

志同道合原來不只是因為緣分？

許柏悅 報導

2018/11/18

俗話說「在家靠父母，出外靠朋友。」，相信大家在求學、出社會的過程中，必定結交過數位真正的知心好友。這些好友往往與自己像是「心靈相通」，也可能有相同興趣、志向，甚至有些朋友之間存在著超過家人的情誼。但大家是否曾經好奇，一生中明明結交的朋友百百種，為什麼最終就是有些好朋友特別懂自己、特別投緣？

心靈相通？原來是腦袋相通？

「好可怕！你怎麼都知道我在想什麼！」放心！這並不是因為你的好朋友是你肚裡的蛔蟲，而是因為好朋友間的大腦有一定的相似度，自然比其他人懂你在想什麼！2018年初，美國達特茅斯學院（Dartmouth college）與加州大學洛杉磯分校（UCLA）的研究學者合作並在《[Nature Communication](#)》的報告指出，好朋友之所以能成為好朋友，與大腦內神經活動的相似性呈正相關，看來所謂的「心靈相通」，原來是因為「腦袋相通」？



好朋友之所以成為好朋友，原來是因為腦袋想法相似？（圖片來源 / 何浚

研究人員先以網路調查279位研究生的交友情況，分析他們平時在非正式社交場合最常與誰一同參與、與誰居住、先前是否認識等，再分析出哪些人互為好友以及哪些人僅是單方向的友誼的，最後將這些社交連結（誰與誰熟識，哪些人有共同好友等）數字化、量表化。

第二階段的實驗中，研究者再從原先279人的樣本中挑選42位自願受測者進行實測。實驗人員挑選出受測者可能不曾看過且具有較高互動性的短片，如政治辯論、爆笑家庭影片、樂團MV等放映給受測者觀賞，同時利用功能性磁振造影（fMRI）記錄下他們觀影時的腦神經反應。其中，這些影片的挑選目的主要是為了提供各種類別刺激、模擬觀看電視時「隨意選台」的效果以接收每個人不同的喜好反應外，更是為了「約束」受測者，簡而言之，就是為了減少這些受測者產生對影片以外的額外反應，故能為實驗提出較精準的反饋。

透過實驗及分析，研究人員發現，朋友之間有類似的笑點、哭點，抑或是能理解彼此感受，可能不只因為兩人很「投緣」，而是因為關係越親近的朋友，面對事件時，大腦神經細胞裡呈現的思考邏輯、處事態度有越高的相似性，反之，若是平時的社交連結度較低（如：朋友的朋友、不曾交談等），其大腦反應的相似程度也會逐步下降。

除了大腦 朋友間還有什麼地方相似？

過去其實不乏人類友誼的相關研究，但大部分強調社會網絡內的同質、異質性或是醫學、基因方面的探索，目前任教於耶魯大學的醫學 / 社會學家古樂朋（Nicholas A. Christakis）研究了相當多社群網絡的結構及成因，也曾於2014年發表的研究報告中指出，朋友之間擁有的相似基因，遠高於其餘周邊的人。另外，朋友之間最接近的基因是嗅覺基因。對於此發現，古樂朋的研究夥伴，也是此份研究的共同撰寫者福勒（James H. Fowler）教授也在加州大學聖地牙哥分校（UCSD）的新聞稿中針對此點提出解釋，他認為嗅覺基因相似代表朋友之間對外在環境的感知相似且易受之吸引，故可能在相同環境下認識；福勒教授舉了一個簡單的例子，喜歡咖啡香氣的人，自然較有可能在咖啡館結識與自己同樣喜愛咖啡的朋友。

中央研究院研究員傅仰止也曾於2001年的《台灣社會學》期刊上發表有關社交網絡同質性、聯繫強度的研究。從他的研究中，我們可以得知有高同質性的個人及群體（如同樣的政黨偏好、同樣的社經地位等）會有更高的緊密性，也因此更容易相互吸引或凝聚相同的態度或意識。

然而，本文原先提及的達特茅斯學院研究，則是第一次確立了友誼與大腦的正相關性，更有趣的是，實驗者也能依據研究結果反向推測，利用大腦神經反應的相似度推敲出兩人之間的友誼程度，結果答案同樣是肯定的！這點可說是友誼相關

研究的創舉，也是這份報告如此受矚目的一大原因。說不定生活周遭許多與自己思考方式相像的陌生人，都是我們未來交心好友的「可能人選」喔！

友誼「重質不重量」？

人的生長過程中不可能沒有結交過朋友，真正的好朋友也能帶來支持自己的力量或是讓自己的心靈感到富足。我們也從本文強調的研究中得知，好朋友之間就連大腦運作都極其相似，難道這就代表我們能與現在所有的好朋友維持恆久的友誼嗎？我想答案是否定的，但是這並不會降低友誼對我們生活的重要性。

密西根州立大學助理教授巧比克 (William Chopik) 在2017年時發表了一份研究指出，家人及朋友關係會對人的整體健康產生連結，而且隨著年紀增長，此連結逐漸只適用於有較強友誼連結的人身上，更有趣的發現是，年長者若是有較多來自朋友的壓力來源，其患有的慢性疾病也比較多。由此我們能知道，友誼對人的心理健康上有舉足輕重的影響。

巧比克也提到，一個人的交友圈及社群連結可能會隨年齡上升而縮小，但大家也不必擔心，因為我們會盡力維持讓自己感到快樂的友誼關係，並在過程中得到生理及心理的健康，也就是說，我們的確有可能流失一些朋友，但自然而然會更加重視那些能真正支持自己、了解自己的友人並去認真經營彼此之間的情感，俗話說的友情「重質不重量」套用於此再合理不過了。



隨著年紀增長，我們可能會流失一些朋友，但自然會更重視那些真正能互相支持的友情。(圖片來源 / 許柏悅攝)

未來等待我們探索

如果我們再套用先前提到的幾個研究來討論，那是否我們與朋友的想法相似度、與朋友的同質性或者與朋友之間的基因，會連帶影響我們的身心靈健康呢？我們能否操控腦袋的思考而控制一個人的社交結構呢？有太多種假設的組合值得我們

探索，更有太多我們不甚了解的領域。這大概是實驗研究的有趣之處了，每一次的研究結果看似是給予答案，但實際上他們卻是提供了更多疑問讓後人解答。

你也許會說，我們就算知道了與朋友之間的腦袋跟基因相似度又如何？這會對我們的生活產生什麼影響嗎？沒錯，也許這些研究發現並不會對我們帶來直接影響，也許也沒有人真的會因為與陌生人有相似的思考路徑就想與他成為好友，但這些研究都是理解人類社交脈絡的重要貢獻。一旦我們掌握了越多層面的資訊，我們越能推展到人類健康的探索、遺傳學基因研究，又或者是在社群行銷中如何透過朋友圈達成商品說服等，不僅幫助我們更理解自身的交友關係，更能知道其背後的原理跟運作模式。

聽了這麼多的研究跟理論，不知道大家是否對自己的友誼有了更深入的理解？也不妨在生活中驗證看看自己與朋友之間是否真的「頭腦相通」吧！說不定大家除了腦袋跟基因以外，還有更多的相似之處等待我們來發現喔！



記者 許柏悅



編輯 汪彥彤