

养宠物能纾解生活压力，培养耐性与爱心。每天与动物打交道的工作人员，又能获得什么好处？三个研究结果告诉你。



↑ 研究发现，常与动物一起工作的宠物美容师、兽医、饲养员等，会更关注同事的需要，也更亲社会。（iStock图片）



与动物打交道 更富同情心

报道◎林弘翰
limhj@sph.com.sg

养宠物，无论是猫、狗、兔、兔、鱼、鸟等，除了可以消除紧张的生活和精神压力之外，也可培养个人耐心和爱心。

忙碌一天，回到家里看到心爱的宠物，整个人的心情顿时松懈下来，这长期对身心健康有助益。

因为工作而每天跟宠物或动物相处，对个人又会带来哪些好处？

新加坡国立大学商学院管理与组织系主任/院长讲席副教授任启智指出，最新研究调查显示，与动物一起工作的人获得意想不到的好处——培养出更强的同情心。这项研究表明，这种同情心会让员工与同事能够更好地相处共事。

该研究已于月前在人力资源管理领域最负盛名的刊物之一《人事心理学》(Personnel Psychology)期刊上发表，由国大商学院管理与组织系



任启智副教授：这种由动物引发的同情心会流淌出来，使人更关注同事的需要，更亲社会，更愿意帮助人。（受访者提供）

研究助理蓝诗韵负责领导。任启智说，“人类和动物经常为了达到某个目标而共同努力。例如，警察和警犬一起合作侦查非法毒品，马匹治疗师通过马来改善骑师的身心健康。但是关于与动物打交道对员工的影响，一向所知不多，因此我们开始开展有关这方面的研究工作。”

与动物打交道的好处

上述小组进行了三项研究调查。第一项研究的参与者是万态保育集团(Mandai Wildlife Group)生命科学部的71名员工，调查内容是观察他们在2020年两周内的情绪和对他人的亲社会行为的反应。受访者还回答了他们对动物是否会思考或体验情感的看法。

结果显示，当员工与动物有更多互动时，他们的同情心会受到激发而更多。他们愈发认为动物能够感知和思考，动物互动对他们的同情心和对他人行为的影响愈发强烈。



益。专家建议企业长期下来对主雇双方都有考虑将动物引入工作场所。(法新社)

任副教授解释说：“怜悯之心，人皆有之。知道他人的苦难，并愿意伸出援手帮助。跟我们一起工作的同事，有时很难发现他们的心理挣扎，因为大家都害怕展示自己脆弱的一面，而且擅长隐藏自己的痛苦。”

“相比之下，与动物打交道的工作人员，接受的训练是不断注意动物无法言喻的各种不适迹象。有趣的是，这种由动物引发的同情心会流淌出来，使他们更关注同事的需要，更亲社会，比如愿意多做一些事情来帮助他人。”

第二项研究于2021年开展，涉及121名来自不同机构的香港员工，工作性质跟动物与服务相关。其中，要求一组参与者写下最近一起与动物密切合作以实现工作目标的事件。在对照组中，要求参与者只写下一件与追求工作目标有关的事件。研究人员对两组人的同情心水平做了调查比较，发现回忆与动物一起工作的那组员工，明显感觉更富有同情心。

宠样子

让宠物上报？请把照片用JPG格式电邮至：zbnw@sph.com.sg，在subject栏目注明：早报周刊“宠爱—生”，写下宠物名字、品种、年龄、喜恶与特点或专长，并附上主人姓名与联络方式。

宠物主人Erlina Katuan特别喜爱养宠物，这是她家里的几只爱犬。



名字: Poppy
品种: 红色玩具贵宾犬
(red toy poodle)
年龄: 10个月
喜欢: 爱的拥抱, 爱睡在毛绒床上。
特点: 好动, 人见人爱, 会撒娇。



名字: Blue
品种: 蓝色法国斗牛犬
(blue frenchie)
年龄: 4个月
喜欢: 喜欢拥抱及和人接触。
特点: 性格温驯。



名字: Coco
品种: 黑色玩具贵宾犬
(black toy poodle)
年龄: 一岁半
喜欢: 爱毛绒玩具和骨头。
特点: 喜欢玩接球和投掷游戏。

与第一项研究类似，2021年进行的第三项研究，调查了美国178名员工与动物的互动和同情心水平。结果表明，与动物相处的时间越长，员工的同情心和亲社会行为也会越强。

可考虑将动物引入工作场所

任启智指出，研究表明，与动物一起工作对员工和组织都有好处。组织机构可以积极考虑将动物引入工作场所的可行性，例如配合与同情心相关的培训。

他说：“人类和动物之间的关系已进化数千年。虽然与动物互动的优点众所周知，但是令人惊讶的是，我们是最早研究与动物一起工作所带来的影响的团队之一。”

研究助理蓝诗韵补充说：“虽然在许多工作场所，动物的存在是非常规范的，但我们相信，只要有正确的结构和规则来解决实际问题，与动物一起工作可以是培养员工同情心的一种新颖方式。”

在未来的研究中，研究小组的目标是研究与动物一起工作是否会带来负面影响，比如兽医对动物实施安乐死时所带来的创伤性体验。

