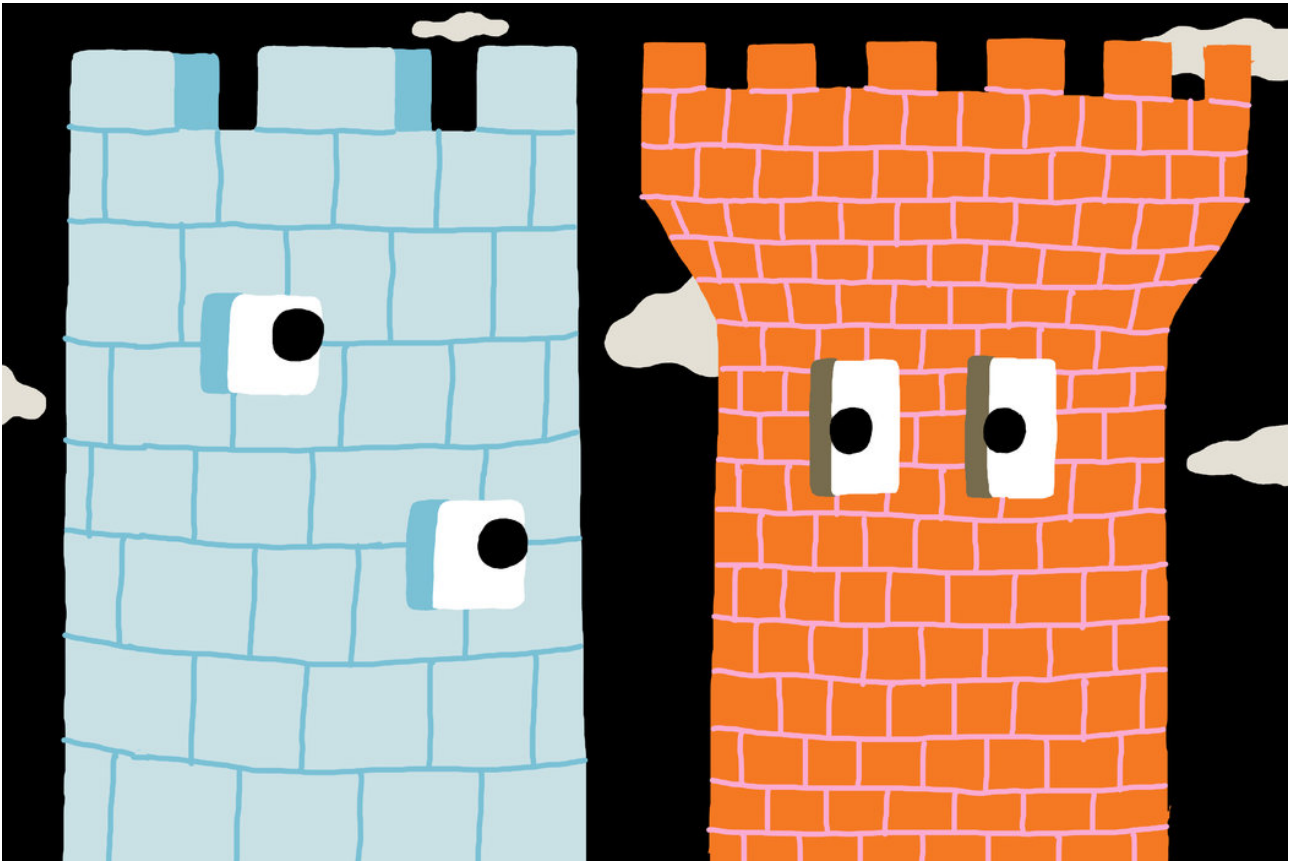


## 為什麼我們需要親密的朋友（以及一份五點建議的交友指南）



和許多人一樣，我是看著電視劇《六人行》(Friends)長大的，夢想著有一天，我也能和一群親密朋友一起過著迷人光鮮的城市生活。這些年來，我交了很多朋友：兒時朋友、工作朋友、大學朋友、作家朋友。我有喜歡遠足的朋友，有喜歡邊喝咖啡邊聊天的朋友，還有距離很遠但每年都要聊幾次的朋友。

但親密的朋友？《六人行》裡的朋友？那種「我可以告訴你任何事並且可以永遠信賴你」的朋友？並沒多少。我曾和一位好友鬧翻，再也沒能和好。還有一位密友搬了家。

在一群成年人中，你經常聽到這樣的抱怨：成年人很難交到朋友。不管出於什麼原因，如果你沒能和你在童年或大學時的朋友保持聯繫，你可能在30多歲、或40多歲、或50多歲的時候認識很多人，但能親近的卻很少。

我們真的需要親密友誼嗎？

當你勞累過度、不堪重負時，比起與伴侶吃著披薩看 Netflix，你恐怕沒多少心情與朋友共進晚餐。但研究顯示：親密友誼對理想的健康和幸福是必要的。

「我們是社會性和群體性的動物，」加州大學柏克萊分校(University of

California , Berkeley)的社會心理學家、心理學教授賽琳娜·陳(Serena Chen , ) 說。「當我們與另一個人關係親密，就能在身體、思想和心靈中體驗到積極的心理和生理反應。」

精神病學家、神經科學家和《依戀:成人依戀的新科學 及其如何幫助你找到並保存愛情》(Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find and Keep Love)的作者阿米爾·列文(Amir Levine) 博士通過研究人類和動物來理解人類之間的關係。「社會關係是我們調節情緒困擾的最有效方式」列文說。「如果你正感到困擾，親近一個讓你覺得安全的人，是讓自己平靜下來的最有效辦法。」

親密到底意味著什麼？

如果你想從流行文化中了解親密的友誼，你會遇到一些常見的比喻：可以為你擋子

彈的朋友；你可以在半夜打電話給他們，不管有什麼不便他們也都會陪伴你的朋友；你可以與之分享任何事的朋友。

真正親密的友誼(不出所料)並不需要那麼極端。「親密友誼的關鍵在於親密，而親密的關鍵在於能夠做完全的自己，並被人看到和理解，」賽琳娜·陳說。「當我們親近的人無法『理解』我們，親密的關係就會被破壞。」

回報也是創造親密關係的關鍵因素。賽琳娜·陳解釋了為什麼你在 Facebook 或 Instagram 上認識的人，不一定能算親密朋友：「當我們在 Facebook 發布內容，而人們留下了善意評論或鼓勵肯定我們，這是讓人感覺很好，但並不一定能建立親密關係，因為沒有你來我往。」親密的一個重要部分就是雙方都覺得對方能看到並理解自己。

如果與人親近有這麼多好處，那這種關係不該是自然而然形成的嗎？

如果親密友誼對人類幸福真的如此至關重要，那麼我們似乎該憑直覺就能很好地創造這種關係。但事實可能恰恰相反：親密友誼對我們之所以如此重要，正是因為它們很難建立。

研究孤獨感的社會神經學家約翰·卡奇奧波 (John Cacioppo，[他於2018年去世](#))認為，人類天生就不喜歡輕易交朋友，因為規避敵人比交朋友更重要。「如果我犯了一個錯誤，把一個其實是朋友的人當做了敵人，那也沒關係，我沒那麼快交上朋友，但起碼我能保命，」卡奇奧波在[2017年接受《大西洋月刊》\(The Atlantic\)的採訪](#)時表示。「但如果我誤把敵人當作朋友，那就可能付出生命的代價。在社會化的過程中，我們被塑造出了這樣的偏見。」

而在現代社會，這種緊張關係變得更加微妙。「社會學領域長期存在的一個爭論，就是人類更想要什麼：被人讚賞還是被人了解，」賽琳娜·陳說。她解釋稱，讚賞會帶來很多好處：讓人感覺良好，給人社會利益，或許還會有地位乃至經濟上的收益。但若是被人讚賞和看待的方式，與我們實際看待自己的方式不一致，也許我們並不像別人以為的那樣自信和成功，由此可能付出的代價，是讓你覺得不被理解，與他人不親近。

從文化傳統來講，我們也更關注事業成功、財務成就和家庭重要事件，而不是與他人的聯繫。蘇·強生(Sue Johnson)是情感聯結、依戀和浪漫關係領域的頂尖心理學家之一，也是[卓越情感療法國際中心](#) (International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy)的創始人，她指出，當一個人列出他或她的人生目標

(或者哪怕是新年立志)時，很少會提到結交親密朋友或與現有朋友更親近。

「談到友誼，我們更看重數量而不是質量，所以問題就變成了會有多少人來參加你的生日派對，」她說。「但真正的問題在於，你是否能敞開心扉，對其中一些友人表露你的脆弱。如果他們找你傾訴，你又是是否願意在情緒上配合併做出回應？」

**以下有五種方法，讓你們的友情更親密**

### **1. 創建安全關係的基礎**

在嘗試親密的關係之前，我們需要安全感。列文博士確定了安全關係的五個基本要素：連貫性(這些朋友會一時興起地進入和退出我的生活嗎?)、可獲得性(他們能經常與我共度時光嗎?)、可靠性(如果需要，我可以依賴他們嗎?)、響應力(他們會回覆我的郵件和短訊嗎?他們會經常聯

絡我嗎？)、可預測性(我能指望他們來做某些事嗎？)

## 2. 密切關注

張開眼睛。當你的朋友跟你分享他的生活時，看著他，全心傾聽。這將產生一種心理上的聯結感，增進你們的感情。

## 3. 讓自己被了解

如果想讓別人認識到真正的自己，你必須停止假裝自己是一個更酷的人，或更聰明的人。承認自己也會嫉妒他人；並不是每天睡覺前都會刷牙；開個愚蠢的笑話；分享那些不討人喜歡的細節。只有你充分理解和接受你自己，才有可能讓別人也來理解並接受你。獲得親密關係的唯一方法就是，更誠實地面對自己。



## 4. 給你的朋友一個小測試

不要等到有大的困難時才想到朋友。下次，當你有小事需要幫忙(一個工作上棘手的難題，或需要人來協助一次生日晚餐)時，可以藉此測試朋友的可靠度。這種測試的風險很低，同時也能幫助你們進一步建立親密的關係。

## 5. 記住：親密關係因人而異

不同的人對於親密關係的渴求程度不同。但專家們一致認為：與他人建立親密關係能夠讓我們更快樂、更健康，更平靜。

本文根據《紐約時報》[英文報導](#)編譯。編譯:Harry Wong、區紋