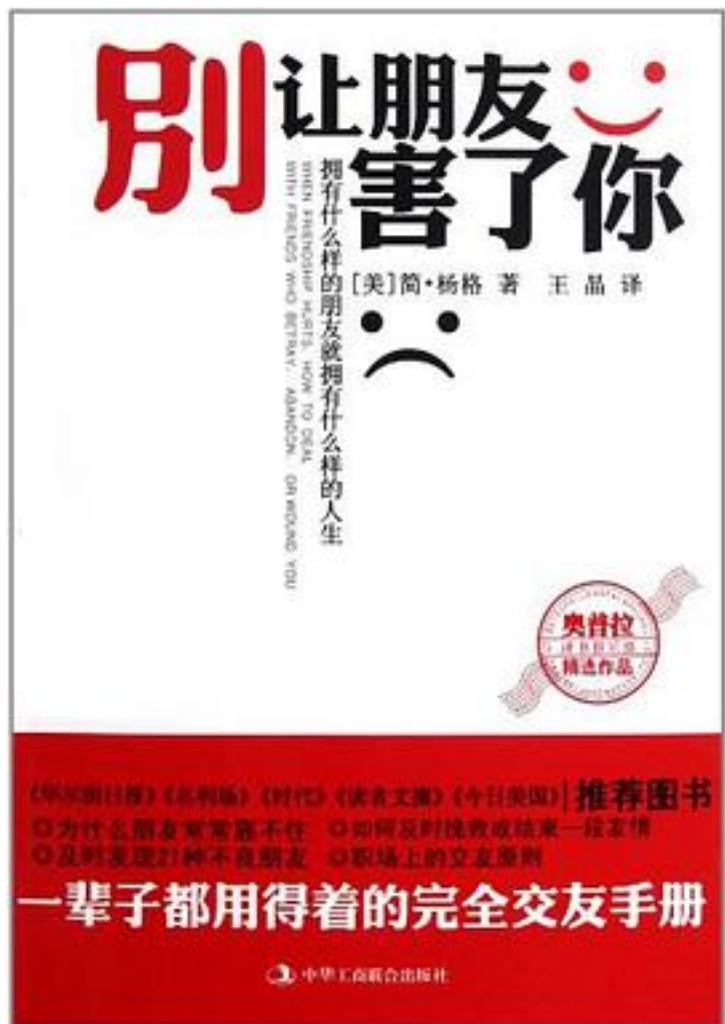


# 别让朋友害了你



[别让朋友害了你 下载链接1](#)

著者:简·杨格

出版者:工商联

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787802498792

通过《别让朋友害了你》这本书，作者简·杨格想帮助人们了解遭遇背叛的原因，进而

帮助他们扭转整个局面，为他们找出应对措施。同时，作者也希望帮助人们消除因友情的破裂带来的尴尬和羞愧等负面情绪。对于某些人，承认友情的破裂如同承认一段婚姻关系的失败一样令人难堪。

作者希望看完《别让朋友害了你》以后，你会察觉有些友情可能已经结束了或者应该结束，以及你如何面对友情结束的事实。此外，如果在生活中你常常结交一些给你带来消极影响的朋友，《别让朋友害了你》会教你选择积极健康的朋友。拥有这类朋友，不仅会丰富你的人生，而且会使你在成功的路上走得更快、更远。

作者介绍:

简·杨格博士美国社会学家、演讲家，同时也是一位畅销书作家。她曾做过美国著名电视节目奥普拉脱口秀的嘉宾，接受过美国国家广播电台、《时代周刊》、《华尔街日报》等多家媒体的采访。现居住在美国康涅狄格州。

目录: 引言第一章 谁是真正的朋友 信任 共鸣 诚实 保守秘密 共性 如何衡量嫉妒?

冒牌朋友：顺境和逆境 陌生人是如何成为我们的朋友的?

两人友情、三人友情和多人友情 小团体 网络友情 网上交友指南 第二章

及时发现21种不良朋友 1.违背誓言的人 2.占小便宜的人 3.出卖朋友的人 4.冒风险的人

5.自我的人 6.骗子 7.公开秘密的人 8.喜欢攀比的人 9.总想胜你一筹的人 10.竞争对手

11.挑刺的人 12.情绪委靡的人 13.贬损你的人 14.虐待你的人 15.孤独的人 16.黏着你的人

17.充当治疗师角色的人 18.干涉他人事务的人 19.盲目模仿者 20.控制欲强的人

21.喜欢照顾别人的人 小结：完美的朋友 第三章 为什么有时朋友靠不住 他为什么背叛你

谨防报复行为及报复心理 朋友成了你们之间的第三者 钱财引发的冲突

朋友的羡慕嫉妒感 你的幸福家庭让他心理不平衡 他总想在任何方面都压倒你 狂妄自大

愤怒 改变产生隔阂 友情的衍化 缺乏自信心 亲密关系带来的挑战 领悟对方的暗示

抑郁症及其他心理障碍症状 性格或脾气 上瘾 “镜像” 陷阱 心理防卫机制——否认

对强势朋友的认同感 “我能挽救你”的动机 编造借口 受虐心理 负罪感 永不满足

完美主义 过于敏感 无法容忍别人的指责 过于消极 投影或置换 第四章 根源来自家庭

“有毒”的父母 爱、仇恨和补偿 第五章 友情可以挽救吗 处理朋友之间的冲突

主动原谅他人 接受朋友的道歉 面对不现实的期待 如何处理朋友的恋爱关系

拒绝跟对方说话 寻求帮助 第六章 何以以及怎样结束一段友情？ 终止友情的指南

儿童及青少年的不良友情 消除校园暴力 第七章 职场中的友情规则 保持工作中的友情

谎言、欺骗和报复 在工作中交朋友的原则 处理在工作中朋友之间的冲突 第八章

寻找好朋友 与老朋友重新取得联系 我在高中同学聚会中的感悟 通过退后朝前看

从哪着手？ 对友情的恐惧 对异性友情的焦虑 男人想拥有跟女人一样多的朋友吗？

寻求帮助 抽出时间与朋友相处 友情誓言结语 从原地出发，到哪里去寻找？

克服伤害，走出阴霾

· · · · · (收起)

[别让朋友害了你](#) [下载链接1](#)

标签

人际关系

處事

life

...

## 评论

还不错 有实用性

---

很快读完 勿交损友

---

早归贝图101和雨静谧

---

与兄弟姐妹的相处模式,会影响友情模式,为何家会伤人,也在说原生家庭相处模式对成年后感情生活的影响,随便翻的另一本也在说儿时玩伴与青春期及长大后交友选择的联系.虽是有效的一个切入方向,但这么玩,也太走火入魔了.  
懵懂接受的无力会大过自主选择的力量了,可笑.

---

[别让朋友害了你](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[别让朋友害了你](#) [下载链接1](#)