

人为什么要交朋友

分担困苦使忧愁减半 分享愉悦让快乐增倍

“只有最聪明的生物才具备结交朋友的条件，而人类正是其中的佼佼者。”英国牛津大学进化心理学家罗宾·邓巴如是说。拥有三五知心朋友，对身心健康，乃至工作、事业、家庭都有好的影响；缺乏朋友则会让你感觉与世隔绝，紧张不安，容易遭受疾病困扰。最近，美国杜克大学友谊与社会行为专家劳伦·布兰特在英国《新科学家》杂志上撰文，从进化心理学角度解读了人类为什么要交朋友，以及友谊能带给我们的神奇力量。

两种化学物质促进友谊产生

“对人类来说，朋友绝非可有可无的附属品。”布兰特指出，从科学角度来看，交友活动与多种能使人产生快感的神经递质和生物物质的释放有关。其中，催产素和内啡肽的作用最大。

南方医科大学神经生物学博士揭威解释说，催产素是一种神经肽，会在哺乳时大量分泌，从而让人放松，促进母子间建立爱的纽带。此外，它还能减轻焦虑感、降低血压和心率。布兰特说，这种效应在进化过程中被扩大到交友等人际关系中。研究表明，与朋友进行身体接触，如拥抱、轻抚和按摩时，催产素都会被释放，随之而来的愉悦心情则会鼓励人们继续交友。即使没有身体接触，催产素也能引导人们做出亲社会的决策，增进信任，并鼓励人做好事。

内啡肽是一种神经递质，能使人产生幸福感。罗宾·邓巴曾做过一项经典实验：受试者被要求独自或两人一组划船，并在划船前后测量体内内啡肽的含量。结果发

现，有伙伴一起划船的人比独自划船者释放出更多内啡肽。

总而言之，这两种化学物质就像造物主赐予人类的礼物，在千百年的进化过程中，逐渐带给我们友谊的包容、温暖和愉悦，它们促使那么多原本素不相识的陌生人联结在一起，构成了一个奇妙的关系网。

交朋友让身心都受益

朋友是促进健康的“得力助手”。中国科学院心理研究所心理健康咨询中心委员傅春胜说，交朋友至少有五大好处。

1.不易生病。布兰特说，缺少朋友或长期人际交往不良的人，体内应激激素皮质醇的水平往往过高，这种长期的紧张状态会损害健康。这也解释了为何孤独的人罹患心血管疾病的风险更高，且更容易受到感染。但如果有朋友相伴，体内皮质醇减少，人就相对不易生病。

2.睡得更好。美国芝加哥大学研究发现，人越孤独，失眠的次数就越多。瑞典一项研究也显示，缺乏朋友的人经常压抑和隐藏自己的感情，更易失眠，还有可能诱发抑郁。

3.记忆力更好。美国哈佛大学公共卫生学院人类发展与健康系丽莎·伯克曼博士研究发现，与社交频繁的老人相比，社交少的老人记忆力下降的速度快两倍。他说，社交能改善与年龄有关的记忆减退，可以充分开发大脑潜力。

4.更聪明。美国密歇根州立大学教授奥斯卡·巴拉研究发现，交朋友能让人变得更聪明，因为交友需要跟陌生人打交道，等于对认知能力进行锻炼。比如，我们要从大脑“数据库”中抽取体育、娱乐、生活、时尚等不同人感兴趣的话题，大脑皮

层会一直处于兴奋状态。

5.长寿。澳大利亚弗林德斯大学的林恩·伊莱斯研究发现，与5个以上亲密朋友一直保持接触的老年人，死亡率降低22%，平均延寿7年。傅春胜说，分担困苦能使忧愁减半，分享愉悦能让快乐增倍，这可能是因为朋友能帮人排解压力、解决困难、获得支持、共同保持健康生活习惯等。

面善的人多半有“交友基因”

关于友谊，每个人可能都曾有下面这些疑惑，中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇一一作答。

问题一：为什么有的人更有亲和力？

答：面善的人多半有“交友基因”。美国加利福尼亚大学圣迭戈分校的詹姆斯·福勒和哈佛大学的尼古拉斯·克里斯塔基斯研究指出，有些人天生受欢迎，这是由基因决定的。不过，没有“交友基因”也没关系，因为人们更愿意与自己有共同点的人成为朋友。有一种说法是“35岁后的相貌由自己决定”，所以在工作、生活中不断学习平和心态、修身养性，每个人都可能成为面善的人。

问题二：为什么有的人善于交朋友？

答：人交朋友有两种动机，一种是功利导向的交友，像“交际花”类的人，交友是为获取更多物质利益，朋友非常多，但程度不深，介于“一面之交”和“知心朋友”间。这种类型的交友有助于事业快速成功，但容易让人深陷其中，形成“交友成瘾”，即炫耀自己庞大的社交圈，但为了维持这个社

交圈又不得不耗费巨大心力。

问题三：人一生最多能交多少朋友？

答：150个朋友是极限。邓巴曾提出著名的“邓巴数字”，即受大脑进化影响，人类的认知能力所允许个体拥有的真朋友（一年至少联系一次）最多150人。但大部分人的私人社交圈不会超过150人，其中一半左右是家人。交友的另一种动机就是终极价值导向的交友，这种关系的建立是基于共同的价值观、人生观、世界观，侧重精神财富的获得。当朋友有困难时，另一方不惜牺牲自己的一部分利益来提供帮助。这种朋友在人生历程中数量非常少，一般2~5个，但却是终身的。

笑、歌舞、语言是交友“三件宝”

邓巴也指出，非血亲间的友情很容易消逝，如果一年未与朋友相处，友情就会变淡约1/3。他认为，友谊的质量由投入的时间多少决定，就连比人类低等的猿猴等群居哺乳动物，都会通过社交性整理毛发来建立和维持友谊。而人类更加聪明，主要通过笑、歌舞和语言来联络感情，扩大社交圈。

此外，专家提醒，要想获得并巩固友谊，还要从以下3方面入手。1.要真诚。交朋友要“重情谊，轻利益”，万不可玩心机、耍滑头。朋友间要平等，不能只交“有用的人”或将朋友分“档次”。2.善经营。友谊需要经营，要时间和精力维护。周末相约喝茶、聊聊近况，节日里送点小礼物等，都会让友谊保鲜。3.多赞扬。生活中，有人对你微笑，你也会朝他微笑。给彼此一个笑脸，称赞一句，都有助于拉近人际关系。（据《生命时报》）

