

曾听到朋友抱怨“下班想去喝酒找人聊聊天,却发现没什么可聊的人,感觉自己被抛弃了。”“曾经的好朋友都有了自己的生活,大家渐渐疏远了。日常来往的好像只有‘熟人’,没有‘朋友’。”……也许这就是你的心声:进入职场后和曾经无话不谈的好朋友似乎话题越来越少,甚至联系也越来越少。

日常生活总是被各种事情填满,偶有闲暇时光也习惯一个人待着。偶尔想找人聊聊,却发现身边没有亲近的人,于是陷入孤独当中。朋友越来越少,是成年人不得不面对的生活真相吗?我们该如何在成年后依然拥有健康的友谊呢?

郑报全媒体记者 叶霖

成年人该如何维持健康友谊

C

如何维持健康友谊

创造积极性 给友情创造更多愉悦感

虽然成年人的友情大多时候是在一起吐槽,但是没有哪个人愿意永远当对方的情绪垃圾桶。

除了约饭聊天、煲电话粥,如果条件允许的话,可以与朋友一起尝试新奇有趣的体验,或设定一个共同目标,比如约定每年去不同的地方旅游,为你们的友情创造更多愉悦感和新鲜感。

保持连续性 在与朋友的互动中建立规律

尽管成年后我们难以和朋友频繁地联系,但是可以创造机会保持联系。适当投入时间和金钱,创造聚在一起的机会,从而了解彼此成长的步伐,感知朋友发生了哪些变化;同样可以通过给友情增添仪式感,让彼此在生命中留有重要位置。

保持连续性并不意味着强求朋友的想法、感受和行为要与我们保持一致。没有一个朋友是完美的,包容朋友的缺点、接受朋友的不同看法,不要单方面轻易地切断友情的连续性。

展露脆弱性 袒露并分享彼此眼中的真实感受

你可以试着分享一些心里话,交流彼此的脆弱和困惑,当对方看到你的真诚及对友情的重视,同样珍惜友情的人也会与你进行深层次交流。这并不是将自己放在被动的位置,相反是帮助我们厘清友情、增进亲密的机会。



A

为什么成年人的友情面临挑战

人生的改变影响了友情

工作前,在学校和家庭中的位置,带给我们单一且明确的社会身份。工作后,自身生活内部结构发生了巨大改变,当你在其他关系中参与越多,对友情投入的时间和情感就越少。另一方面,新的社会身份带给原来的朋友们的社会经济地位造成了差距,给友情增加了同辈压力,朋友会不可避免地比较谁混得更好、谁的婚姻更幸福,也造成了很大差距。

共同环境、话题随之减少

工作前,由于物理空间的接

近性,经常与同学、住得近的邻居成为朋友,和朋友很多的聊天话题都是从共同生活中而来。工作后,生活的个异化令朋友之间的共同话题越来越少,友情很快就会陷入“没话聊”“聊不下去”的窘境。

三观发生了差异

工作前,和朋友在很多事情上都保持一致的观点。然而,进入职场之后,人们的三观会跟着自身的事业发展而改变,朋友之间会在很多事情上产生分歧,彼此的互动也会越来越少。

B

健康的成年人的友情应该是这样的

俄亥俄大学研究友谊情感行为的专家 William Rawlins 教授曾提出的友情辩证互动原则,总结出健康的成年人的友情状态所具有的特点,它们赋予了友情中的每个人四对相互矛盾的特权,这些矛盾同时并存,相互平衡才是健康的。

独立和依赖的自由

健康的成年人的友情状态允许我们同时拥有这两种自由,一种是在不受友情限制的情况下追求自己的生活和利益;另一种是在需要的情况下依靠朋友的支持和帮助的自由。即使很久不联系,也不会觉得生疏。

情感和工具的自由

有人可能会批判带有目的性的友情,认为是在利用朋友。然而,健康的友情状态能够同时将友谊中的情感和工具性连续统一起

来,情感可以有或无意地交流,从而获得无私的关怀或工具性的支持。

评价和接受的自由

在健康的成年人的友情状态中,有一种情况是,朋友之间通常不会批评对方的缺点,因为朋友非常关心对方,以至于忽视甚至接受了彼此的缺点。另一种情况是,朋友会表达对彼此的一些看法和感受,却是以一种能够让对方接受的关心的形式。

表达和保护的自由

健康的成年人的友情状态,容许朋友们在保护彼此不受伤害的同时诚实地表达。当友情中的信任发展到一定程度,朋友们相信彼此说的话是诚实的,同时相信彼此不会因为敏感的话语而伤害对方。因此,我们敢于说出心事和真相,也勇于去保护交付的真心。

日益增长的美好生活需要 离不开一份 陪伴城市71年的报纸

欢迎订阅

2021年度《郑州晚报》



郑州晚报订阅价360元/年
30元/月, 零售价2元/份
订报热线: 56568253 67655399

