



前不久,微信、微博上一个视频被疯狂转发:两名西班牙小伙买了一个比萨送给流浪汉,再让人去找流浪汉讨要,流浪汉毫不犹豫地分给了他一大块。为表示感谢,测试者又自发地从钱包中掏出一些钱给了流浪汉。这个测试展示出的互动,刚好印证了美国俄勒冈州立大学的一项新研究——善良可以传染,与人为善的好处超乎想象。

远离愤怒不抑郁 增强记忆护大脑

与人为善少得病



善良会传染

这项发表在《生物精神病学》上的研究通过对 104 名大学生的大脑扫描发现,看到善举时,受试者大脑交感神经活动兴奋度增加,更易产生同情心、做出善举。这些行为还会促使周围人乐于助人,施助者本身也更快快乐和轻松。事实上,善良的好处决不局限于心理上,还有实在的健康益处。

提高免疫力。美国斯坦福大学曾对善举做过一项详细研究,结果发现,心存善良能减轻疼痛感、加速伤口愈合、降血压等;在流感季节,善良还可以使人们患感冒的风险降低 16%;如果医生对患者心存友善,患者康复更快,住院时间大大缩短。中国科学院心理研究所副研究员林春解释说:“善良的人往往感恩、宽慰、自在,远离紧张、焦虑、恐惧、愤怒、郁闷,良好的心理状态会增强人体的免疫机能,有助于预防各类疾病,如胃溃疡、高血压、糖尿病和癌症等。”上述新研究显示,这些好处在受感染者身上同样奏效。

有益大脑健康。美国《科学》杂志刊登的一项研究发现,为人善良、常有善举可以提升大脑中欣快激素血清素和内啡肽水平,增加幸福感,重塑思维、记忆和感受能力,延长大脑寿命。

有利于人际关系。美国俄勒冈州立大学研究发现,善良和富有同情心的人拥有某种特定基因,能给第一印象加分。加拿大英属哥伦比亚大学科学家称,经常做出善举的孩子更可能抑制欺凌同伴的行为,并处理好同学关系。

与人为善者越来越少

每个人对善良的定义都不一

样。亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰认为,善良就是成人之美、与人为善和勿以善小而不为。林春则又增加了一个标准——长期、稳定地保持。“善良是具有重要社会适应意义的人格品质,在人类发展中,通过遗传、文化传承、教育等,本应变成一种普遍存在的美德。但现实中,我们却感到善良的人越来越少。”某些时候,善良甚至成了软弱的代名词。中国社科院发布的《中国社会和谐稳定研究报告》显示,七成人认为“善良正直的人常吃亏”。

汪冰解释说,善良有两个要素,一是换位思考的能力,即体会他人感受的能力,心理学称之为“同理心”,其实大部分人都有这种能力,只是有的人并不一定会按照自己的“同理心”行动,而是从理智层面权衡自己的得失。二是利他行为,也就是对别人有好处,对自己没有明显益处的自愿行为。在大多数情况下,利他行为的前提是自己的利益不受威胁,比如,别人对你善,你也会对别人善,但当自身利益受到威胁时,可能自我保护就会占上风。从社会的角度来说,一旦人际交往中信任缺失,互惠关系失效,人们“与人为善”的一面就会受到压制。在我们身处的陌生人社会中,这种表现更加明显。如果人们总害怕“人善被人欺”、“好人没好报”,就不敢轻易做善事。

市场经济带来的变化打破了过去“我为人人,人人为我”的心理契约,一些人尤其看重自我利益,做一件事之前先从自己的角度想值不值,总要在“我”和“我们”之间寻找平衡点,善良于是渐行渐远。林春补充说,现代人善良缺失还与

社会资源有限、竞争激烈、资源分配不均等有关。

善良需要培养

《三字经》里第一句话就是“人之初,性本善”,善良是生命最原始的部分,从现在开始,要学习与人为善。

汪冰强调,首先要弄明白两个概念。第一,善良不等于牺牲,提倡在能力范围内付出,这样才能真正体会到快乐。第二,善良不等于懦弱,不用逆来顺受、委曲求全,对所有人“善”却对自己“恶”,这种善良不会长久,要懂得拒绝他人不合理的要求。

其次,做到勿以善小而不为。把垃圾扔进垃圾箱,是对环境的善;多陪老人、孩子,是对家人的善;挤地铁时对撞到你的人笑一笑,是对陌生人的善;对工作认真负责,是对同事和老板的善。给迷路者指路,给饥饿者馒头,给弱者以平等尊重的口气等都是善举。人的能力有大有小,但善举却没有高低之分。

再次,记录自己做的好事。“帮助别人,就是帮助自己”这句话不只是简单的因果关系,坚持下去,你会发现,在给别人生活带来改变的同时,自己的幸福感更强,身体也会更健康。

最后,注重培养。德国孩子从小要上三堂“善良课”,即喂养和爱护小动物、帮助弱势群体(老人、病患等)、关心家庭其他成员。建议每一名家长都能注重孩子善良品质的培养,用自己的榜样作用,让孩子学习、模仿如何关心、帮助别人。

(据《生命时报》)

