

058 為甚麼做了好事會感到高興？

做了好事會感到高興是因為在給予他人幫助時，大腦中的獎勵機制發揮了作用，使人擁有一種積極的體驗，一種滿足感，一種通過做有利於除自己外的人或事的內部回報，一種自我的肯定和獎勵，體現自己存在的價值和意義。

當你路過街頭，看到年邁的老人艱難地爬着階梯，上前攙扶一把；當你遇見走失的小朋友，幫助他回到父母的身邊；當你看見山區的孩子需要讀書需要溫暖，積極地捐獻出書本和衣服；等等。此時此刻，你內心是不是會有一種特別的情感湧過——高興、愉悅、自豪……幫助他人，是一種對自我的滿足和強大。

給予使人更快樂，在人類文明中可以追溯到古希臘時代。哲學家亞里士多德認為，人生的目標在於積極生活獲得幸福，這絕不僅僅是一種快樂至上的體驗，更是一種成功完成道德責任後的快樂。事實是不是這樣呢？俄勒岡大學威廉·塔爾博特教授發現，給人們一筆錢讓其選擇自己留着還是捐贈，而選擇捐贈會使人大腦中的腹側紋狀體特別活躍。這個區域正是負責報償、獎勵的地方。在給予他人幫助時，大腦中的獎勵機制便發揮了作用，使人擁有一種積極的體驗，一種滿足感，一種通過做有利於除自己外的人或事的內部回報，一種自我的肯定和獎勵，體現自己存在的價值和意義。這種體驗和感覺甚至能夠持續好幾個星期，並且那些經常幫助別人的人對生活的滿意度也更高。幫助他人，也是一種避免自己難受和痛苦的方法，有助於將自己從消極的心情中調整過來。

情緒和心情是很容易受到別人的影響，同時也影響別人的，人類具有感同身受的能力。台灣陽明大學陳亞偉教授等人發現：當體會自己、自己所愛的人以及陌生人的痛苦時，大腦中的右側**顳頂葉**交界處和**腦島**都會活動強烈，說明人在體會別人的感受時自己也會產生相同的感受；在接近一個處於困境和傷痛中的人時，也有相同的感受。這種不愉快的感受會使人做出一些行為，幫助他人，使其從消極的心境中解脫出來，從而也使自己獲得愉快。

不僅如此，幫助他人還有很多外在的回報，如榮譽、獎勵、對自己有利的事情等。內在的和外在的回報也會加強自身的積極體驗，使人做更多好事，形成良好的循環。很多學校都提倡學生做志願者，通過參與志願幫助行動，提升自我價值，使人具有更積極的心態，更懂得為他人付出，也使自己有所收穫。(唐紅紅 劉超)

