

社交的神奇作用

让人变聪明、少得病，产生幸福感



人是独一无二的个体，也是社会的一份子，需要交往、陪伴、给予爱。除此之外，人际交往还能带来你意想不到的神奇作用。

年轻3.5岁。澳大利亚一项对1400名老人的研究显示，有相对固定社交圈和亲密伙伴的老人会比其他人年轻3.5岁。加入足球队、舞蹈团等小社团都是不错的选择，纽约洛克菲勒大学研究认为，这是因为长期的友爱关系有利于使人维持年轻状态。

增加对焦虑的耐受度。缺少社交活动的人，容易在假想空间里不断模拟即将发生的场景，从而产生焦虑紧张情绪。经常参加各种小聚会并试图发表观点，跟自己惧怕的人交流，则能够逐步克服这种情绪。

加快身体康复。美国心理协会研究发现，远离孤独、身处人群之中能够帮助加快身体的康复速度。研究人员表示，这是因为慢性病和孤独之间存在内在联系，在生活环境被孤立的人通常免疫力较差，而社交能力较强者在遇到健康问题时，康复和生存的几率会高出50%。

获得止痛剂效果。和朋友相处时，发自内心的大笑是最自然、最没有副作用的

止痛剂。因为人在开心时，脑中的快乐激素会释放出来，缓解体内各种疼痛，比如风湿、关节炎等。

不易得病。缺少朋友或长期人际交往不良的人，体内应激激素皮质醇的水平往往过高，这种长期的紧张状态会损害健康。反之，体内皮质醇就会减少，人相对不易生病。此外，良好的人际关系能让人心情愉快，令体内的白细胞增加，增强自身免疫能力，对抗病菌的侵袭。比如一项研究证实，社交关系多样化的人比孤僻者患感冒几率小了很多。

减少恐惧。《心理科学》杂志刊登荷兰阿姆斯特丹自由大学的一项研究发现，和别人相处，获得安慰和理解的拥抱，可显著降低对生活、困难和死亡的恐惧。因为这种拥抱可以立即降低人体内的应激激素皮质醇水平，向大脑发送“平静”信号。

降低抑郁风险。英国医学委员会出版的《公共卫生期刊》上的一项研究显示，参加社交活动不仅能提升人们对生活的满意度，还可以降低罹患抑郁症的风险。

培养自信心。多参加社交活动，特别是在打篮球、郊游等集体活动中展示自己并融入团队，能够培养个人的自信心、团



队精神和领导才能。建议大家与人交往时多关注别人给自己的正面评价，告诉自己“我很棒”，可以给人积极的心理暗示。

变得更聪明。美国密歇根州立大学教授奥斯卡·巴拉研究发现，社交能够让人变得更聪明，因为和不同的人打交道是对认知能力的一种锻炼。比如，随时要从大脑“数据库”中抽取体育、保健、冒险、时尚等不同人感兴趣的话题，令大脑皮层处于兴奋状态。

有助降血压。人际关系好，身体释放出的激素可以起到维护身体健康的作用。比如，和他人拥抱时，皮肤的感觉会激活压力受体“帕西尼氏小体”，然后向大脑迷走神经区域发送信号，该大脑区域的一大作用就是降低血压。

心脏更强壮。研究显示，风趣幽默、喜欢与人谈笑的人患心血管疾病的几率较低。因为在这种状态下，身体血液循环更好，减少了对血管的威胁，降低了心脏病的发病风险。

降低早亡风险。美国一项涉及30万人的研究表明，社会孤独感的危害等同于酗酒或每天吸15支烟，甚至比不运动所带来的危险还要严重。而缺少社交，出现社会孤独感的人，死于心脏病和中风的几率达到正常人的2倍。

大脑衰老慢。美国哈佛大学公共卫生学院人类发展与健康系利萨·伯克曼博士研究发现，与社交频繁的老人相比，社交少的老人记忆力下降速度快两倍。他表示，社交能改善与年龄有关的记忆减退，充分开发大脑潜力。美国一项调查发现，有固

定社会交往的百岁老人能够使用电子邮件、社交网络、即时通讯等方式联系老朋友，反过来，这些新事物和新科技则有助于老人锻炼大脑，同时增强社交关系。

睡觉更香甜。美国芝加哥大学的研究发现，一个人越孤独，难以入睡的次数就越多。瑞典一项研究也显示，缺少社交的人经常压抑和隐藏自己的感情，更易失眠，而良好的人际关系能带给人一夜好梦。

产生幸福感。美国杜克大学友谊与社会行为专家劳伦·布兰特发表在英国《新科学家》杂志的文章指出，社交活动与多种能使人产生快感的神经递质和生化物质的释放有关。与朋友拥抱、轻抚时，体内会释放内啡肽，使人心情愉悦，并产生幸福感。另外，常和朋友们欢声笑语，也有助于血液循环，使人充满活力。

获得心灵归属。结交谈得来的邻居、有新观念的年轻人、参加社团和同学会等，都能让人开阔视野、保持信息畅通、了解外面世界发生的一切，并能让人心灵有所归属。美国退休人员协会专栏作家芭芭拉·汉娜·格拉夫曼建议，无论是否退休，维护和他人的联系，建立一个密切的人脉网络至关重要，也是人生履历中的重要一部分。不仅如此，复杂的生活里总会遇到各种问题，并且充满了让人困惑的变数。有了自己的社交圈，也等于有了一个参谋团。建议大家在做重大选择拿不定主意的时候，可以邀请值得信任的朋友给自己提意见、做参谋。

(据《生命时报》)

