

《如何鉴别谁是真朋友？心理学教授：告诉他们这些话试试……'》

“如何鉴别谁是你的真朋友？”

想必是很多人的困惑。多伦多大学心理学教授乔丹·彼得森（Jordan B. Peterson）在一次演讲中为大家支了两招：



《请回答1988》剧照

第一，你可以倾诉坏消息，这时朋友们的态度便相当重要。

"You can tell them bad news and they'll listen. They won't tell you why you're stupid, why that bad things happened to you, and how something worse happened to them once. And derail the whole conversation."

真正的好朋友会选择耐心倾听，而不是跟你说“你怎么这么蠢”，还要分析“为什么这种坏事会落在你头上”，以及举例“他们自己遇到多什么更不好的事情”，类似三连击除了把对话带偏，没有一点疗效。

第二，你可以通过分享好消息，来决定身边应该留哪些人。

比如说某件好事发生了，你却担心讲出来，因为你感觉到如果有什么好事发生，说出来后快乐会被抢走，甚至会出现以下场景：

"You sort of tell them half-heartedly that something happened to you. And then they give you a whack and then they talk about great thing that happened to them three years ago, or even worse, great thing that happened to someone they knew three years ago."

“你试探性地告诉他们你的事，他们马上会打击你，开始顺着话题谈起三年前发生在他们身上的好事，或者更过分，三年前发生在他们认识的某个人身上的好事……”

如果出现这种情况，心理教授的建议是有多远跑多远，他们对你不会有帮助。



《请回答1988》剧照

彼得森说，你必须要考虑一件事情，那就是让自己身边围绕着的的朋友，是能够欣赏你身上闪光点的人。

当然你可能会说，我身边都是我很了解的人，但是重点是“你到底要和他们一起做什么？”

如果他们会耐心倾听，与你合作走向更好的未来，那真的很不错！

如果他们对你不甚关心，不断做出对你不好的事，而且也不会做出任何改变，那么请大声地告诉他们：

"You just have your misery, I'll go off and have my life!"
你们痛苦去吧，我要过我自己的生活。

不是每一份友谊都能走到最后

尽管每个人都向往一份地久天长的友谊，长大后你会发现不是所有的友谊都能陪你走到最后。

一篇发表在英国皇家学会期刊的文章表明，

A study found that the maximum number of social connections for both men and women occurs around the age of 25. But as young adults settle into careers and prioritize romantic relationships, those social circles rapidly shrink and friendships tend to take a back seat.

不管是男性还是女性，拥有最大的社会交往半径的年龄大约是25岁。由于注意力在事业和发展爱情上，年轻人的社交圈会明显收紧，友谊也会退居次位。

但是即便长大，在心里的某个角落，每个人都可以继续做一个快乐的小孩。



《请回答1988》剧照

除了认清谁是真正的朋友，我们还可以考虑如何让友情保鲜。

We don't have to go out and spend every minute of every day with a rotating cast of friends. It's about feeling like you are supported in the ways that you want to be supported.

不一定分分钟需要和朋友待在一起，但重要的是，能够以一种舒服的方式感受到支持和力量！

下面有几条小建议供大家参考：

保持积极的沟通

每个人都会有自己工作和生活的步调，但为了避免朋友间的误会，可以把一些事情提前跟朋友说清楚。

Tell your friends how long you expect to be off the radar, how to communicate with you best during this time (“ I ’ m drowning in emails; texts are better! ”), and when your schedule is expected to go back to normal.

告诉你的朋友你需要多长时间不被打扰，在此期间最好用什么方式联系你（比如：我有成堆的邮件要回，最好给我发短信！），以及大概什么时候能够回归正常的状态。

如果能把这些细节说给朋友听，你就会发现你们的友情可以维系很长时间。



《请回答1988》剧照

尽可能少发“我太忙了”

每个人都会有那么一段时间被各种事情填满，但如果只有一句

“我太忙了”，真的很扫兴。

When we hear somebody say, “I’m too busy,” we don’t actually know if that is true for just their lives at this time, or if that’s their way of not really valuing us or wanting to spend time with us.

我们听到有人说“我太忙了”的时候，通常无法判断你是真的很忙，还是说并不珍惜彼此的友谊，乃至一点时间都不愿意付出。

养成仪式感

It might sound like you’re not aiming very high if you’re only going to see certain friends once a year, but if you have an annual barbecue or Memorial Day party or something, where it’s kind of a guarantee you’ll see certain friends.

如果说你只是想和一些朋友每年见一次，听起来似乎并不确定。但是如果你们可以有一个年度烧烤或者纪念派对，保证某个时间节点你一定可以见到自己的朋友，这样的安排其实比两个人什么时候见不断讨论更好一些。

类似这样的方法还有很多，友情是一门艺术，值得我们用一生的时间去探索和经营。

来源：Jordan Peterson Fan Channel 纽约时报 Royal Society open science