

WHY
GOOD
THINGS
HAPPEN
TO
GOOD
PEOPLE

世界上首次科学揭示因果能量转换的秘密

好人会有好报吗？

南方出版社

[美] 史蒂芬·波斯特 [美] 吉尔·奈马克◎著
高子男◎译

好人会有好报吗

WHY
GOOD
THINGS
HAPPEN
TO
GOOD
PEOPLE

「美」史蒂芬·波斯特
高子男◎译
「美」吉尔·奈马克◎著

版权合同登记号：图字 30-2011-034

图书在版编目 (CIP) 数据

好人会有好报吗? / (美) 波斯特, (美) 奈马克著;
高子男译. —海口: 南方出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5501-0181-4

I. ①好… II. ①波… ②奈… ③高… III. ①个人—
修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029202 号

This translation published by arrangement with Broadway Books, an imprint of
The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

版权所有 违者必究

书 名: 好人会有好报吗?
作 者: [美] 史蒂芬·波斯特 [美] 吉尔·奈马克
译 者: 高子男

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 690×960 1/16

印 张: 15

字 数: 200千字

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0181-4

定 价: 29.00元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换
电话: (010) 65068303- 622

目录

引 言	发现神奇的能量密码.....	001
	为什么要在实验室中研究“付出”.....	002
	关于付出的科学新发现.....	006
	用伟大的爱来做小事.....	009
	踏上神奇的付出的旅程!.....	013
第一章	付出与长寿测量表：十种付出的方法.....	016
	付出的四个领域.....	018
	付出的十种方法.....	021
	“付出与长寿测量表”怎么用?.....	024
	这个测量表是一面实用的镜子.....	025
第二章	赞美的能量转换.....	029
	赞美带来的生命力的复苏能量.....	029
	感激的神奇治愈作用.....	031
	临床心理学家保罗·维克的观察.....	034

感恩日记的修复力量..... 037

你的赞美得分..... 043

第三章 传承的能量转换..... 047

现世的“方舟” 047

不断成长的传承能量..... 049

来自卫尔斯科学院的研究成果..... 051

传承，为生命创造意义..... 053

你的传承得分..... 069

第四章 宽恕的能量转换..... 073

二十万街童与一个“妈妈” 073

我们内心能贮藏多少仇恨..... 075

了解原谅的真正涵义..... 078

你的宽恕得分..... 095

第五章 勇气的能量转换..... 099

来自地球另一端的信..... 099

勇敢者的核心品质..... 100

废墟上的牧师..... 103

你的勇气得分..... 112

第六章 幽默的能量转换..... 116

父亲葬礼上的小丑..... 116

人体内的快乐元素..... 117

快乐的“奖励中枢”..... 119

幽默的神奇能量转换..... 124

你的幽默得分..... 127

第七章 尊重的能量转换..... 131

诺曼底登陆时的回忆..... 131

国际健康与社会中心马特博士的报告..... 133

学会尊重的“宽容计划”..... 137

你的尊重得分..... 145

第八章 慈爱的能量转换..... 149

照向孤儿院的光..... 149

温柔地感受他人的痛苦..... 151

耶鲁大学斯旺博士与雷克曼博士的报告..... 153

你的慈悲得分..... 161

第九章 忠诚的能量转换..... 165

一见钟情七十年..... 165

忠诚是超越时间之爱..... 167

对忠诚之爱的调查报告..... 170

你的忠诚得分..... 187

第十章 倾听的能量转换..... 191

全心投入地倾听..... 191

用第三只耳朵倾听..... 193

圣克里斯多佛安养院的临终倾听..... 195

倾听源于同理心..... 197

你的倾听得分..... 208

第十一章 创造的能量转换..... 212

时尚摄影师与白化病之美..... 212

创造力：第一推动力..... 214

哈佛大学心理学家谢利·卡森的观点..... 217

你的创造力得分..... 227

后 记 激发生命的能量：你的付出计划..... 231

引言

发现神奇的能量密码

如果我可以带一个词到来世，那一定是“付出”。

我在凯斯西储大学医学院教授医学伦理学十八年，自 2001 年以来负责一个研究机构，致力于探索付出的神奇力量。至今我们已经为四十四所重点高校的一百多个项目提供了研究经费。

我只是想传达一个简单的信息，那就是：付出是世界上最强大的力量，是一种可以依赖的爱，因为你可以掌控，可以选择，付出会护佑你的整个人生，同时，付出产生的巨大能量会以一种你未曾注意的形式回报给你。

我们知道“施即是受”、“付出就是得到”。我们都会记得当别人的快乐也成为我们的快乐时，那种说不出的愉悦。在我五十五年的人生中，跟你一样，无比珍视那些时刻。而且，作为“无限挚爱研究中心”的负责人，资助了多项研究并亲眼目睹了科学论证结果，我更是深深体会“付出”的神奇能量。很多科学界的探路者，敢于冲破以往的框框，探索一个全新的研究领域，什么样的品格特质能够带来快乐、健康、满足，以及

长期持久的成就感。研究发现，“宅心仁厚、乐善好施”的人格的确能对自身的心理和身体健康都产生巨大而深远的影响。现代社会中人与人的疏离，已经像顽疾一样侵害了我们的生命，社会学家罗伯特·普特南以“独自打保龄球”来形容现代人之间的疏离感，我深信其解决之道就是付出。

你是否渴望着幸福、被爱、安全感？你希望在逆境中有人可依赖吗？你渴望那种真心的关系所带来的温暖感觉吗？你不想每天都生活在一个充满善意和希望的世界里？我有一个答案，那就是付出。每天都付出，不以善小而不为，你会觉得更快乐。付出，会让你更加健康，更加长寿。

付出的行为就像一束神光能护佑我们终生。从大量的研究中，我们惊奇地发现，在青少年时期就经常乐于助人的人，直到六七十岁时依然非常健康并拥有财富。不论你从什么时候开始养成付出的习惯，哪怕很晚才开始，你的生命质量都会得到提升。付出的行为会大大降低疾病和死亡的危险，也会降低抑郁的几率。更为明显的是，付出能提高一个人各方面的能力，比如社会能力、判断力、正面的情绪和心态，因而使其能够取得更大的成功。学会付出，肯定会让你过得更好。

精神病学家卡尔·门林格尔曾写过：“爱是良药，不管是对于付出的一方还是得到的一方。”本书会从科学的角度阐述付出，读完之后，你肯定会掌握更多的方法，让你的生命更健康、更有意义。

为什么要在实验室中研究“付出”

本书的目的只有一个：启发你迈向更健康、更付出的生活方式。本书提供：

- 付出与幸福、健康以及长寿之间的关系，最新的相关科研成果及展望。

- 一套实用的“路标”，指引你每日的付出行动，一步一步地教你具体怎么做。

- 关于付出的故事。人生就是由故事编织而成，这些故事激励我们的生命。

- 全新而独特的“付出与长寿”衡量模式，由顶尖科学家提供，让你可以自测你的长处和天分。

- 简单而实用的建议和方法，帮助你逐渐过渡到付出的生活方式。

当你阅读本书的时候，你就会发现，我一直在谈付出和爱，但是很少提到浪漫的男女之恋。

浪漫的吸引是一种被愉悦驱使的热情和亢奋，在大脑中产生独特的化学作用，令人欢欣雀跃，有时也令人痛苦沮丧。当我们坠入爱河，沉浸在迷恋中，巨大的愉悦如潮水般把我们包围，我们所爱的人成为完美的化身。这种感觉在初期能使物种繁衍，但会渐渐消失。尽管我们看重恋爱的经历，但是这种爱在我们的生命中并不占有重要地位。本书要阐述的核心意义则是，要想留在爱里，就要不断地付出，慷慨待人。我结婚二十五年，坦白地说我的婚姻也是从浪漫的迷恋开始的，之后友情渐现。在女儿出生之后，夫妻间的合作和包容成为最主要的情感内容。事实上，学习为人父母，是人的一生中最好的成长功课。而一起养育子女这种新的合作关系，并不足以使我们的婚姻历经数十年而不褪色。还有更深层次的爱，那是以同情、希望、谅解、忠诚、包容、尊敬为基础的更深层次的爱。

每一桩婚姻都是从令人眩晕的浪漫激情开始，然而真正能令婚姻持久

的，则是更深层、更沉静的爱。哈佛大学医学院精神病学教授乔治·范伦特跟踪研究一些哈佛毕业生长达半世纪之久。他举了个例子，一个法官在高中时邂逅他的妻子，然后在他六十五岁时，他坦诚对妻子的爱“比开始时更深”。在他七十七岁的时候，他说：“剩下的日子虽然越来越少，但我更爱塞西莉了。”本书讲述的，正是这种爱。付出，能令爱愈加持久。

2000年的一个晚上，慈善家约翰·邓普顿爵士跟我在杜克大学喝茶聊天，他建议我开创一个专门研究“付出”的机构。约翰爵士是一位在投资领域富有传奇色彩的人物，他在上个世纪投资了最成功的股票基金之一。他善于发现市场，促进当地经济。因为这些成就，他于1987年被授予爵位，退休后他搬到巴哈马群岛生活，并成为一名独特的慈善家。他每年提供六千万美金来资助精神和科学上的努力与成就。他的“邓普顿科研进步及精神现实发现年度奖”每年提供一百五十万美元的奖金，获得此奖的人包括特蕾莎修女、亚历山大·索尔仁尼琴、保罗·戴维斯。

对于约翰爵士的提议我有点不知道怎么办。当我1988年来到凯斯西储大学医学院，我选择集中研究早发性痴呆症患者及其家人的需求。我努力接近这些所谓“深度健忘”的人，因为我自己的奶奶也是死于早发性痴呆，我知道即便是被痴呆症的阴云所笼罩，她依然能够付出爱，而且接受爱。事实上，爱是她仅存的语言。这些患者向我揭示了一个简单的真理：付出是我们生活的核心。从这些深度健忘的人与他们的家人身上，我学到了许多关于付出的道理。

在那次喝茶小聚的几个星期后，约翰爵士给我写了一封信，继续探讨这个话题，他想让我成立一所顶级的研究机构，研究爱与付出对我们人生的影响。很快，我与凯斯医学院的院长内森·伯杰探讨了这件事。我说：“大众健康，不仅是有关流感、含铅油漆和肥胖的论题，还有善举、慷慨和希

望。‘付出是良药，是最强大的治疗’，这我们都明白。心理学家哈里·哈洛在半个世纪之前就告诉过我们这个道理，但我们从来没有好好地研究过它。”

1951年，心理学家哈里·哈洛在美国心理学协会做了一次非同凡响的演说。哈洛是第一个把“爱”带到实验室里的科学家之一。他的研究曾引发争议，其中一个令人难忘的实验是他用布与铁丝做成“猴子妈妈”，然后，研究小猴子是如何依赖妈妈的。实验证明，我们对情感与温暖的渴求有多么强烈。哈洛说：“爱，是一种无比神奇的力量，深刻而温柔……但是心理学家却对这种力量，这种贯穿在我们生命中的力量，关注得越来越少。”他对同行们发出挑战和质疑，质疑为什么他们研究怨恨、暴力、恐惧、色情，却不研究正面的情绪。

内森明白了我的观点。像内森和约翰爵士这样的梦想家不多。于是在2001年，约翰·邓普顿基金慷慨捐助了首期经费，无限挚爱研究中心成立了，研究所是一个独立的机构，坐落在凯斯大学医学院。

我的很多同事和朋友，听到这个研究中心的名字都大感惊奇。当你接受了约翰爵士的挑战，你就得认真地推动其前行。我必须面对很多怀疑的目光，但这种工作也是令人振奋的，而且随着时间的推移，人们也开始对这个研究中心产生了敬意。

当别人问起这个研究中心到底是做什么的，我有三个答案。一、我们资助对“无私的爱”的研究项目，其必须具有先驱性、高水准，并且重视经验结论。范围涉及各个领域，从人类发展学、遗传学、正向心理学，到社会学……二、记得罗杰斯在“9·11”恐怖袭击之后所说的话吗？他在节目中被问到，父母该如何向孩子解释这种恐怖事件，他简单地回答：“请把目光放在那些助人者的身上。”这就是我们所做的事：深入实质地研究

助人者的善心、善举和美好人生，提炼他们的精神，让人们追随。

那么“三”呢？我们的付出，往往给自己带来意外的收获，换句话说，当我们付出时，我们便找到了更真实的自我。我们的研究中心也帮助大家去实现这种探索。

尽管我们都有这样那样的缺点，可是付出能引导我们的人生。凯尔文学院的哲学家露丝·葛瑞霍特最近问我：“什么能带来科学和进化观念的革命，让人们能慷慨地承认爱？”

以科学实证为起点好吗？在本书中，你会发现科学例证越来越多，新的研究结果会阐述更多的道理。让我们以更温暖更强大的“我付出，故我在”来取代“我思，故我在”。付出不是学而知之，而是耳濡目染，从邻居、父母、孩子，到陌生人，以及圣人，他们的善行都影响着我们。身教，始终胜于言传。

学会付出，你就会看到生命中的动力、活力、喜悦和能量。慷慨善行会治愈伤痛，带来美好和安康。

关于付出的科学新发现

在对爱的研究过程中，一个惊人的研究结果显示，付出能对人体提供全面的保护，对心脏疾病的抗病力竟然是阿司匹林的两倍。如果付出不是免费的，制药厂肯定会大肆宣传这一发现，然后推出一种新药，叫做“付出灵”，而不是“百忧解”，并且打广告大加宣扬。我们的研究中心取得的很多研究成果，是站在很多先驱巨人的肩膀之上获得的，从伟大的哲学家索罗金，到具有开创性的正面心理学家马丁·赛利格曼，他是美国心理学协会前主席，也是《学会乐观》一书的作者。

我们对“付出”的研究几乎涵盖了所有的人群与科学领域。看着一个新领域慢慢展开，实在是令人振奋。我们寻求科学的实证，研究对象包括了各种人群，从美国黑人青少年到中年越战军人，从宗教信仰徒到无神论者。也涉及很多领域学科，包括心理学、进化生物学、跨文化人类学、老人病学、传染病学、公共卫生、宗教和人类发展领域。一些研究学者甚至曾经尝试把“付出”带到医院，请医生开个“慷慨行为”的处方。亚当·赫希菲尔德就是这方面的先驱者之一，他领导的一个名为“志愿工作处方”的计划，从加州一所大型医疗机构里聘请自愿接受志愿工作为处方的患者进行研究。

付出能让各年龄层各阶段的人都受益。有人说“好人不长命”，当然，好人有时候的确英年早逝，我们也最终都会面对病痛困扰，那是我们无法控制的范围。但是有个大好消息却是，在过去十年中，已经有超过五百项严谨的科研成果问世，全都显示出无私的付出对健康的好处，而我们资助的研究项目使这一结论更加清晰。

以下是一些令人兴奋的科学新发现，我将在本书中仔细探讨。

一个人如果从高中时代就开始学会付出，那么在他后半生的时间里，身体与心理都会比较健康。这是卫尔斯利学院心理学家保罗·维克的研究发现，大概是我们所资助的研究当中，最深刻、最有力度的的一项。保罗从上世纪二十年代开始，跟踪研究近两百人，有些人当时才刚出生。其中有部分特别研究是跟伯克利大学一起合作的。这些研究对象们每隔十年会接受一次四到五个小时的访谈，算是心理学研究领域的白金级标准了，因为其过程相当丰富细致，而且长达数十年，所以真实展示了生命的发展历程。

付出能延长人的寿命。这项新研究是来自加州大学伯克利学院的道格·欧曼。道格用了五年的时间，跟踪研究将近两千位超过五十五岁的研究对象。研究结果表明，在两个以上的机构从事志愿工作的人群中，其死亡率比未从事志愿工作的同龄人低44%。这是在排除其他可能的影响因素之后得到的数据，这些影响因素包括生理健康、运动习惯、性别、吸烟习惯、婚姻状况等。这种降低的程度的确令人惊讶，它比动能相关的行为（39%）、比每周运动四次锻炼（30%）、比参与宗教服务活动（29%）都更有效，其效果仅次于戒烟（49%）。

无限挚爱研究中心资助了四项针对青少年的研究，结果表明，慷慨行为能降低青少年抑郁与自杀的风险。明尼阿波利斯研究院的彼得·班森的一项新研究显示，爱的感受和慷慨行为，对男孩子的益处尤其明显。另一项同样有趣的研究则是来自伟大的进化生物学家大卫·史龙·威尔森，以及提出著名的“心流”概念的心理学家米哈里·契克森米哈（“心流”概念描述的是一种高度的创造状态）。威尔森发现，青少年时期的女孩子会比男孩子更乐于付出，而且善于付出，而善于与人互动的人则更快乐，更有活力，更容易投入，更能面对挑战。

付出比接受更强大，更有助于降低死亡率。有科学文献证实，掌控力和尊严都对人的健康有益。此外，密歇根大学公共卫生及老年学学院的尼尔·克劳斯耗时三年，跟踪研究九百七十六位经常去教堂做礼拜的成年人。克劳斯发现，经常帮助别人的人，如果他们身处经济压力，礼拜则使他们的焦虑降低。他猜想这也适用于其他压力，比如说一个经常付出的人，他的生活压力就会相对较小，因而寿命会较长。

克劳斯的另一项新研究则发现，即使在较晚时开始付出，也有助

于发展我们的宽仁之心，而自我宽恕是快乐的关键。克劳斯和他的同事访问了九百八十九位美国老人，他们的平均年龄是七十四岁，其中百分之四十六是白人，百分之五十四是黑人。结果显示，从精神上支持别人，而不只是简单地参加正式的志愿工作，更能令这些老人原谅自己的过错。

密歇根大学心理学家史蒂芬·布朗花了五年的时间对四百二十三对老年夫妇进行研究。在考虑到年龄、性别、身体与心理健康状况等影响因素后，他发现，为他人给予精神上的帮助，比如对朋友、亲人、邻居以及配偶，都会延长他们的寿命，然而接受同样的帮助则不会。事实上，那些不会对别人付出的被研究对象，在五年中的死亡率要多出一倍。

克劳斯还发现，甚至只是为他人祈祷这样简单的行为，也能大大地减低病痛对老年人的影响。德州大学社会学家马克·缪齐克工作组研究发现，六十五岁以上的老人进行志愿工作，能从本质上减轻忧郁症状。缪齐克的另一项研究发现，从事志愿工作的人在接下来八年中去世的几率，要比那些不从事志愿工作的人低得多。缪齐克简单地总结为，志愿者的角色能保护健康。

用伟大的爱来做小事

当我们付出时，往往会把应对压力的负面情绪关闭起来。付出会压倒负面情绪，比如那些容易引发生理与心理疾病的愤怒、憎恨和嫉妒等负面情绪。

早在1998年时，艾伦·卢克斯就提出“助人者快感”理论。有百分

之五十的助人者称，他们在帮助别人时会感到一种“兴奋”，百分之四十的人觉得自己变得更强壮、更有活力，甚至有百分之十三的人觉得身体疼痛减轻了。暂且不说这些令人激动的报告，科学上暂时还未对“付出对神经系统、内分泌系统、免疫系统的短期或长期影响”这一课题有更深入的研究。但确实有证据显示，“同情”是人类的本能，这一点可以用大脑核磁共振成像加以证实，同情的情绪，能令人生成对生命的欣赏与感激，并促进抗压荷尔蒙的分泌，如皮质醇。这一领域未来的探索，将会更集中在“慷慨行为”与神经生物学的联系方面。

付出之所以如此强大有力，正如保罗·维克在研究中的发现，付出行为实际上由三种重要的特质构成：个性倾向、同情心、能力，特别是社会能力。这三项特质会反射在各个生活领域，引导我们在工作、友谊、爱情方面的成功，令我们更加健康快乐。

付出就像一座洪亮的钟，持续在生命中激扬回响。在这里我不得不提到亚利桑那州梅奥医院的护理研究主任泰莉·派普博士，她的职位不但责任大，而且工作繁杂，需要每天不停地与员工和患者打交道。在二十多年前，她在一间乡下疗养院当护士长。一年春天，有个新患者K先生进入了疗养院，K先生送给她一份礼物，一份“令人惊讶的、过了多年以后还在心底”的礼物。

这份礼物并不是现成的。泰莉回忆道，K先生的脾气十分暴躁，他大喊大叫，不停地骂人，把护士和护工都吓跑了。“我们唯一的工具就只有爱。我要求所有护工，不论K先生怎样，都以爱和尊重来对待他。”慢慢地，K先生开始变好了。几星期后，他愿意洗澡了，也开始梳头发了，而且不再整天都穿着睡衣。“他的转变实在太令人开心了，我们从爱和关怀开始。在K先生入院半年之后，有一天他没让别人帮助，自己走到护士