150法則

150法則也稱鄧巴數字（Dunbar's number），是指能與某個人維持緊密[人際關係](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%82)人數的上限，通常人們認為是150。也就是說，150是社交關係的極限，適用於部(村)落人數、企業組織劃分、軍隊獨立作戰單位(連)、學術團體(系所人數)…，超過就容易分裂。

此法則是1990年代初，在倫敦大學學院任教的鄧巴所提出，因此又稱作「鄧巴數字」。因為維持緊密人際關係的上限，是由大腦皮質層中的新皮質區域的大小以及相應的處理能力決定的，這個區域位於腦半球頂部，與知覺、意識、語言、運動、空間、推理等高級功能有關。這裡所指的人際關係並不包括萍水相逢、泛泛之交，而是指相互知曉，並且了解圈內彼此之間的相互關係。

根據這個法則，如果一個群體的規模不超過人數上限，那麼「朋友圈」裏每個人都會彼此認識，對彼此的關係也有足夠的了解。如果這個圈子人數超過了上限，就容易出現失控，所以需要更加嚴格的規則、法律以及強制性規範來維持穩定性和凝聚力。

鄧巴數字提出之後被廣泛應用於團隊建設，例如建築設計師在設計樓房時會考慮這個數字；進入互聯網時代後，網絡社交平台設計和在線安全軟件開發等也會經常參考鄧巴數字。但是，它從一開始就極具爭議，也不乏質疑者和批評者，尤其在互聯網時代，社交媒體興起後，直覺告訴人們，建立、維持一個有幾百人的朋友圈應該不是什麼問題吧？以下是一些進一步的討論：

對150定律的一條最主要的批評是說，人類的行為取決於文化，不適用靈長類動物行為的生物學規律。與此一脈相承的一個觀點是，社交網絡平台的出現使得擴大和維持朋友圈成為可能。鄧巴教授本人則認為，大部分批評意見都忽略了一點，即鄧巴數字適用的是優質的關係，而不是泛泛之交；較淺的彼此認識關係屬於社交網絡的外圍，不屬於150個有實質意義的朋友關係。

個人社交網和自然形成的社群大致規模是150人，中間具有鮮明的分層結構，這一點可以在通訊錄、臉書群、聖誕賀卡寄送名單、軍隊作戰單位、線上博彩環境、教區、村落和青銅器時代的社群等各處找到證據。這個社交關係層次結構在社區和個人社交圈都可以看到，每一層的規模大致是裏面一層的三倍。猴子、大猩猩、海豚和大象的社群也都有類似的社交層次結構。

鄧巴的理論雖然有明顯的局限性和問題，但他的思路還是有可取之處。

尤其是鄧巴提出，人際關係按疏密逐層向外擴展，每一層關係上人數是有限的；我們每人平均有5個最親密的親友、15個密友、45個稍遠一層的好友……依次類推。不管動物神經生物學機制如何，人類社交能力的有限性這個假設是有學術價值的。

鄧巴指出人類的社會集團是層層構成的，就像洋蔥一樣，每一層彼此之間都有非常特定的關係。根據他的假設，我們每一層友誼深度能容納的人數是有限的，所以一個人會有1～2個特別的朋友（有可能是伴侶）；5個親密的朋友；15個最好的朋友；50個好朋友；150個「自己人」；500個「認識的人」。我們的人際關係形成了同心圓，圓圈越大就表示親密度越低。粗略來說，從內圈每往外移一圈，人數會乘以3；5 × 3 = 15，15 × 3 = 45（四捨五入為50），50 × 3 = 150，150 × 3 = 450（四捨五入為500）。

關鍵在於150這個數字。鄧巴運用人類腦容量的平均值，並且從靈長類的研究結果推斷出來：我們最多只能維持150段關係，超過就不自在了。對此，鄧巴打了一個比方：「你在酒吧巧遇他們之後，可以跟他們喝一杯而不覺得尷尬。」

150這個魔術數字也出現在社會的其他地方。戈爾公司（W. L. Gore and Associates，以防水品牌Gore-Tex聞名）透過試誤法發現，只要同一棟樓的員工超過150個，就會開始浮現社會問題；因此該公司限制每棟樓只能有150個員工與停車位。瑞典的稅務機關甚至還進行組織重整，使每個辦公室不超過150個員工；這等於承認了鄧巴的研究結果。

同樣的同心圓架構也出現在現代的社群網路。沃爾夫勒姆研究公司（Wolfram Research）的執行長──史蒂芬．沃爾夫勒姆（Stephen Wolfram），研究過100萬個臉書帳號之後，發現大多數人的好友人數都介於150～250人之間。當然，「加臉友」比現實中結交一個朋友還容易，因此臉書的好友數會比鄧巴數高一點。就連「親密朋友人數」也反映在軍隊中，現代軍隊的組織架構似乎也符合鄧巴數字：英軍每個連有120名士兵、美軍則有180名、英國空降特勤隊每次巡邏都是4人一組。

支持者認為鄧巴數字並不是一個絕對精確的數值，它大約介於100到230之間，通常人們使用150，把這個數字放在心中，或許會有用得到的時候，你以為呢？