

# “给予”有助健康长寿

有很好的护心能力,和运动、吃水果、体检一样重要

英国有句谚语：“予人玫瑰，手有余香”——当我们赠与别人玫瑰时，手上会留下一缕芳香，这就是给予回赠的礼物。研究发现，给予是一种愉快的经历，这种体验与获得巧克力、金钱等物质一样，能让人获得快乐、幸福的正面情绪。更为宝贵的是，除了心理上的满足，它还能让我们的身体受益。近日，美国“心理中心”网站刊文指出，给予有助于延年益寿。

## 给予往往比索取更难

在《现代汉语词典》中，给予的定义是“使别人获得；给”。也许有人会问：“为别人付出，自己何谈快乐？”

亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰指出，给予是一种利他行为，就是出于自愿、不计较外部利益去帮助他人。其实，给予别人帮助是人之本能，这在心理学上被称为“同理心理论”。目睹他人陷入困境时，旁观者能真切感受到他人的焦急、痛苦，以至于不假思索地伸出援手，这得归功于大脑中存在的一类神奇的神经元，它们不仅会在人有亲身体验时被激活，在看到他人喜怒哀乐时也能被激活，从而“感同身受”。因此，当看到受助者脱困后的快乐时，助人者也会有自己转危为安般轻松和满足的感觉，这些正是让人们感到幸福情绪的基础。

“利他性是人类漫长进化的结果，在这个过程中，我们逐渐学会互惠、付出、协作，你帮我，我帮你，才能更好地生活。”汪冰说。

可惜，现实情况却不乐观。现代人似乎习惯了索取的思维方式，父母、家人、朋友、同事，甚至陌生人都成为索取对象，不愿意过多付出就想拥有金钱、地位、友情、爱情、成功……美国也同样如此，就在美国“心理中心”网站刊登的这篇文章中，心理学作家约翰·阿莫德奥博士提出了一个普遍存在的问题：“为什么给予比索取更难？”

在汪冰看来，人们之所以会有这样的想法，主要有三个原因。首先，我们处于陌生人社会，彼此信任度低，经常出现“扶摔倒老人可能被讹”等“做好事没好报”的事情。当人们缺乏安全感、对社会产生质疑时，就会不敢付出。第二，现代人太忙于追求可以量化和物化的东西，比如金钱、车、房、名牌等，“我的房贷还没人替我还呢，我凭什么管别人？”第三，快节奏的生活和工作，让大家身心疲惫，没有精力再去给予别人帮助，“每个人都期待被别人关怀时，就很难再去主动关心别人了。”汪冰说。

## 给予有五大健康好处

有时，我们更习惯于接受，不习惯给



予。但是，与此同时，我们也错过了给予所能回赠的种种好处。美国一项针对2000名志愿者的研究发现，在两个以上机构从事志愿者活动，对健康的益处仅次于戒烟。“我聊天时经常跟别人说，要是你不想戒烟，又想长寿，那就去做点好事吧。”汪冰说。

美国凯斯西储大学生命伦理学教授、无限大爱研究中心负责人史帝芬·波斯特这样评价：“给予是世界上最强大的力量。”它对健康的好处可能超过你的想象。

**保护心脏。**史帝芬·波斯特对中青年和老人以及不同种族、职业的人进行研究后发现，给予可以全方面地保护身体健康，对心脏病的预防能力是阿

**司匹林**的一倍。  
**延长寿命。**美国密歇根大学研究发现，积极参与志愿者活动的人更长寿，4年内的死亡率为1.6%，从不参加志愿者活动的人死亡率则为4.3%。无限大爱研究中心的研究还发现，帮助朋友、亲人、邻居、支持伴侣等行为，都会降低疾病死亡率。美国心理学家布朗花5年时间追踪了423对老年



夫妻后发现，排除年龄、性别、健康和心理等因素外，不相互支持的受试者5年内死亡的概率高出两倍。

### 降低抑郁和自杀风险。

汪冰说，给予可以帮助人们排除愤怒、憎恨、嫉妒等负面情绪，带来幸福感，从而降低抑郁和自杀风险。

### 提升自信，增强幸福感。

有一项针对多发性硬化症患者的研究，研究人员让他们给67名患有其他疾病的病人每天打电话，一次15分钟，用3年时间为对方提供精神上的支持。

结果发现，在获得人生满意度方面，助人者是受助人的7倍，也更有益于这些多发性硬化症患者

的疾病治疗。“在帮助别人的同时，我们的耐心、自信等对健康有益的情绪都会提升。当你有力量改变别人的生活，感觉到自己被需要时，你就会重新审视自己的痛苦，反而会变得轻松起来。”汪冰说。

**提高免疫力。**不吝啬帮助他人的人，会拥有更好的人际关系。研究发现，

人际关系好的人，患高血压、心脏病等疾病的风险会降低很多，免疫功能也更强大。而免疫力就像身体的隐身防护墙。美国心理学教授霍华德·弗里德曼和莱斯利·马丁甚至这样形容人际关系：“它对健康的作用与水果蔬菜、运动、体检同样重要。”

## 只要愿意，给予无处不在

给予和付出无处不在、可大可小，从做慈善、做好事、帮助困难之人，到常怀感恩之心，谅解和尊重别人，如何做到更好地给予，汪冰给出了以下建议。

**1. 不要吝啬你的微笑。**就像照镜子一样，你在给别人微笑的同时，也会收到一张笑脸。这个笑可能会温暖一颗受伤的心灵，拉近同事、朋友间的距离，让你充满勇气和信心。

**2. 多拥抱。**和微笑一样，一个拥抱给别人的是温暖，给自己的可能更多。美国《赫芬顿邮报》刊登研究称，多拥抱可以降低血压、减压、有益心脏健康、减少恐惧。

**3. 赞美别人。**约翰·阿莫德奥博士说，如果能多加留意我们周围的人和事，发现他们的美好、善良和创造力等优秀品质，表达我们的感激与赞美，这会是一件美妙的事情。在为他人的生活施加积极影响的同时，那种满足感也会令我们自己动容。

**4. 忠诚。**人的欲望很难控制，对人忠诚可以说是一种更高级别的付出，尤其在婚姻关系中，要做到这一点，需要双方的理解和支持。

**5. 给予他人宽容。**宽容是一种无形的给予，更是一种非凡的气度，代表了思想的成熟，凡事不要过于苛求，给了别人机会，我们也会获得信任和尊敬。

**6. 培养耐心。**当别人与你意见不合时，当你对最亲近的人表现得不耐烦时，请耐心地听他们说完话，这也是一种给予。

(据《生命时报》)

