

## 心理问答

## 一个人需要多少朋友？

我只有两个朋友，平时出去玩或者聊天也都只是跟这两个人，我发现身边人都有很多的朋友，她们有很多人可以一起聊天，一起出去玩，但是我就没有很多的朋友，我很羡慕，我想知道怎么能交更多的朋友。一个人应该有多少朋友呢？我这样是正常的吗？

小安



小安同学：

你好！

从你的描述中，我感受到了你内心的焦虑、担忧、疑惑，以及不知所措。

你说对自己只有两个朋友，你发现身边的人有很多朋友，这让你很羡慕，所以你想知道，怎么能结交到更多朋友，还想知道，一个人有多少朋友是正常的。

接下来，我给你三点建议，供你参考：

首先，我希望你能明白，一个人有多少朋友，没有标准答案。也就是说，人和人是不同的，对朋友数量的要求也是不同的。有的性格外向，喜欢热闹，他们的朋友就可能很多；而有的性格比较内向，喜欢安静，可能就不太喜欢社交，他们的朋友看起来就很少。所以，你问的“这样是正常的吗”需要你自己来认定，你觉得不正常，那就多结交一些朋友，如果觉得正常，那就不需要改变。

其次，我建议你问问自己，为什么想要结交更多朋友。前面说了，对于朋友数量的要求，应该由我们自己来界定，从你的描述来看，你很可能认为自己是不正常的，那么你可以想想，为什么你要和别人一样呢。也就是说，你在羡慕那些有很多朋友的人什么呢。是觉得自己朋友少，就说明认可自己、喜欢自己的人少，还是你羡慕那些有很多朋友的好人缘，抑或是其他，等等，总之你要弄清楚自己为什么会羡慕他们，或自己因为什么焦虑。因为你只有

弄清楚其中的原因，才有可能找到办法去应对。其实，你渴望更多朋友，很可能是因为你觉得，朋友多，说明自己被人接受的程度高，自己是好的，是值得被爱的，因为每个人都是渴望得到他人认同的。

最后，我建议你理性看待自己想结交更多朋友这件事，然后想想自己怎么做可以结交到更多朋友。理性看待，需要你明白，通过结交更多朋友来“证明”自己是好的，是值得被爱的，很可能不会长久，因为自我认同更重要。换句话说，当你认可自己，接纳自己，觉得自己是足够好的，是值得被爱的，你对外在的认可就不会过于在意（这么说，并不是要求你不在意外界的认可，而是希望你能明白，自我认可更重要）。当你想明白这一点后，如果你还想结交一些朋友，你就可以想想自己该怎么做。

你在描述中说到，你只有两个朋友，那么你是怎么和他们成为朋友的，现在是否可以再用同样的方式和别人成为朋友呢，如果你想结交更多朋友，需要你主动去寻找，去付出行动，这样你内心的焦虑就会慢慢化解。当然，你也要做好自己还可能没有那么多朋友的准备，因为交朋友需要时间和精力，那时，我希望你不要因此否定自己，因为独一无二的你本身，就是足够好的，也是值得被爱的。

(来源：壹心理)

(图片源自网络)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)

## 心理花园

内聚性自我，  
不再害怕孤独

孤独，有时并不是一件坏事，因为它可以让我们思考、向内看，更加了解自己，但只有能走出来的孤独，才是好的孤独。

那么，怎样才能走出孤独呢？从心理学角度来说，解决孤独的根本方法是，发展出自我的。

美国自体心理学创始人科胡特曾经提出一个概念——“内聚性自我”。知名心理咨询师武志红老师将这个概念理解为：内聚性自我中，有一种向心力，一个人的心灵碎片，都可以被凝聚在一起。这种向心力，是建立在“我基本上是好的”这种感觉之上的。

也就是说，如果一个人能从内心深处觉得“自己基本上是好的”，就不会因为外在的批评、否定等负面评价过于自我否定，更不会陷入深深的自我怀疑中，自然能和自己“和谐”共处，不会觉得孤独。

而我们大多数人的痛苦，根源在于自我尚未形成。

如果我们在过去的经历和生活中，习得的是“他人的感觉最重要”这个观念，就说明我们是一个没有自我的人。

过于在意外在评价的人，在内心深处不知道自己到底该过一种怎样的人生，或不敢尊重自己的感觉，选择自己想过的人生。

每个人都有发展出自我的本能，而那些没有发展出自我的人，就是过多在意他人的评价。

这么说，并不是说外在评价系统不重要，因为人生活在社会中，渴望他人认同是正常的需求，只是在内部评价系统和外在评价系统中，我们要知道哪个更重要。

唯有尊重自己的感觉，不被他人的想法左右，才能真正拥有自我。

那么，这种内聚性自我是怎么形成的呢？

武志红老师说：“一个人需要获得一种感觉：真正地展现意志，并深信，自己的意志基本可以实现。”

这种感觉，不仅是“我基本上是好的”，还是“我可以掌控自己的人生”。

