

别把朋友圈当整个世界

朋友圈是我们人际关系的窗口，同时这里也是良莠混杂、泥沙俱下的混沌世界，显然你若过度依赖“窗口”，就微缩了自己的世界；你若不具独立自主、自强不息，你就会只有朋友圈而没有朋友。你有没有算过，在你浩大的朋友圈里，有多少“真金”？

一个朋友上初中的儿子说了一句话，我印象深刻。他说：“妈妈，你可别只有朋友圈，没有朋友啊。”

如今朋友圈当道，同时也“挡道”。每天早晨打开朋友圈，仿佛打开了整个世界，其实那只是一个“二手的世界”。

曾经有人问我，有几个微信号？我说“一个啊”，他表示不信；也有朋友教我如何将微信朋友分类，以分享不同的内容。我倒是分了，但是每次发言都要选择，太累人。

对于微信朋友圈，我的心态就是阿庆嫂的那句话：“来的都是客。”这句话的另一层含义就是，既然是“客”，未必都是朋友。

在人脉即资源的今天，有人把朋友圈当成整个世界，主动放弃自己去触摸、感知真实世界的机缘；也有人把朋友圈当“人力资源部”，唧唧复唧唧，一切都在算计。我不知道朋友圈的生意好不好做，但是对于

朋友圈里那些要么不出现、一出现就叫卖产品的人，我是没有好感的。

记得在看江苏卫视电视节目《非诚勿扰》时，主持人孟非多次问到女嘉宾“朋友圈数量”的问题，有几个女嘉宾人数上千，再问其职业，不是卖化妆品、保险和住房的，就是开微店的。

我没有歧视的意思，只是想说明——客户不等于朋友。有时我们的朋友圈很大，却也没有真朋友。

你有没有算过，在你浩大的朋友圈里，有多少“真金”？

在看到“邓巴定律”时，我查看自己朋友圈的人数，当时显示有285位。我敢肯定地说，大约有一半多都是些不痛不痒的所谓“朋友”，这正印证了“邓巴定律”所言——我们真正意义上的朋友不超过150人。

罗宾·邓巴是牛津大学研究认知与进化的人类学家，他根据自己对灵长类动物研究的结果提出了著名的“邓巴定律”：即人类智力将允许人类拥有稳定社交网络的人数大约是150人。“人的大脑新皮层大小有限，提供的认知能力只能使一个人维持与大约150个人的稳定人际关系，这一数字是人们拥有的、与自己有私人关系的朋友数量。当超过

150个节点时，大脑皮层将会无法有效地覆盖这些节点，导致部分节点流失，从而始终保持150节点范围。”

邓巴在《你需要多少朋友？》一书中指出：最核心的圈子可能有三五人，是最亲密的朋友。然后是12到15人，这些人去世的噩耗会给我们带来重创。然后是50人……

前段时间，以“友谊的小船说翻就翻”为主题的话题刷爆朋友圈。当时回忆自己的情况，的确有两个闺蜜，有微信以来突然就不联系了，彼此都在朋友圈，却再也没有交集。

圈子不同，不必强融。邓巴的解释是：“能否让人们在维系老朋友的同时，结交新朋友，从而扩大整个社交圈子？”答案似乎是一个响亮的“不”字。

而外媒一项基于300万人的社交数据显示，29岁是大部分人朋友数量的巅峰，此时一个电话就能约到朋友出来吃饭，人们每个月联系紧密的熟人数量大约在15个左右。结婚生子等重大事件会使人们无法维系太多的友谊。因此，在29岁到45岁这段日子里，朋友圈会迅速缩水。而45岁到55岁是朋友数量最稳定的10年。55岁后，大部分人又会

经历新一轮朋友数量的缩减。

我这两个闺蜜的确是“29岁”这个阶段联系最密切的，此后断断续续，现在终于不联系了，也没准哪天“再续前缘”呢。

年轻时我一向以“交了多少个新朋友”作为年终总结的一项，而现在对结识新朋友则采取随缘的态度。

朋友圈是我们人际关系的窗口，同时这里也是良莠混杂、泥沙俱下的混沌世界，显然你若过度依赖“窗口”，就微缩了自己的世界；你若不具独立自主、自强不息，你就会只有朋友圈而没有朋友。

人际关系是一个人真实自我的外在镜像。有人说：“良性的人际关系只有一种，叫做独立自主、强强联合，从来就没有抱团取暖这回事。”这句话听起来比较狠，其实就是提醒我们要苦练内功。

因为良性的人际关系不是靠纯感情来维护的，而是靠互利互助成全的。不成为别人的负担，这包括了不成为别人心理和时间上的负担，同时还要接受别人对自己的不接受，这是拥有“真金”朋友的准则。

朋友圈可以让你与世界“同框”，但千万别被它“框住”，把朋友圈当成了整个世界！

(广美)



老树画画

不管什么事，山高看月小。
不管什么事，没啥大不了。

生活感悟

1. 不要奢望别人给你经济上的任何帮助，钱对任何人都是不够用的。(学会给予)

2. 朋友帮你是善事，是道义；朋友不帮你也无可厚非，不该心怀怨尤，人家不欠你的。(学会理解)

3. 要知道没有人必须在你需要的时候帮你，只有你自己，所以让自己独立、坚强、快乐、幸福，才是你需要做的，毕竟只有自己和你生死与共，休戚相关。(学会自强)

4. 不要看贫富交朋友。他有亿万家财跟你一毛钱关系都没有，别把自己弄成哈巴狗；他也许一无所有却可以把唯一的馒头分给你。(学会分辨)

5. 不要为了经济富有的朋友疏远了精神富有的朋友，慢慢地你会明白，经济上富有的朋友可以带你吃喝玩乐，也可以带给你复杂纷乱的世俗烦恼；精神富有的朋友也许只能带你去田野里、去溪流畔，没有美酒佳肴，没有香槟、咖啡，没有舞池，可是他能陪你一起奔跑、一起笑得像个傻子。(学会自重)

6. 可以相信世上真的有美好坚贞的爱情，但是它只属于牛郎织女、梁山伯祝英台，还有国外的罗密欧和朱丽叶，因为他们都没有活很久，而我们是要活很久的。(学会珍惜)

7. 不管你为什么结婚，只要你有了孩子，你就要爱这个家。不管它多么简陋、多么寒冷，你都有义务让它温馨起来，因为你是父母。(学会承担)

8. 我们的青春眨眼就没有了，皱纹一条一条地爬到眼角。我们阻止不了岁月破坏我们的容颜，可是我们可以让心在岁月中慢慢磨砺，如蚌中的沙，慢慢地光润起来，等到我们发苍齿摇、步履蹒跚的时候，还可以让珍珠的光泽晕红最后的行程，不是吗？(学会成长)

(综编)