

如何经营好人际关系？

如何经营好人际关系？这里我想分三部分来展开。

第一，咱们到底可以保持多少朋友关系？

目前学术界比较认可的答案是由**英国人类学家邓巴教授提出的**，他通过长期观察研究，提出人类能够维持交往的人数在**150 人左右**，现在大家习惯性地**把 150 这个数字称为「邓巴数」**。请注意，跟自然科学范畴，比如物理定律的那种精确性不同，「邓巴数」这类社会科学范畴的数量化结果，说的这个数据只是一个相对准确的数字，会因人而异有一定的上下浮动。

邓巴教授属于进化心理学派，这一派的理论基础是认为，人类是经过几十万年逐步进化来的，不论是生理条件还是心理机制都是长期为适应环境而一步步发展起来的。现在人类的大脑有这么大的容量，需要消耗这么多的能量，就是为了处理复杂的人际关系而进化出来的。我们现在遗传下来的结果，大脑能够处理的人际关系数字，就是 150 个左右，这跟你个人是否聪慧、是否努力都没有关系。

第二，这些朋友关系是如何划分的？

邓巴教授不仅总结出 150 人是咱们人类大脑可以处理的最多人际关系数字，他还进一步指出这 150 来个人在咱们心中的地位

是不一样的，按照亲密程度和互动频率，又可以再分成若干个圈子，每个圈子里的人数相对固定，但是谁在哪个圈子里却大有讲究。

按照这样的模式来推算，可以把我们的朋友圈，人数从少到多、亲密程度从内到外、互动关系从紧密到松散等分成了四个圈子，不同圈子的朋友对我们的意义都不大一样。

第一个层次，5 到 10 个人，这个圈子是咱们每一个人身边最紧密的关系人，在这个圈子里，「朋友」只是个泛称，其实其中包括了我们的父母和兄弟姐妹，包括了恋人或配偶，有我们的孩子，以及其他与我们有最亲密关系的人。这个圈子的人与我们平时的互动未必很频繁，但是如果我们有什么重大需求的时候，这个圈子的人对我们来说，真正是荣辱与共、有求必应的。另外，这个圈子里的人也相当的固定，除了极端情况外，很少有人会离开，当然其他人也难于进入；

第二个层次，15 人到 20 人，这个圈子是咱们一般意义上讲的「铁哥们儿」，与这个圈子的人的关系，更多是基于情感交流而不是物质利益交换，当你有什么迫切需求的话，这个圈子的人也大多会尽力提供帮助。

第三个层次，40 到 50 人，这个圈子里的人是我们主要的工作关系和社交关系，平时互动比较多，但是相互之间的交往都带有比较明显的利益交换目的。与这个圈子里的人保持比较频繁的联系，都是我们自己主动做出的选择，选择的依据当然也是比较功利性的。

第四层次，这是咱们可以保持的最大限度的朋友人数，100 人左右，连同咱们前面说过的三个圈子一起算，所谓朋友或熟人的总数就在 150 人到 200 人之间。在这个最外圈的朋友圈里的人，是由于各种机缘与我们有过一定交往并相互有好感的人，他们留在了我们那有限的人员交往记忆中，而且我们乐于维持与他们的交往。我们会不时想起他们，听到跟他们相关的消息我们会比较关心，而且我们有期待与他们有更多交往的机会。

第三，在你有限的时间和精力下，怎样才能有效地经营好你的朋友关系？

先说第一个与你最亲密的圈子，这里面主要是你的亲人和密友，从某种意义上说，你生存的价值基本上由你与这个圈子的关系所决定。所有有权有势有财富又感到孤独苦闷的人，一定是没有处理好与这个核心圈子里的人的关系。这个圈子里的人你不需要刻意地维护，因为他们和你休戚与共，但是你必须真心地对待，不要因为他们不会轻易离你而去，你就对他们任性随意。

再来说说你的第二个关系圈子，你的心情是否快乐很大程度上受这个圈子的人的影响。你在工作或生活中如果收到伤害情绪低落，你肯定会找这个圈子里的人倾诉，他们给你的安慰可以帮助你心情愉快恢复自信。当你遇到什么难题时，这个圈子里的人也是你首选的咨询对象，他们的意见对你有巨大影响。要注意的是，我不建议你跟这个圈子里的人发生过多的经济交往，除非这里某个人你本来就是通过做生意结识的。你和这些主要进行情感交流的朋友做生意，做的成功大家都有利可图还好说，略有利益上的纠纷或者误会，你都会彻底失去这个朋友。

第三个关系圈子，这 40 到 50 个朋友和你进行的利益交换和社交互动都很多，你因工作关系而发展成朋友的人，基本都在这个圈子里。从职场角度来说，你特别需要刻意花时间和精力去经营维护的，就是这个圈子里的人脉关系。这个圈子的朋友与你进行利益交换的目的都比较明确，所以跟前面两个圈子的人比，他们会多一些斤斤计较、患得患失，你对此要包容理解，在与他们的相处中把互惠互利放在优先考虑的位置。

最后，第四个朋友圈子。这 100 个左右的朋友是咱们社会资源的基础，虽然他们中的大多数与我们的交往不深，平时联系互动也不太频繁，但是他们是我们每个人社会财富的蓄水池。当我们的工作或生活出现一些变动的时候，这个圈子的朋友会给我们提供新的帮助支持。

如果你对这个问题还有进一步探讨兴趣的话，我向你推荐中信出版社 2011 年出版的《你需要多少朋友：神秘的邓巴数字与遗传密码》一书，这是邓巴教授关于进化心理学研究的一本通俗读物。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有