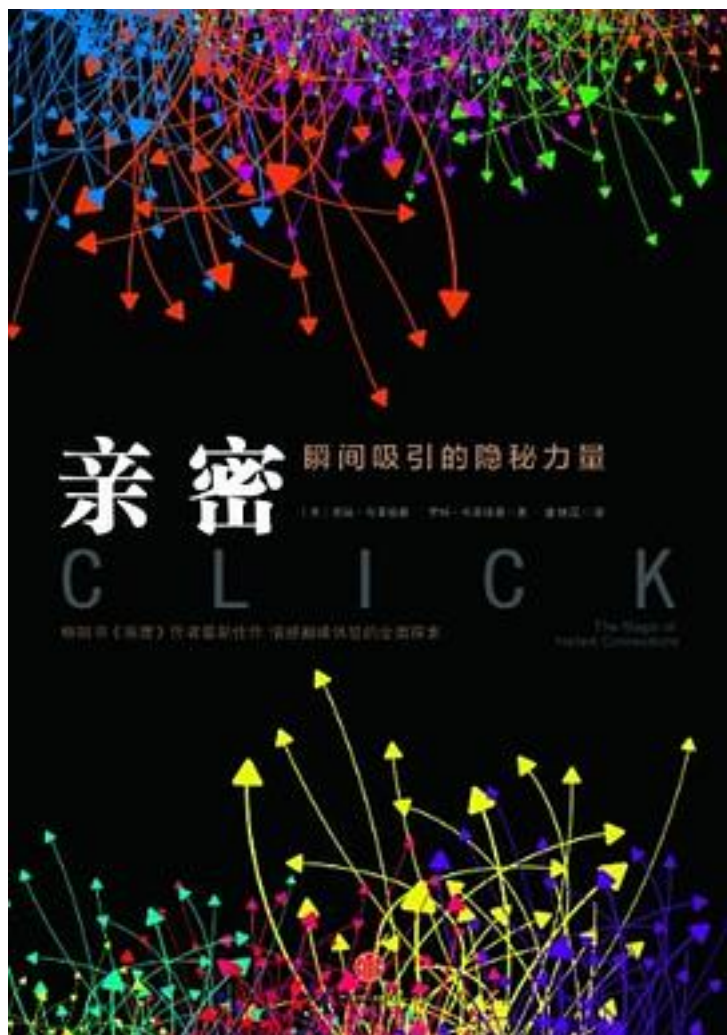


# 亲密



[亲密\\_下载链接1](#)

著者: (美) 莎思塔·尼尔森

出版者: 中国友谊出版公司

出版时间: 2018-4-1

装帧: 平装

isbn: 9787505742185

《亲密》是一本广受欢迎的人气心理学书籍，即时通信技术不断发展，人与人之间的联

系也日益快捷，但你是否发现自己的好朋友并没有因此增多，努力维持的亲密关系也处于岌岌可危的状态。在《亲密：广受欢迎的人气心理学》中，屡获殊荣的演讲家莎思塔为读者解释了友谊的三大关键词，并分析了建立长久友谊过程中的五大阻碍，以帮助大家正确认识友谊中的难题和应对之策，从而获得独一无二的亲密关系，拥有丰富温暖的人生。

作者介绍:

莎思塔·尼尔森，美国交友网站GFC（风靡北美60多个城市）的创始人和CEO，也是《赫芬顿邮报》健康人际关系专栏嘉宾，在北美发表了无数次关于亲密关系的演讲，《纽约时报》《福布斯》《健康》等杂志争相报道。曾受邀参加《今日秀》《CBS早间秀》《福克斯特别节目》和凯蒂·库瑞克脱口秀等节目讲授自己对朋友间亲密关系的理解。

目录: 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 / 215  
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  
尾声友情可以拯救世界 / 221  
致谢 / 223  
· · · · · (收起)

[亲密 下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

社会学

文学

生活

我想读这本书

很喜欢！希望有机会拜读！

外国文学

## 评论

亲密关系的建立，很值得一看的心理学类书籍！

-----  
一本非常不错的心理学书籍，用一本书教会我们人际交往必备的技巧

-----  
亲密友谊的建立和维持离不开下面三个关键词：积极、默契和示弱。如果把友谊想象成一个三角形，那么这三个关键词就是三条边，共同构成了坚固的亲密友谊。

-----  
非常值得学习的一本有关友谊的心理分析的书，从这本书中我们了解了自己与别人的关系中，如何才能长久的保持这种亲密的游戏，受益匪浅，强烈推荐！

-----  
翻了三分之一 一般 框架好 三级标题都好 内容太一般 深度远不如武志红神神叨叨那些

-----  
亲密，说的是我们和其他人之间的距离远近，不只是好友之间，和任何人之间都适用。

-----  
在互联网的浪潮下，每个人连接的人数越来越多，但孤独感却有增无减，我们仍然是一座座孤岛。要想对抗孤独，并不是结交更多新朋友，而是经营更高质量的亲密友谊。积极 默契 示弱

-----  
作者对于友情建立的三要素模型的梳理很有启发：积极、默契和示弱。不过也感觉作者

挺唠叨的，经常大段大段的鸡汤文。

-----  
不要忽略对友情的经营。

-----  
如果女性没有自己的事业，财产、投票权、金钱或体力优势，那么她们就要遵守权威人士制定出来的规范，这样才能生存下去，男性同样如此。当我们不能融入一个群体，大多数的人会开始怀疑自我价值感，而我们只需要确定的是自我价值感，并非是由外界环境因素所形成，我们要坚定自我的立场，既不高估外界环境给我们带来的影响，也不低估自身的优势。朋友得来不易，交之就真心对待吧，亲密关系不仅仅体现在爱情，友情也能助人成长，更能拯救世界！

-----  
我们似乎总是无法好好解决亲密关系的问题-\_-#无论友人，亲人还是爱人，想看^\_^

-----  
没有get到点，可能还需要再看一遍～

-----  
读完非常喜欢 很喜欢作者的文字 不错的小说 推荐阅读

-----  
生活中离不开闺蜜和朋友，老朋友新朋友随时随地都在建立着密不可分的友谊，喜欢的心理学书籍让我们拥有丰富温暖的人生。

-----  
亲密关系，帮我们找到通往爱和幸福的桥梁。

-----  
让人眼前一亮的心理学丛书，人生在世，知己难求。亲密的朋友关系，让我们的人生更加完整。

-----  
正确认识友谊中的难题和应对之策，从而获得独一无二的亲密关系，拥有丰富温暖的人生。

---

很不错的儿童书籍 多读读很有益处

---

朋友是人生中重要的角色 教你学会如何与朋友相处

---

亲密关系的建立需要我们用心去维护!

---

[亲密\\_下载链接1](#)

## 书评

人生来是孤独的，都想与同类在一起抱团取暖，但人又不同于动物，对彼此都是有提防心理的，这本《亲密》让我读懂了人与人之间的爱是怎么回事。爱其实是给予，当我们付出比对方多的时候，就显示出爱的顺差，相反就是爱的逆爱，没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，在爱与恨之...

---

速读看完了，干湿分明的一本书。干货相对少，但是考虑到亲密关系写友谊的书本来就少，这本书也提供了一些理论和方法，也就还行。要点笔记摘录如下。

友谊的金三角:积极性，示弱性，默契性

我们只有两条路可选——其一是改变我们的生活，其二是改变我们的欲望——最终我们必须做...

---

一开始看到《亲密》这个这本书的时候，本来是冲着心理学来看的，后来发现是讲友谊的，如果一开始我知道是讲友谊关系的话，我可能不会有想看的冲动了。活了二十几年

对于友谊这件事一直就没有多大的信心和期待，我并不是没有为此去努力过，反而我为此付出了很多，为了让朋友喜欢...

-----

-----

-----

-----

看到《亲密》这本书的时候，我深深被封面上的“为什么曾经无话不说的朋友如今却无话可说？”这句话所吸引。不可否认的，这说到了我心里的那个痛处。很多从小到大的朋友到现在已经没怎么联系了。小学时候的朋友最多、上了中学就剩下几个了，到了大学后只剩2到3个，结婚后就一...

-----

一直觉得心理学是一门很深奥的科学，很吸引人去了解它但又却很枯燥难懂，之前只要一听说身边的那位亲人或朋友是学心理学的就很崇拜他。前几天无意中看到这本《亲密》，引发了我的好感，心里默想：朋友间的交往也需要心理学？看完之后感觉非常需要，甚至想要多买几本送给朋友们...

-----

最近有点迷恋心理学方面的东西，不自然的就去关注一些关于心理学方面的书籍，突然发现了一本名为《亲密》的心理学人气书籍，迫不及待的拿来翻阅一番。  
《亲密》是一本广受欢迎的人气心理学书籍，作者是美国交友网站GFC（风靡北美60多个城市）的创始人和CEO，也是《赫芬顿邮报》...

-----

[亲密\\_下载链接1](#)