



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，结果显示，心存善能减轻疼痛感、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，你就会对别人善，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》)