

現代人的耐心被逐漸“消磨” 專家教你四招養出“慢性子”

20年前就曾有外國人發文指出，從人們的言談舉止和日常生活中可以看出，中國人比其他國家的人更有耐心。

但隨著社會的進步、節奏的加快，如今人們的不耐煩情緒變得越來越普遍，做事求快、求結果，不想在不喜歡的事上花費時間，一時看不到成績就容易半途而廢，話還沒說幾句脾氣就上來了……

瑞典哥德堡大學一項最新研究發現，與沒有耐心的人相比，有耐心的人長壽幾率要高17%~21%，住院的頻率較低，患生活方式疾病的概率也低。研究者們指出，當耐心日益成為“稀缺品”時，它對健康的影響便越來越大。

多種因素在消磨人們的耐心

德國耶拿大學政治和社會學教授哈特穆特·羅薩的《新異化的誕生》一書講道，人們在空間距離上的移動速度和現代化之前相比已經提高了100倍，信息交流的速度提升了1000萬倍，數據傳輸的速度更是躍升了100億倍。



隨著科技進步和時代變遷，提升速度成了大多數人追求的目標，時間也成了衡量得失的標準，人們對於等待的要求變得越來越苛刻。

國外一家網站曾統計，全球大部分互聯網用戶對網頁加載時間的忍受能力祇有幾秒，如果超過10秒，內容仍沒顯示，人們通常會變得耐煩、放棄，轉向其他網站。

香港一家支付平臺調查發現，多達89%的香港消費者曾因為排隊而放棄購物計劃，57%的消費者認為可以接受的等候付款時間為5~10分鐘，一旦等候超過10分鐘，就會放棄購物或轉往另一家商店購買。

除此以外，生活中諸多細節彰顯着人們越來越沒有耐心：越來越多人會因為堵車而“路怒”，會因為消息發出沒見回復而感情破裂，會因為工作幾年還買不起房而焦慮不已……回想那個“書信很慢，車馬很遠，一生祇够愛一個人”的年代，如今的人們已然是“信息秒回，高鐵飛機，離婚率在不斷增加”。

“現代社會中，沒有耐心變得格外明顯和普遍。”袁勇貴說，在信息爆炸的時代裏，一方面，速度的提升，例如毫無延遲的消息回復、流暢高清晰的視頻會議等，對信息高速處理的要求成爲一種無形的壓力，導致人們缺乏耐心。

另一方面，人們被大量碎片化信息包圍，它們雖然短而小，但雜而亂，大腦每處理一條新的信息時，就需要勻出一部分注意力，漸漸地，注意力被切碎，人們也就失去了長時間集中在一件事上的耐心。微軟曾經開展過一項研究稱，現代人的專注時間從12秒降低到了8秒。

此外，耐心缺乏也有不少主觀因素：大腦本身就需要不斷尋求刺激，如果在一件事情上長時間投入精



理解也五花八門，“輕食=沙拉”“輕食=日料”“輕食=無肉”“輕食=無油”……針對這些，中國烹飪協會近日發布《輕食營養配餐設計指南》，對輕食的定義、食材選擇、烹調工藝等都做出了明確規範，希望能夠引領餐飲行業爲大眾提供科學、健康的輕食產品，同時也爲廣大消費者自制或者購買輕食產品提供依據和借鑒。

中國烹飪協會會長楊柳告訴《生命時報》記者，源遠流長的中華飲食文化蘊含着中國人對於“健康”“養生”的美好追求，“輕食”的興起正是這種追求的體現。但輕食不等同于無肉無油，其核心在於控制總能量，即減少脂肪和鹽的攝入，在這個前提下，還要保證攝入一定量的蛋白質、碳水化合物，並且增加膳食纖維、維生素、礦物質和其他微量營養素的攝入。爲達到這個目的，輕食應遵循品種多樣、合理搭配的原則，在蔬菜類、水果類、谷類及薯類、動物性食品類、大豆及堅果類、奶及奶制品類、油鹽類中，要至少保證攝入4類，總品種不少於6種。其中，蔬菜類



力，很容易會感到單調枯燥、缺乏新鮮感，進而對事物失去耐心。當代社會賦予了人們更多可能性，人們也更傾向於多做嘗試，欲望的膨脹會讓人想要抓住更多機會，俗話說“貪多嚼不爛”，半途而廢的情況也越來越多。

有耐心的人更易養成健康習慣

肖震宇表示，缺乏耐心的本質是長時間專注于一件事物的能力不足，表現爲持續性的心煩意亂、做事急躁慌張、過度關注結果等。

很多人認爲耐心是一種習慣或品德，但它應被歸爲一種人格特質，可以通過A型人格測試、堅毅(GRIT)測試(如圖)等來了解。

一般來說，A型人格較具進取心、侵略性、自信心、成就感，且容易緊張，耐心差的人通常屬於這種人格，做事容易着急、衝動。長期以來，醫學界認爲，A型人格者患高血壓、高血脂和冠心病、腦卒中等心腦血管疾病的概率遠遠高於心態平和、處事淡然的人。

堅毅作爲一種積極的心理品質，是對困難事物持之以恆地堅持，是對耐心的重要衡量指標。研究表明，堅毅度高的人，在學術、工作、運動等方面都有較好表現，在心理健康、生活滿意度上也更好。

“從臨床來看，有耐心的人確實會更健康。”袁勇貴說，他曾接診過一位40多歲的患者，因為經歷公司裁員而輕度抑鬱，在用藥半個月後，情緒有所好轉，同時積極尋找下一份工作，很快就康復了；而另外一名被歸爲A型人格的大學生來就診，在服藥幾天後認爲沒效果就擅自停藥、換醫生，後來甚至連續換了三四家醫院就診，原因都是沒耐心等待藥物起效就放棄了治療。

上述哥德堡大學的研究就指出，缺乏耐心的人認爲，眼前結果比未來的結果更有價值，這體現着人們對“即時”和“未來”的不同偏好。此前諸多研究表明，時間偏好在吸煙、肥胖等問題中發揮重要作用，偏好“未來”的有耐心之人，會考慮將來的患癌風險而選擇戒煙或減肥。

健康生活方式本就是一項“長期投資”，有耐心

堅毅指數測試量表

1. 尽管历经曲折，我还是设法赢得了一项挑战
2. 有时候，新想法或任务会分散我放在手头事情上的注意力
3. 我每年的兴趣点都在不停地变换
4. 我从来不会因为某项任务障碍重重而放弃
5. 我曾为某个想法或计划短时间内非常着迷，但很快失去兴趣
6. 我的工作/学习起来非常努力
7. 对需要坚持数月才能完成的计划，我很难保持长久热情
8. 我经常设定某个目标，但随后又换了
9. 任何事情，我都善始善终
10. 我完成过一个需要耗费数年的计划
11. 每过几个月，我都会产生新的兴趣点
12. 我很勤奋

计分规则

第1、4、6、9、10、12题：“总是这样”得5分；“大部分时候这样”得4分；“有时候这样”得3分；“不太会这样”得2分；“从来不会”得1分
第2、3、5、6、7、8、11题：“总是这样”得1分；“大部分时候这样”得2分；“有时候这样”得3分；“不太会这样”得4分；“从来不会”得5分
总和除以12得出“坚毅指数”，5分为相当坚毅，1分为相当脆弱
(本量表由安吉拉·达克沃斯等人制作)



防疫 防病

的人更容易培養和堅持健康習慣，自我調節能力更強，不容易患生活方式相關疾病，在治療中也更能堅持遵醫囑。

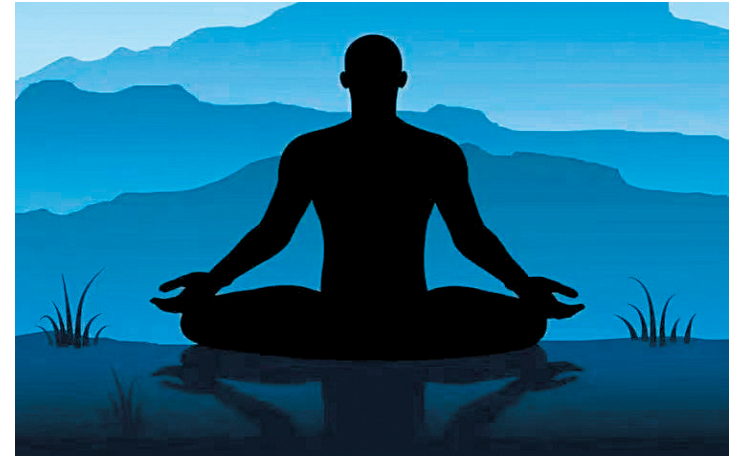
新加坡的科學家曾對1000多名健康學生進行了一系列“耐心”測試，同時收集他們的血液樣本并研究衰老速度，結果發現，急性子者的基因衰老速度明顯快於慢性子者，尤其是女性。袁勇貴進一步解釋說，缺乏耐心的人在着急做選擇時會面臨更大的壓力，端粒會因此縮短(端粒長短反應衰老程度和健康是否良好)，影響壽命。

從四個方面培養耐心

專家認爲，作爲一種人格特質，耐心最好在孩童時期就有意識地培養，這種思維方式和認知風格會一直延續到他(她)的整個人生，因此家長的正向引導尤爲重要。

成年人則可能是在長大後或遭遇挫折後才發現耐心不足的問題。袁勇貴說，缺乏耐心通常是因爲目標過多或無法承受枯燥的重復，但耐心的培養祇要肯堅持就不算晚，它就像鍛煉肌肉一樣，關鍵在於自身對目標的專注力和感知力。專家們建議從以下四方面做起：

正念練習。正念練習能幫助人們排除雜念，集中注意力。建議從腹式深呼吸聯繫開始，即放空大腦，將注意力集中在腹部起伏上，全身心投入當下狀態。



正念練習隨時隨地都可以進行。

設置“里程碑”。大家在做一些耗費時間較長的事情時，可以把宏大的目標分解爲階段性目標，每個小目標花費時間不會過長，也能得到及時反饋。具體在制定計劃時，可分年度計劃、月度計劃、周計劃，做完後就打個勾，回顧時也會有滿滿的成就感，進而激勵自己達到下一個“里程碑”，直到實現最終目標。

尋找事物的意義感。堅毅的人都有強大的內在激情驅動力。當耐心不足時，要找到完成這件事的趣味性和價值，給自己心理激勵。這點對於老年人來說更爲重要，很多老年人因退休賦閒，生活熱情減退，衰老似乎會“突如而至”，這就需要主動尋找感興趣的事情去做，哪怕是從頭開始培養興趣愛好，也能爲人生賦予新的意義。

學習觀察自我。若遇到阻礙導致事情無法堅持時，可嘗試跳出當時的情景，站在觀察者的視角，審視自己下一步的計劃，想想如果此時放棄了會損失什麼？堅持下去能獲得什麼？這種方式更適合家長帶着孩子一起練習。

輕食不等同于無肉無油

食材(黃瓜、菠菜、芹菜、萵筍等)能爲人體提供維生素、膳食纖維、礦物質和植物化學物;水果類食材(西瓜、香蕉、葡萄、獼猴桃等)富含維生素和植物化學物;谷類及薯類(米飯、饅頭、玉米、紅薯等)能提供能量和膳食纖維，但要少吃精米白面，其B族維生素、膳食纖維和礦物質等營養素的含量遠低於燕麥、藜麥、糙米等全谷雜糧;動物性食品(瘦豬肉、雞肉、魚蝦貝類、雞蛋等)富含優質蛋白質，脂溶性維生素(鈣和鐵、鋅等礦物質)的含量也較高;大豆及堅果類(豆腐、腐竹、核桃等)含有蛋白質、鈣、不飽和脂肪酸;奶制品(鮮牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等)是優質蛋白質、鈣和維生素D的好來源;食用油脂(如各類植物油)也含有脂肪酸，不應完全避開。

輕食的食材以天然的爲主，最好不選加工食品，比如火腿、餅乾等。輕食的制作并非人們想的就是一大盤子沙拉，標準的中式餐食也可以“輕”而營養，吃起來胃腸很舒服，且能避免微生物污染。例如，在烹調方面，儘可能採取蒸、煮、炖、燜、拌等簡單的烹飪方式，有助減少油脂攝入，還能留住更多營養。煎、炸、烤等方式不僅破壞營養，還可能產生致癌物，菜肴的热量也會大大增加。爲提升菜品口味，可以采取適當的預處理方法，如焯水、上漿挂糊和勾芡等。

楊柳表示，輕食有3個等級：入門級，能滿足“小份量”“低熱量”“易消化”的要求;升級版，在入門級的基礎上增加了少油、少鹽的特徵，並且食材更加多樣，營養更加豐富;高級版，食物結構與平衡膳食模型相同或近似，可作爲人們長期的膳食選擇。

在外就餐或點外賣時，大家可以依照上述標準核對菜單，再根據自己的需求進行選擇。如果自己在在家制作，應避免長期祇吃某幾樣食物。比如說，一小碗全谷雜豆煮成的八寶粥，撒上一把烤香的堅果碎，配一小碗熟蛋蝦仁拌菠菜，就是營養價值相當不錯的輕食了。

看着電視睡覺，醒來更累

生活中，常常能見到有些人吃完飯看着電視就睡着了，尤其是老年人更容易如此。可實際上這樣入睡不利於健康。最近英國《每日郵報》刊登的一項新研究指出，看着電視入睡不僅得不到休息，醒來後反而會更累。

睡覺本是最好的休息方式，可以讓全身都得到放鬆。但如果看着電視睡覺，即便閉上了雙眼，大腦還是會繼續監控周圍的環境。因爲來自電視的聲音會讓大腦處於較高的警覺狀態，阻止人進入放鬆的睡眠。

上述研究指出，睡覺時大腦對陌生聲音保持警覺，可以歸因於人類漫長的進化過程。在遠古時期，即便睡着了，如果有危險發生，人類也需要迅速醒來，所以在這種情境下會犧牲睡眠質量。不僅如此，看電視入睡還會對健康產生其他不利影響。

傷害頸椎，導致落枕。看電視時，容易坐着或者靠着沙發入睡，此時頸部往往會耷拉下來，頸椎長時間得不到放鬆，容易發生落枕。長此以往，還可能形成頸椎病。

電視光線干擾褪黑素。看電視睡覺和開燈睡覺對人體健康的影響類似，都是源于光線對睡眠的影響。夜間開着電視會不斷地發出光，即便是微弱的光線也會干擾人體褪黑素的產生，進而影響睡眠節律，日後更難以養成規律的睡眠。

導致下肢僵硬。坐着睡覺時，大腿會一直承擔上身的重量，導致臀部和腿部的神經、肌肉、血管受壓迫，下肢無法得到放鬆，血液循環受到影響，嚴重了還會引發炎癥;而小腿長時間處於下垂狀態，肌肉得不到收縮，可能會造成局部腫脹，這些都會讓人醒來後感覺周身不適。

加速腰肌勞損。睡覺時往往是不規則的半躺坐姿，這種姿勢對腰部的壓迫最嚴重。原本人在坐下後就要承受比站立時更大的壓力，當坐姿不正確時，腰部的弧度將被改變，會增加腰部承受的重量，腰椎間盤受到影響，容易導致腰椎間盤突出，或是增加腰肌勞損的風險。