学校,因为担心受害者家庭责怪他们未能及时报告朋友的恐怖动机而对他们实行报复。



过去的20年间，我一直对友谊和友谊模式进行研究。我采访过一些人。他们因为“朋友”勾引自己的情侣中断了友谊，同时他们的工作也受到影响。有些人还告诉我正是因为朋友间谈话内容被公开而毁了事业。还有人说朋友偷了他们的钱。下面是采访中所观察到或听到的关于背叛的一些例子。

“只要我对某个女性感兴趣，我的一位好朋友就会去追求她。”（24岁的单身男子）

“她告诉我她同我男朋友一起睡觉，企图说服我和她‘共享’。”（37岁的离异母亲）

“一位要好的同事朋友去老板那里打小报告，告诉他我们之间的事情或者我有做某事的动机，并说我背后怎么议论他。”（55岁离异两次的妇女）

“我有一个很好的异性朋友，因为我结婚而对我产生嫉妒。”（44岁的已婚男子）

“一位与我从小一起长大的朋友无缘无故地对我进行人身攻击。”（23岁的已婚女性）

“一位普通的朋友在工作中散布我的流言蜚语。”（50岁的离异母亲）

“我结婚当晚的喜宴上，伴娘偷了我的钱。”（30岁的已婚女教师）

“我不像以前那样开朗了。因为发生了不愉快的事，

我更内向了。”（她的一位好朋友当面骂她，她难过极了。）（32岁的已婚母亲）

布伦达来自密歇根州，是一个40岁的主妇和音乐人。她发现嫉妒能伤害人的自尊，结束友谊。“以前我的体重90千克，现在56千克。我朋友体重113千克。我的体重一开始下降，她就尽可能的避开我。”

欺骗情侣或配偶也可能终结友谊。一位31岁的艺术教师让自己的一位“真正的好朋友同事”跟她夫妻俩住在一起，因为朋友找不到住所。在那段时间里，朋友跟她丈夫“调情甚至发生了关系”。朋友还在工作中诋毁她，散布不实的流言，说她引诱艺术系学生，同他们发生肉体关系。朋友的中伤使这位教师的婚姻处在破裂的边缘，友谊也就此结束了。

但是，友情中一些潜在的破坏性或有害的东西是很难一下看到的。因为友谊开始时，如同处于“恋爱”期，你的朋友显得很可爱，有风度，体贴人。一旦友谊步入成熟期，朋友就变了。在交朋友的过程中，双方都将秘密倾诉给对方，并互相影响对方的行为。随着友谊的加深，双方的期望值也会升高，因此可能比友谊发展的初级阶段产生更多的失望和痛苦。

友谊是在一定的环境中形成的，如在同一学校上学，或在一起工作，随着外界环境和其他关系的变化发

展,可能会产生一些矛盾影响到友谊。

另外,友谊延续时间越长,为维持友谊所付出的精力也就越多,也就越容易忽视你的不良行为或试图为之辩解。但是你和朋友对于不良行为有个容忍度,一旦背叛行为产生,就要面对它并设法解决,否则友谊就会中断。

友谊当然随亲密的程度而变化。由于背叛、失望或不当的要求,友谊即使没有完全中断,对朋友的期望值也会降低。这是一个43岁的市场调研员从自身的经历中总结出来的。一次,为了调研,他给朋友150美元,请他对一个项目做个访谈,结果,朋友将钱装进自己的口袋,却没有遵守诺言去为他工作。虽然他们的友谊没有中断,但如果他们多年不见后,是否还能依然保持亲密的关系?

朋友的背叛甚至可能引起严重的后果:谋杀。26岁的唐是一个已婚的父亲。他最要好的朋友与他的妻子发生口角,他一怒之下杀死了朋友,被判监禁15年。唐写道:“我不在镇上时,他与我妻子约会,最后他们俩私奔了。”

虽然谋杀事件不常见,但对朋友的恼火或是误解可能会导致过激行为甚至犯罪。一位38岁的已婚护士就有类似的遭遇。她的同事朋友“为了讨好护士长,不仅制造谣言而且在背后捅了我一刀。”另外,一个49岁的单身女性说她的朋友因嫉妒和生气,“偷了我的首饰。”

我对友谊做过广泛的研究,拥有此方面的专门知



识；现今背叛友谊的行为比以前多得多，已成为一种普遍的社会现象。我想告诉人们怎样识别和应付不良友谊。我想帮助人们了解为什么他们选择的朋友最终背叛了他们，并帮助他们调整生活的模式。

我写这本书的另一个目的就是帮助有过多失败友谊经历的人消除内疚和不安。对有些人来说，承认友谊破裂如同承认失败的婚姻。过去20年里，“以友谊为

重”无论是作为书本的基调还是讨论的主题,都影响着人们,尽管白头偕老的理想婚姻对许多人来说也是不现实的,这令人感到遗憾,但让人难以置信的终生友谊似乎出现了。

有些人面对不良友谊当断不断,一味死守。那么友谊不应该中断或不会失败的浪漫想法就会使这些人产生无谓的苦恼。他们死守终生友谊神话,而不是切合实际地去了解朋友间的关系。如果所有的友谊和婚姻都持续不了一生,那还有什么可以相信呢?

《成也朋友 败也朋友》这本书将告诉你如何发觉和处理破坏性或有害的友谊。希望读了这本书之后,你能进一步提高对友谊的认识,尤其要审视一下你和好朋友之间的友谊是否可能会结束或是否本应该早就结束,以及怎样去处理这些事宜。此外,如果你有形成不良友谊的习惯,本书可以帮助你选择良性和健康的友谊,从而丰富你的人生,帮助你快速成功,事业上更上一层楼。

我们大多数人有幸结交了支持、关心自己的可靠朋友,今天,有许多书籍描述了培养和维持良性友谊的过程,并赞美了友谊的益处。

但是如果你觉得朋友背叛了你,到哪里去寻求帮助呢?你需要朋友的支持、爱意、友情、信任、忠实或尊重等。如果朋友让你失去了对他的信任,对你撒谎,破坏了

你的其他人际关系,或者甚至使你失去了工作,那就是背叛。他(或她)可能在你情感上最需要他的时刻未能给予你帮助;他(或她)可能拿了你的钱,窃取了你的情侣或配偶的情感;或者他(或她)可能落井下石,伤害你甚至置你于死地。这些“朋友”是真正的朋友吗?“朋友”怎么能干这样阴险奸诈的事情呢?友谊是一开始就具有破坏性还是随着时间的推移慢慢形成的?在友谊发展的过程中,到底在哪儿发生了转向?如果中断友谊是最佳方式,应该怎样去做呢?怎样在友谊发展初期判断出对方的人品,以避免交友不慎日后引来麻烦?

本书将回答上面的问题,背叛友谊是一个很少有人愿意公开谈论的话题,但它又确实与我们密切相关。

如果朋友中断了友谊,你却苦于不知道为什么,你可能一定想要弄清使你困惑的原因(你也许永远不知道为什么)。本书在后面的章节会讨论怎样克服失败的友谊所带来的困扰。

如果是你决定中断友谊(即使是消极友谊),则应持谨慎的态度,避免关系恶化,仇恨加深。记住,中断友谊的方式同你做出的决定一样重要,因为过去的朋友可能有一天会决定你是否升职、是否加薪或者是否愿与你的公司签一笔大合同。

多年来,我经历过几次与好朋友的分手。如果是我

决定分手,我会考虑采取最佳的分手方式;如果是朋友的决定,我会感到迷惑、气愤,觉得他人背叛了我。因此,我一直想知道自己友谊中背叛行为的答案,并且想评估出最佳的方法来中断不良友谊。

为什么朋友会伤害朋友?为什么朋友互相背叛?为什么有人陷入不良的友谊中?怎样摆脱有害的友谊?在你的生活和事业上怎样找到和培养良性的友谊?

我不断努力改变自己去成为别人的好朋友的过程,及过去20多年所做的观察和研究,构成了这本书的基础素材。在研究过程中用学到的知识丰富我的生活,促进了我事业的发展,也完善了我生活中的各种关系(包括友谊)。我希望你们能像我一样从健康的友谊中获得快乐。在你阅读本书的过程中,你将会发现在期望别人改变前,我们应先改变自己。

# 目 录

---

## 中文版前言

### 引言:假如朋友反目成仇

第1部分 对友谊的基本认识 .....	( 1 )
第1章 什么是朋友 .....	( 1 )
第2章 交友前如何考察人品:21种可能的不良 友谊 .....	( 22 )
第2部分 为什么朋友会互相伤害 .....	( 60 )
第3章 朋友伤害究竟是怎么回事 .....	( 60 )
第4章 问题的根源在家庭 .....	( 112 )
第3部分 应对办法 .....	( 124 )
第5章 这种友谊能够挽救吗 .....	( 124 )
第6章 何时以何种方式结束友谊 .....	( 140 )
第4部分 职业、工作和朋友 .....	( 157 )



第7章 同事之间的友谊 .....	( 157 )
<b>第5部分 打破原有的交友模式 .....</b>	<b>( 173 )</b>
第8章 发现好朋友 .....	( 173 )
第9章 友谊的发展方向 .....	( 196 )