



# 問 樵 106

發行人：陳漢銘  
本期主編：張瓊文  
編輯小組：輔導室  
期別：107年9月  
本月主題：服務學習  
輔導工作委員會

## 洪蘭：幫助別人，其實很自私？

最近神經學家發現，「施」是自私的。大腦在助人時，隱性優越感會增強免疫力。所以到頭來，助人還是對自己最有利。

一個學生問，「老師，為什麼施比受有福？演化生物學家道金斯不是說，基因是自私的嗎？自己多吃一口就能多活一天，為什麼東西不留著自己吃？就算是人需要群居才能存活，對自己的族人好也就是了，為什麼要兼愛天下？」

這是很好的問題。

最近，神經科學家發現，原來「施」還是自私的，因為在幫助別人時，我們的大腦會產生激乳素，帶動多巴胺及腦內啡的分泌。多巴胺是個正向的神經傳導物質，腦內啡是大腦自己產生的嗎啡，這兩者的出現，都會使我們感到快樂。

母親在哺乳時，面孔都是安寧的、微笑的。事實上，母親緊張時，乳汁分泌不出來。連男性在照顧嬰兒時，他的大腦也會分泌激乳素使他變得比較溫和。所以，當我們幫助別人時，我們感到快樂與滿足。

英文說「doing good, feel good.」(做好事，心情好)。我們能幫助別人，表示我們能力比人強、資源比人多，這使我們產生隱性的優越感。人喜歡被肯定，更會使大腦分泌多巴胺，產生「贏」的成就感。

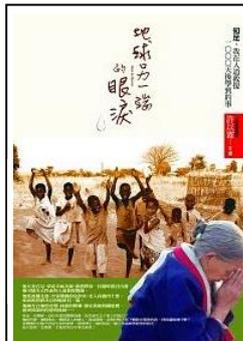
它是隱性，因為我們其實不自知。很多人在伸出援手時，絕對沒有想到優越感，但「贏」有演化上的重要性—成者為王，敗者為寇，輸者只能忍氣吞聲，被趕下寶座的老王常常連命都不保，遑論他的後代。

所以，助人到頭來還是對自己有利。道金斯是對的，演化的目的是盡量把自己的基因傳下去，但是自私不一定能多活一天，中國有句順口溜：「有雞大家吃，大家才有雞吃。」你不分予他時，他就去打翻你的碗，使你也沒得吃。墨子知道，人不會檢討自己的短，只會嫉妒別人的長。當眼紅又得不到時，便會造反，只有兼愛，大家都有飯吃時，自己的飯才吃得安心。住在高牆中的富豪不快樂，因為他生活在恐懼中，擔心隨時不測。

俗語說，相由心生。行善的力量竟可以改變父母給我們的相貌，力量不可謂不大。現在世界的動盪不安，「能打敗敵人是小智，能分清敵友是中智，能化敵為友是大智。」我們該怎麼應用大智，去換取世界和平呢？

摘自《天下雜誌》

## 好書推薦



書名：地球另一端的眼淚- 知足，我在人道救援 1000 天學到的事情

作者：許以霖

出版社：春光

出版日期：2011/09/30

許以霖醫師從設備先進、冷氣環繞的急診室，走入高溫四十度，疾病和貧窮共存的地球另一端。卻在落後的國度裡，感到深深的惶恐與無助——「我是一名醫師，沒有先進的醫療設備，是否就失去了救人的能力？」這世上還有多少人是在待一個完全無醫療的環境裡？

到底，我們能為他們做什麼？

我想，我們能做的，就是用他們希望的方式讓他們幸福，也讓自己感到滿足。

一段段充滿絕望又重拾希望的真實經歷，在淚中幫你找到知足的定義。

# 電影推薦



## 老師你會不會回來 Turn Around

王政忠老師在台灣南投縣中寮鄉爽文國中實習時一心想逃離偏鄉學區回到城市擔任補教名師，卻因為 1999 年 9 月 21 號發生的一場大地震，震垮爽文國中校園，也震碎爽文國中學生的心，因為學生一句“老師，你會不會回來”而改變他原本想逃的心，從此留在南投爽文國中。

透過每天的改變，協助學生走出地震後的傷痛，引導一群沒有家庭溫暖的青少年，克服弱勢，擺脫等待失敗的宿命，經歷了自力更生的辛酸、坎坷與咬牙，開創另一種人生的選擇。反轉偏鄉教育，改變自己和偏鄉孩子的人生，實踐一場偏鄉教育革命的真實故事。

心靈小語 ↓

愛無國界-親職教育小團體 ↓

### 活動花絮

輔導工作委員會、家庭教育委員會、學生申訴評議委員會聯席會議 ↓

↓ 高一導師心理測驗暨生涯檔案系統說明會 服務學習成果分享 ↓

