

An illustration of a room with a yellow wall and a blue and white checkered floor. A purple backpack sits on the floor near a door. A girl with white hair in a ponytail, wearing a purple dress, is reading a book. A small wooden chair is nearby. The text '整理朋友圈：远离“劣质”的朋友' is overlaid on the scene.

第三章

整理朋友圈：
远离“劣质”的朋友

懂取舍：远离“劣质”的朋友

相对而言，孩子比成年人更容易“友情脑”。

所谓“友情脑”，是指孩子将友情看得非常重要，会将自认为的“朋友”，当成“真朋友”。

随着年龄的不断增长，孩子眼中的朋友概念是在不断变化的。心理学家罗伯特·塞尔曼提出了“儿童友谊的5阶段”。

第一阶段：3~6岁。

在孩子眼中，朋友就是“暂时的玩伴”，一起玩的就是朋友，一旦分开就不是了。

第二阶段：5~9岁。

朋友是“能够帮到自己的人”，孩子会非常注重朋友关系，只要自己认为对方是朋友就可以，哪怕是并不友好的人。

第三阶段：6~12岁。

朋友有了“小团体”属性，孩子开始拉帮结派，甚至规定小团体不允许谁进入。

第四阶段：8~15岁。

朋友关系会更加亲密无间，双方互相帮忙，互相关心，不斤斤计较，甚

至能接受对方的缺点。

第五阶段：15 岁以上。

朋友关系变得成熟，能长时间保持下去，哪怕分别，也无法割裂这种关系。

我们可以结合自己的情况进行对照，不断调整对朋友的定位，同时要学会取舍，识别“真朋友”，剔除“假朋友”和“劣质朋友”。

《儿童心理学》作者鲁道夫曾说：“同伴友谊对孩子的影响力很大，有些时候甚至会超出父母对孩子的影响力。”因此，如果孩子遇到‘毒友谊’，就会带来不良的后果。

【情景故事】

警官齐艳艳在《我是演说家》里，分享过一起十多名学生对一名女同学轮流扇巴掌的校园欺凌案件。

该案件的起因是受害者拍了张照片发朋友圈，但是不小心拍到了施暴者，于是施暴者就从自己的同学中纠集了十多个人，声称要教训受害者。

参与施暴的学生，其中有六人都不认识受害者，他们之间也没有任何仇怨。之所以对受害者大打出手，就是出于所谓的朋友义气。

最后齐艳艳无比痛心地说道：“就是因为这些孩子不懂得拒绝朋友，让施暴者多了一分嚣张的气焰，也让受害者少了一分求救的勇气。作为过来人我们都能理解，这个年龄段的孩子，迫不及待需要认同和信任。而这些需求被同伴们满足之后，孩子的行为就很容易受到同伴的影响。加上他们认知能力比较弱，无法有效分辨所谓的好和坏，也无法有效控制自己的行为，各种层出不穷的悲剧也就诞生了。”

勒庞在《乌合之众》一书中写了这样一段话：“孤立的个人很清楚，在孤身一人时，他不能焚烧宫殿或洗劫商店，即使受到这样做的诱惑，他也很容易抵制这种诱惑。但是在成为群体的一员时，他就会意识到人数赋予他的

力量，这足以让他生出杀人劫掠的念头，并且会立刻屈服于这种诱惑。”

上面案例中参与施暴的孩子，正是为了所谓的朋友义气，为了融入所谓的朋友圈，而做了不该做也不利于自己的事，最终只能自食其果。

【行动指南】

友情虽然很重要，但并不是所有的友情都是真诚的、友善的、积极的，其中还会有嫉妒、排挤、打击和伤害。在交朋友的过程中我们一定要擦亮眼睛，学会辨别，善于对自己的朋友圈进行断舍离，远离以下“劣质”朋友。

1. 不守信的人

言而有信，是一项重要的做人法则，诚实守信是人身最重要的一种品质。从古至今，中国人都崇尚重诺守信，顾炎武曾赋诗言志：“生来一诺比黄金，那肯风尘负此心。”

人无信不立，一个人如果连最基本的信用都没有，你就要远离，避免与之交朋友。

2. 自私自利的人

自私自利的人，只考虑自己的感受和利益，忽略别人，而不懂得分享，只会让人产生反感。你身边如果有这种人，要与之少打交道，远离他们。

3. 危险分子

那些喜欢威胁别人、怂恿别人做危险尝试的人，断不可交。例如，有些孩子会教唆同伴去爬天台、野泳，这类会将你置于危险境地的危险分子，务必予以高度警惕，和他们划清界限。

4. 搬弄是非的人

喜欢到处挑拨离间、搬弄是非、背后说人坏话的人，是这个世界的捣乱

分子，他们唯恐天下不乱。跟他们做朋友，你将永无宁日。

5. 心术不正的人

心术不正的人爱撒谎，爱占小便宜，甚至会明里暗里给人使坏，这是标准的坏人，缺乏正义感，千万不要与之交往。

6. 虚荣心强的人

虚荣心强的人喜欢攀比，喜欢处处压人一头，擅长打击别人的自信心。例如，这类人会说：“你怎么穿这种国产牌子的球鞋呢？太‘LOW’了！”这样的人要尽早断舍离。

7. 沉溺于游戏的人

沉溺于游戏的人，往往自制力较差，被游戏控制而无法自拔，导致上课无法专心听讲，成绩一塌糊涂。这类朋友，很难为我们带来正向的情绪价值。



8. 带给你负能量的人

真正的朋友会让人放松、快乐，每次与之在一起都能吸收很多正能量，甚至让你“满血复活”。但如果跟对方在一起，总是带给你负能量，感觉自己的自信、能量都在流失，你就要小心了。

【作者有话说】

《荀子·劝学》中说：“蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。”物以类聚，人以群分。跟什么样的人打交道，你也会成为什么样的人。一个人想要学好不容易，但被带坏可是分分钟的事情。交朋友不在多而在精，我们对待友谊要有自己的鉴别意识，随时进行断舍离，宁缺毋滥。

跟讨好型人格说“拜拜”

心理学上，对讨好型人格定义为：总是把别人的需求放在首位，努力取悦他人，不敢拒绝，过分在意别人的感受和情绪，而忽略了自身的需求。

心理学家哈丽雅特·布瑞安在《讨好是一种病》一书中提到：“关于讨好有一个很大的误解，很多人会觉得它是一种良性的心理状态，毕竟看起来，被当作好人总是不错的，但实际情况是，很多讨好者，已经不是简单地取悦他人，而是无法控制地讨好他人，下意识地牺牲自己，甚至对来自他人的赞赏和认可上瘾。”

有些人在追求友谊的过程中，容易无底线讨好对方，表现出讨好型人格。用讨好的方式，越追求友谊，越得不到友谊；越追求关注，越不被看见。

【情景故事】

电视剧《女心理师》中，小莫表现出来的就是讨好型人格，他的遭遇引

起了很多人的共鸣，大家从他身上看到了自己的影子。

小莫是一个善良的人，对别人他有求必应，几乎不会拒绝。

去理发店，面对发型师的推销，他明知道自己不愿意办会员卡，但还是无法开口说“不”，最后掏钱办了卡。

在公司，他仿佛是无偿的劳动力，大家习惯把做不完的工作硬塞给他，他从不拒绝，别人都已下班回家，只有他还留在公司加班。

外出吃饭遇到下雨，尽管已经被淋成落汤鸡，他还是绕路帮别人去带热饮。

这样一个善良、热情助人的人，在公司却没有地位，是最不起眼的存在，各种集体活动，他都被排斥在外，大家还笑话他满身“傻气”。

这就是典型的讨好型人格！显然，仅仅用讨好，换不来真正的友谊，也换不来别人的真心和同等对待。

【行动指南】

讨好型人格的孩子，通常比较自卑，自我价值感较低。这类孩子非常容易自我否定，别的孩子一句无心的玩笑话，都会让他们觉得自己被同伴嫌弃了。所以，他们会通过讨好别人，尽力给人留下好的印象，做一个“完美”的孩子。

尽管这类人心地善良，但他们活得很累，看起来人缘不错，但把他们当成真心朋友的不多。在人际交往中，我们要脱离这种行为模式，跟讨好型人格说“拜拜”。

1. 拒绝自我牺牲

在心理学中，人是以自我为中心去感知周边事物的，对一个正常人来说，首先应该在意的是自己的感受，其次才是其他人的感受。

而讨好型人格弄乱了这种次序，将别人的感受放在了首位。摆脱讨好型人格的第一步就是将自己的感受放在首位，拒绝自我牺牲，拒绝无原则的

让步。

讨好型人格的人都是善良的人，他们认为过度关注自我是自私的表现，这是一种善良和大度。但事实上，适当的自私在一定程度上其实是人的自我保护机制，自私一点并不是什么难以启齿的事。

2. 学会说“不”

卓别林说：“学会说‘不’吧，那样你的生活将会好得多。”

我们一定要从小学会拒绝，既能保护自己，也能拒绝不必要的麻烦。老好人性格、讨好型人格的孩子，就是由于自小没有学会拒绝别人，最后弄得吃力不讨好。

合理地说“不”，适当地拒绝别人，不是无礼的行为，而是对自己内心真实感受的尊重。这不仅是对自己的保护，也是对健康友谊的一种保护。

学会拒绝吧，即便是老师和家长的要求，只要自己觉得不合理，不愿意去做，我们也要试着去拒绝。

3. 建立自己的底线

讨好型人格无原则地顺从别人，没有自己的底线。因此，我们要具备底线思维，建立自己的底线和原则。要让别人明白：我可以帮你，但不是毫无底线地帮忙；我可以容忍你，但不是毫无底线地一再退让。

当我们拥有了底线思维时，才能坚决制止别人对自己的越界行为，才能更好地保护自己，让自己活得更加洒脱、更加自信。

4. 不要太在意别人的看法

心理学家阿德勒说：“在人际关系上，别人如何评价你，那是别人的课题，你根本无法左右。”

讨好型人格非常在意别人对自己的看法，他们会在别人的眼光里，变得