

# “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”。也许有人要问了:“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”。当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蒂芬·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。**史蒂芬·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,对心脏疾病的预防能力是阿

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,需要双方的理解和相互支持。

**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,请耐心地听他们说说话,这也是一种给予。

(据《生命时报》)

