

善意重千金



世间诸事，纷繁复杂，让我们稍作停歇，花些时间来传播善意。

11月13日是世界善意日，作为世界善意运动使命的一部分，其致力于在各国之间架起桥梁，推动构建一个更加友善的世界，鼓励人们传递更多的善意。该非营利运动由日本于1997年发起，目前在全球范围内已有至少35个国家/地区加入。

其理念在于让人们意识到善良的力量，从而促进团结，共同构建一个更加友善的世界。听起来很棒，对吧？彰显善意和行善之间真的存在差异吗？简单来说，答案是“是”。更详细的回答是……

与人为善的种种益处

真挚友善、善解人意、慷慨奉献以及助人为乐能够提升您自身的幸福感。研究发现，时常行善能够使人变得更加快乐、充满活力，并提升自尊心。他们常常享有更长的寿命和更好的健康状况。这是由于与人为善会让人体分泌催产素、内啡肽、血清素和皮质醇等使人感到快乐的激素。这些天然化学物质还能够缓解疼痛，调节血压，以及减轻压力、焦虑和抑郁。

助人为乐还能帮助您建立和维系人际关系。这可以让您产生归属感、融入社区并明确目标，从而减少发生抑郁和焦虑的几率。与人为善的定义就是助人为乐，而不是自私自利。并且，它的确能够起到作用。从实践角度来讲，与人为善的确能改变观念、影响人生。

对孩子而言，与人为善与学习如何善待他人，有助于其珍视眼前的一切，而非消极地和别人攀比。这还可以让其变得更专注，提高其学校表现，并减少欺凌现象。

精神疾病患者或药物依赖者在受到善待时，会感受到希望、与人沟通的意愿以及被他人重视的感觉。这些是其成功应对、治愈并控制自身疾病的关键所在。



11月13日

世界善意日快乐



对于普通人而言，与人为善能够带来生活的满足感，提升身心健康，培养同理心与同情心，并加深人际关系。事实上，善良的人常常享有更长的寿命和更好的健康状况。

在全球范围内，友善的行为能够推动形成更安全、更积极和更包容的社会环境。

选择（更频繁地）与人为善

显然，传播善良能够产生许多惠及所有人的益处。下面是一些短期和长期释放善意的方法。

- **采取行动:** 与人为善的最大优势在于，有无数选项供您选择，您可以选择与自己感受最契合的方法。行善可以是偶然发生的，也可以是有意为之；可以是自发的，也可以是提前计划的；可以帮助朋友，也可以帮助陌生人；可以帮助需要帮助的人，也可以帮助无需帮助的人；可能只需花费几秒钟，也可能需要花费数小时；可能需要花费金钱，也可能无需任何费用。
- **热情待人:** 帮助他人不仅可以让其感受到被关心、安全感和归属感，还能在其日常生活中创造积极的影响。方法其实很简单，比如向路人问候，在团队会议中坐在不认识的同事旁边，或者向新邻居进行自我介绍。
- **保持好奇心:** 大多数人都希望受到善待和关怀，被他人包容和接纳。然而，其意义因人而异。努力以他人乐于接受的方式对待他们，并尊重其个人边界。如果拿不定主意，就去询问对方。同时，尽力去理解和尊重那些拥有不同世界观和生活方式的人士，并为其创造一个包容的环境。
- **提供帮助:** 负起自己（和他人）的责任，营造一个友好的氛围。如果您无意中听到或看到可能影响他人安全感或接纳感的语言或行为，请礼貌但坚定地进行处理。
- **自我反思:** 考虑如何培养自己的同情心，例如识别和克服潜在的偏见、转变消极思维方式，并努力理解新的或不同的见解。
- **做出承诺:** 挑战在规定的时间内完成一定数量的善举，例如每天随机进行三次善行，或每周参与一次志愿服务、一天抽出 5 分钟时间反思自己，或者选择适合自己的其他方式。记录自身的进展情况——及其带给您的体会。
- **从自身做起:** 善待自己，关注自己的身心健康。这意味着您应该像对待他人一样，也给予自己尊重和耐心。花点时间照顾自己，选择健康餐食，保证充足的休息，并积极参加运动。这些自我关怀的做法能够增进您的精神、情感和身体状态。心情愉悦的您更容易对他人表现出善意。

资料来源

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) 最后审核日期：2022 年 10 月。

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). 最后审核日期：2021 年 10 月。

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). 访问日期：2024 年 8 月 21 日。



optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF14409809 328215-092024 OHC