

专家坐堂

怎么看待友谊的小船说翻就翻？

维系一段长远的友情并不容易，充满了很多的考验和不确定性，也需要彼此拥有比较多处理关系的智慧。

作为一个听过很多人的友情故事，以及自己也遭遇过朋友绝交的心理咨询师，我给那些因曾经是好友而后来关系疏远，并为此有点心理困扰的人如下几个建议，也许对你会有帮助。

1.可以走一辈子的好朋友可遇而不可求，没有一辈子的好朋友并不是你的错。

如果你没有那种可以走一辈子的好朋友，那并不是你的错，也许是你还没有遇到，需要时间的等待，也许是你差了一点好运气，也许是你还需要学习更多地打开自己，学习经营关系的智慧。

黄磊在给女儿多多的信里写道：“我们一生会认识许多人，有同学、同事、旧友、新知。有些人会与你擦肩而过，最终成为路人或者照片中的记忆，即便曾经往来密切朝夕相处。他们没有与我们成为一生挚友的原因或许有很多，但究其根源还是彼此对自身和世界的价值认知不同。所以，不必为曾经的来来往往热络喧哗纠缠苦恼，如果没遇到好朋友不是谁的错。”

2.不要奢望把任何一个人留在自己身边一辈子，有的人来就是陪你走一段，试着去接受这样的现实。

我们的人生很长，很多朋友是陪你走一段的，而不是走一辈子的。

你上学时有上学时的好朋友，工作时有工作时的朋友，结婚生子后，好朋友换成了孩子的同学的父母，这也挺好的，至少你每个人生阶段都有关系较好的朋友。

也许在高中、大学阶段你们是好朋友，但是随着个人发展的不同，居住城市/国家的改变，结婚生子的忙碌和琐碎，大家不再成为好朋友，这是一种丧失，但是也是我们人生要面对的现实和课题。

我们就是在不断告别与丧失下，得以不断向前走。

同时心怀感恩，感谢曾经那些陪你走了一段人生路的好朋友。

3.和好朋友吵架或者有摩擦很正常，重要的是学会宽容和修复关系。

我们每个人都是独立的个体，人与人的差异会体现在生活的方方面面，即便是很好的朋友，总体上三观是一致的，但可能在对一些人和

事的看法上，在为人处世的一些标准上，或者解决问题的方式上会有差异，会有分歧，会有你不认同的时候，请不要去争对错，学会抓大放小，保持一颗开放和包容的心。

没有人是完美的，我们接纳自己的不完美，也要接纳朋友的不完美，不要用苛责的态度对朋友。试着去理解和包容自己的朋友，你会有更多的朋友围绕在身边。

当彼此有问题和矛盾的时候，试着用平和的沟通，真诚和珍惜的心态，去修复你们的关系。

经过这么多年的磨炼，我现在已经越来越懂得处理和朋友之间的冲突了。吵架不要紧，有意见分歧不要紧，大家好好沟通，把误解和负面的情绪说开了，多一份珍惜和耐心，就能和好。所以，曾经那个吵架的闺蜜又好到可以借钱，绝交的朋友也因为自己的调整 and 改变又回到了我的生命中。我女儿也和她的两个朋友又开心地玩耍了。

面对那些关系中断的好朋友，也不用太过悲观，江湖很大，来日方长，有缘大家还会再聚。就像村上春树在《挪威的森林》中说的那句话：“每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾走过，但它一直在那里，总会在那里。迷失的人迷失了，相逢的人会再相逢。”

4.努力地发展好你自己，成为一个对朋友来说有价值的人，你会更容易交到三观契合的朋友。

“打铁还需自身硬”，交友亦如此。我这里说的有价值，不仅仅是变得更富有，更有社会地位，还包括你有自己的一技之长，专业的能力，你的情绪更稳定，你变得更自信、乐观、积极，变得更愿意打开自己，更慷慨大方，与人和善。

这样的你能够给别人带去美好的体验，很多人都会想和你做好朋友，你会有更多机会去选择谁能成为你的好朋友。

友情其实很脆弱，友情的小船在生活这个波涛汹涌的大海里真是说翻就翻，如果你遇到一个真心相待的朋友，请一定要好好珍惜，用心经营和维系你们的关系。

友谊的小船说翻就翻



(图片源自网络)



“双11”疯狂“买买买”的我们，究竟买的是什么？

人在买买买的时候，不一定就是一个不好的状态，但是如果过度买买买或总是买买买，那么我们就需要思考一下我们买的到底是什么？

1.我买的是“我很聪明”。

我没有错过属于我的利益，平时我要花100块钱买100块钱的东西，现在我只需要花60块钱就能买100块钱的东西，这让我感觉自己没有错过属于我的经济利益，说明我很聪明。

2.我买的是“我要跟其他人一样”。

人们内在都有一种害怕与他人有太多差异的感受。如果大家都在做着同样的一件事，大家都处于一种相似的状态，而只有我跟别人有很大的差异，那这个时候，要么就说明我是天才，要不然就说明可能我出了问题。

无论是天才还是出了问题，人们通常不太愿意把自己搁在大众主流群体之外，这会使人内心产生一些不安全感。所以当人们都在做某一件事情，我也跟大家是相同的，保持了一种与主流的一致性。

3.我买的是“我的归属感”。

这一点跟第二点有点像，但差别是我要跟大家保持一致性，那是属于一种趋同性的心理需求，但是我害怕孤独的感觉，那是一个让自己孤零零的状态，所以我在行为上、穿着上、谈吐上跟周围的人都是一样的，这个时候我内心就会有一种归属感，而不是一种孤独的状态。

4.我买的是“我要跟别人有的聊”。

每一个人因为内心都渴望跟他人建立关系，所以总会去找一些共同的话题，不管是“甄嬛传”还是“陈情令”，不管是“双11”还是被隔离，我们总是会用我们共同经历的事情来迅速拉近和陌生关系之间的距离，或者来维系已经熟悉的一些情感关系。

5.我买的是“我的心安理得”。

平时我们对自己总是会有很多的自我要求和自我约束，所以有一些即便是自己喜欢的东西，但如果它不是必需品，我们也都不太允许自己轻易地购买。

但是这种促销活动会让我们有一种被允许的、不得不的、必要的合理购买理由，因为已经这么便宜了，所以这样的消费买的就是一种内心的心安理得。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)