

# 慢下来方能行稳致远

网页加载超十秒,手指就不耐烦地点刷新;看视频一定要开倍速;排队时前面的人稍微走慢了,内心就会涌起一股无名火;开车遇到红灯、堵车或有人挡路就会“路怒”;发微信如果对方没有秒回,焦虑感便涌上心头……生活中,像这样一刻也不愿等待的人不在少数,有时甚至稍有不顺心,就习惯性地抱怨和发泄情绪。急躁,正成为一种巨大的负能量。



这种弥漫在日常里的急躁悄悄吞噬着我们的生活。有人渴望一夜暴富,轻易被“稳赚不赔”的承诺迷了眼,在贪婪与焦躁中亏得血本无归;有人想要好身材,却不愿花时间规律运动,追捧“七天速成”的减肥偏方,结果伤了身体;家长急于看到孩子成绩进步,用密密麻麻的补习班和严苛标准去打造一个“完美小孩”,使孩子出了心理问题长期被焦虑裹挟,人会变得越来越疲惫,日子越过越累。

为什么我们会变得越来越着急?

说到底,是这个时代的节奏在推着我们跑。我们活在一个“即时满足”被无限放大的世界里:外卖要30分钟送到、快递要次日达、消息要秒回、视频要倍速……技术让一切都变快了,也让我们的耐心越来越稀薄。与此同时,信息像潮水一样涌来,刷不完的短视频、看不尽的热搜,每一条都在抢注意力,让人很难安安静静地做一件需要长期投入的事。再加上“内卷”的压力无处不在,每个人都像被上了发条,总觉得慢一步就会被甩下。于是,着急不再只是个人性格问题,而成了一种被环境塑造

出来的集体心态。

可越是在这样的时代,耐心越显得珍贵。很多人以为耐心就是“慢吞吞”“没效率”,但恰恰相反,耐心是一种主动的自我掌控,是被这个时代低估的美德。心理学中著名的“棉花糖实验”就揭示了这一点:面对眼前的一颗糖果,愿意等待15分钟换取两颗糖果的孩子,长大后在学业、事业和抗挫力上更胜一筹。这种甘愿放弃即时诱惑、追求长远价值的“延迟满足”能力,让我们在浮躁的生活中保持清醒,做出更理性的判断;减少人际矛盾,让家庭更和睦、友情更长久;促进深度学习和持续进步,懂得用时间去积累。拥有耐心的人,会活得更从容、笃定,也更容易感受到生活中那些因急躁被忽略掉的美好。

如果你因为过于急躁而身心俱疲,不妨培养耐心。它不是天生的禀赋,而是一项可以通过刻意练习慢慢掌握的技能。

**学会“慢半拍”** 很多时候我们急躁,是因为内心有一种“必须马上做点什么”的焦虑,宁愿盲目行动也不愿停下来想一想。下次面临重大抉择时,不妨

提醒自己先缓一缓,重新审视手里的信息,多听听有经验的人怎么说,避开因急躁而踩坑。

**多一份体谅** 面对哭闹的孩子、反复讲述同一个故事的年迈父母,我们很容易失去耐心。但试着退一步想想,接纳他们的现状,也正是他们需要我们的原因,试着用包容去化解眼前的烦躁,宽容便会在心里慢慢生长。

**接受自然节奏** 去自然里走走,看看花草树木的生长规律。在追求财富、陪伴孩子成长这些事上,也不必急于求成,否则反而拔苗助长。

**在关系中减速** 亲子之间,别急着纠正孩子的每一个错误,多听听他们的想法;与朋友相处,不必因一次误会就急着断绝来往,给彼此一点消化时间;谈恋爱更要慢慢来,多花些时间观察对方如何待人接物、价值观是否契合,经得起时间检验的感情,才最值得珍惜。

耐心,说到底是一种对生活的尊重——尊重事物的规律,也尊重内心的节奏。在人人都奔跑的时代,愿意慢下来的人,反而走得更远、更稳。

国家二级心理咨询师 余淑君

## 老人为何有病不爱看

明明身体早已发出不适信号,不少老人却默默忍受,不愿去医院。这种“讳疾忌医”现象的背后,究竟是哪些心理在作祟?

**忍耐心理** 在老一辈看来,身体不适是衰老的常态,他们总觉得小病小痛熬一熬就能过去。同时,他们不愿成为子女的拖累,于是独自承受、默默硬扛。

**省钱心理** 老人经历过艰苦岁月,习惯节俭,面对医疗开销,他们总觉得太贵,宁愿把钱留给子孙,也不愿花在自己身上。

**害怕心理** 对疾病的未知与恐惧是阻碍就医的重要原因。

有些老人担心一检查就查出问题,采取“鸵鸟心态”,就像鸵鸟一样把头埋进沙子里,以为看不见就没事了。

**漠视心理** 部分老人对现代医学了解有限,认为很多老年病无法根治,治疗只会徒增痛苦。这种消极认命的心态,让他们失去求医动力,索性听天由命。

很多疾病早期发现,治疗效果、花费更低,长期拖延会把轻症拖成重症,把急性病变成慢性病,不仅增加自身痛苦和治疗难度,还会给家庭带来沉重负担。家人劝说老人就医,切忌命令指责,否则容易激起逆反心

理,需要选择合适的方式。

**共情倾听** 家人先别急着讲道理,而是坐下倾听他们的顾虑和恐惧,再用温暖的话给予支持,让他们感到被体谅。

**借助权威** 老人往往更相信“外人”的话,家人可以请他们信任的亲友、社区医生帮忙劝说,往往比子女反复劝说更有效。

**全程陪伴** 家人可以明确告诉老人,自己会全程陪同,负责挂号、排队、沟通等繁琐事项,从而打消他们不熟悉流程、无人照料的顾虑,减少抵触心理。

清华大学北京清华长庚医院老年医学科主治医师 刘畅

### 心理新知

## 与孙辈一起玩 心态会更年轻

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的新研究表明,经常与孙辈一起玩,老人心态更年轻。

该研究纳入1293名中国老年人,平均年龄67岁。深圳市疾病预防控制中心等机构的研究团队,通过面对面访谈收集数据,了解祖孙共同参与活动的频率及老人的心理状态。结果发现,与孙辈一起活动越频繁,老人的心态越积极,对衰老的看法更正面,家庭关系也更融洽。

研究人员指出,与孙辈一起玩不仅能增加活动量,还可以强化情感交流和家庭纽带,是一种对身心健康都有利的生活方式。未来可以在社区或家庭层面设计更多适合不同年龄段的活动,鼓励老人与孙辈一起参与,在日常互动中促进身心健康。

张今歌

## 听音乐24分钟 缓解焦虑

一段简短的音乐可能有助于缓解焦虑,但听多长时间有个“最佳点”。加拿大多伦多都市大学一项临床研究发现,听专门设计的音乐24分钟就能显著减轻焦虑症状。

研究人员招募了144名存在中度焦虑的成年人,并将他们分成四组,每组聆听不同类型或时长的声音:24分钟粉红噪声(作为对照组)、12分钟结合节拍刺激的音乐、24分钟结合节拍刺激的音乐以及36分钟结合节拍刺激的音乐。

结果发现,与瀑布声、雨声或海浪声等粉红噪声相比,结合节拍刺激的音乐有助于减轻焦虑以及由此引发的认知症状和生理症状。其中,认知症状常见无法控制思绪、注意力难以集中,生理症状可能表现为恶心或胸痛。参与者还反馈,在聆听此类音乐后,负面情绪有所减少。

研究人员说:“我们观察到聆听时长与焦虑缓解的剂量反应模式,约24分钟的音乐加节拍刺激似乎是最佳平衡点,既能显著改善焦虑症状,又无需听者腾出大块时间。”

耿一静

## 别让“趁热吃” 伤了食道

“连喝凉水都感到胸骨后烧灼剧痛。”近日,王女士因一顿滚烫火锅,遭遇严重食管损伤。长沙市中医医院(长沙市第八医院)芙蓉院区消化内科·肿瘤科医生通过胃镜检查发现,王女士食管上段有长达8厘米溃疡,创面鲜红、环形剥脱,胃底可见血性液体,损伤触目惊心。

据王女士回忆,降温天与朋友聚餐吃火锅,因饥饿且聊天投入,刚捞出的滚烫食材未吹凉便直接吞咽。当时仅觉胸口发紧,喝冰饮缓解后未在意,不料次日吞咽、饮水都成煎熬。

成人食管全长25厘米-30厘米,8厘米溃疡意味着食管上段近乎“体无完肤”,而元凶正是高温火锅。很多人误以为食管耐受度高,实则食管黏膜十分娇嫩,耐受最高温度约50℃-60℃,刚出锅的火锅食材温度常达80℃-90℃。口腔黏膜敏感会促使人快速吞咽,高温食物直接灼伤食管,轻者引发食管炎,重则形成深溃疡,烫伤疼痛多在次日显现,主要表现为胸骨后烧灼感、吞咽痛。不少人吃火锅偏爱“冰火两重天”,边吃烫食边喝冰饮,误以为能中和食物温度,其实这种做法反而更伤身。

健康吃火锅的四大建议,供大家参考:1.捞取食材后晾1分钟-2分钟,充分降温再入口;2.以“入口不烫嘴”为标准,温热食用最安全;3.若餐后出现胸骨后疼痛、烧灼感、吞咽异物感等不适,及时就医,切勿硬扛延误病情。

伍小青