



# 关爱他人

**关爱他人常常是与他人保持亲密关系的重要手段。关怀之心会让你们走得更近。**

回想一下你上一次帮助他人时积极、快乐的感受。也许你只是帮邻居跑了个腿，也许是在本地组织当志愿者，又或许是为公益事业捐了款，这都让你深深感到满足。即使只是帮助了一下朋友，也会让你感受到简单纯粹的愉悦。

据说，此类亲社会行为给人带来的“暖流”就是人类选择慷慨助人的主要动因之一。帮助别人会给人带来积极情绪的原因之一是亲近社会能让我们感觉自己与他人之间的联系更加紧密，从而帮助我们满足了最为基本的心理需求。

研究已经发现许多案例证明，善举无论大小，都既能让我们感觉愉悦，又能给我们带来益处。比如，反复有文章显示，做志愿者有着能够给人带来幸福感和缓解抑郁等好处。同样地，利他行为也常常被冠以各种意义和使命感。即使是在金钱方面，把钱花在他人身上会带给我们比给自己花钱时更为强大的幸福感。此外，研究也提出了神经学证据表明，慷慨行为和幸福感是有联系的。例如，向慈善机构捐款和收到财物奖励的行为会激活大脑的同一区域。事实上，即使并未付诸实践，仅仅是慷慨助人的意图和承诺就足以激发神经变化、让人感到开心。

## 帮助他人纾解情绪也能帮到自己

近期研究表明，做出亲社会行为也能给我们带来幸福感：帮助他人管理情绪也能够帮助我们自己管理好情绪、减少抑郁症状，并最终改善我们的情绪健康。

在帮助他人纾解压力、渡过难关时，我们也在增强我们自己掌控情绪的技能，从而改善我们的情绪健康。

## 志愿行为

为何不去本地慈善组织做志愿者，将你的技能分享给更多人呢？帮助他人能让我们有被需要、被重视的感觉，这能够提升我们的自信。

## 养宠物也有用！

呵护小宠物能够让你感到幸福。人与宠物之间的联系可以和人与人之间的联系同样强大。

“我们靠所得来谋生，但靠给予来创造生活。”

Winston Churchill

来源: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201805/in-helping-others-you-help-yourself>