

八卦有益健康

December 5

「我不應該跟你說這些的，但.....」。但你喜歡講八卦，對吧?我們都喜歡。事實上，研究顯示，八卦約佔了我們日常對話的三分之二。講八卦或許不是值得花時間去做的事，但它可不只是無聊的談話。它的確有益於你的健康和人際關係。

人類是群居的生物，喜歡道人長短。而當我們這樣做時會刺激身體分泌天然的止痛劑—安多芬(腦內啡)，進而舒緩壓力與肌肉緊繃。試想，光談論朋友、家人、名人、甚至你自己，就有像從事激烈運動那麼多益處。

除了健康方面的好處，研究人員指出八卦也達到了幾項重要的社交功能。當我們聽到八卦時，我們通常能夠在親身經歷困境之前就學會該如何處理。藉由參與八卦討論，我們也可得知我們所參與的團體是如何運作以及我們如何融入其中。有句老格言說的沒錯:「唯一一件比被人談論更糟的事就是不被人談論。」一個從來不曾成為八卦焦點的人或許是所有人當中最寂寞的。

八卦通常被視為是浪費時間，或是女人們之間的七嘴八舌。別傻了!研究顯示，說八卦的男人至少跟女人一樣多。有一個充分的理由是:八卦顯然是對我們有益的。

December 6

許多研究顯示八卦是有其益處的，但是當它涉及說他人壞話時又該如何呢?我們不是應當要勸阻這類行為嗎?這可不一定。含有惡意的八卦有時候可以幫助釐清和執行重要的社會規範，而且甚至於拯救生命。

舉個簡單的例子，海倫在分組作業中一直沒有貢獻，那麼有關她的八卦流言就會開始增加。而當海倫聽到了這些八卦，她會因為想與他人維持良好關係而改變她的行為。同時，團體中的其他人也會引以為戒，不會再犯下與海倫一樣的錯誤。

所以，八卦可以警惕我們不要有不良行為，它也讓我們知道誰最有可能行為失當，甚至是傷害我們。顯然海倫不會對任何人構成嚴重威脅，但有些人的確是很危險的。而我們需要八卦流言來告訴我們這些人是誰。比方說，校園內要有人攜帶刀械或槍枝，聽聽八卦可以幫助我們避開可能造成生命威脅的情況。

每個群體都有一套不成文、甚至只是彼此默認的規定來幫助他們和睦相處及合作。雖然我們很可能沒有意識到，但是當我們談論八卦時，其實也是在幫助維持這些對群體有益的規則。