

你被打上了“不耐烦”的时代标签吗

□本报记者 刘伟芳

以前的时间很长,几个月只为等一封信,一辈子只做一件事。而现在的人,微信没有及时回电话就来了,十几秒的视频都没耐性看完。

不耐烦,似乎成了我们这个时代的标志。我们似乎不愿意再另外花上一些时间去耐心地阅读或者去认真地完成每一件事情。不耐烦的情绪在人们身上变得越来越频繁和普遍。

01 快——是现代生活的金科玉律

现在生活,做什么都要快。看文章,只看导语,再迅速浏览小标题,就算全文看完;

看个剧,一半剧情拉着进度条跳着看,剩下那点也巴不得2倍速;谁还看经典名著,那最好要有简约本,或者听个精读版……

这其实是和科技的发展有着不可分割的关系。越来越便捷的互联网技术,正让人们越来越容易获得立刻满足:想吃什么,立刻下单,30分钟送达;想要什么知识,搜索引擎一开,几秒钟就有结果。那些流行的手机应用,无不是经过了精心的用户体验设计,千方百计地满足你获取立刻满足的欲望——晒一张

照片,很快获得点赞提醒;玩一局游戏,迅速斩获若干成就;背几个单词,马上夸赞你的学习进度。

延时满足是什么?那都是说给孩子的!

手机上迅捷而浅陋的满足感正在摧毁我们的耐心和自控力。一项关于网络视频的研究显示:只要视频的加载时间超过两秒钟,人们就开始不耐烦地退出,仅仅10秒钟的等待就会让一半人关掉页面。一项关于“英国人耐心时限”的研究发现:通话时长超过5分4秒、等餐时间超过8分38秒、朋友迟到超过10分1秒,大家就会愤怒,并做出“失控的行为”。



03 美好的东西值得等待

英国作家阿兰·德波顿曾在《温和的成功哲学》中说道:“我们处于一个充满对人生和事业恐慌的年代,人们更容易过上好的生活,却更难保持冷静。”

谁都羡慕“采菊东篱下,悠然见南山”的生活,奈何忙里偷闲才是绝大多数人的生活。

其实,不耐烦并不是以“时间不够用”为前提的。很简单的一个例证就是,虽然人们在某些事情上显得非常珍惜时间,但是在有些事情上却表现出了出奇的慷慨和耐心。比如有时为了节省十块八块,人们会花很长的时间在网上比较商品;为了买个限量商品,人们愿意去花几个小时排长队;多做一点儿事就极不耐烦,但是却会花很长的时间来刷抖音,玩手机游戏就更是见怪不怪了。

生活并不是容不下一个“慢”,真正让人喘不过气的,是那颗焦躁不安、急于求成的心,抑或是求而不得的怨与怒?

既然无法改变环境,那就改变应对的心态。

如果你不希望自己在这条焦虑的路上越走越远,可以时不时问问自己:你到底在怕什么?你的焦虑能解决问题吗?

晚清政治家曾国藩曾说:“若遇棘手之事,须从耐烦二字痛下功夫。”

想要成事就要做事,做事哪有不烦的?如果事情躲不掉的话,何妨沉下心来,专注于把手头的事儿,一件一件地办好呢?为人之道更是这样。当你对人不耐烦的时候,想一下你能够彻底割裂你们之间的关系吗?不管愿意不愿意,你能摆脱你对他人的责任吗?如果不能,那就接受这个现实,好好地经营好你们的关系,让自己和别人的日子都好过一点吧。

学着爱自己,当被学习、工作淹没忘记了自己时,自身感受和需求往往都被压抑的。要减少急躁的情绪,最重要的就是需要先照顾好自己,满足自己内心的需求。

在学习、工作闲暇之时可以像孩子一样地玩耍。“我常常建议我的来访者,在上下班的路上,可以像孩子一样一路踢着一块小石头。当你能够像孩子一样放松玩耍,就可以保持一个比较松弛的状态。”王辉建建议。

此外,建立自己的社会支持系统和独处时间也是非常重要的。美好的东西值得等待。周末花上半小时,慢悠悠地泡上一壶茶,看茶叶缓缓散开,看香气氤氲升腾。或者和朋友来一场球赛,小酌两杯,也算是在忙乱中的一丝安宁。

毕竟人生短短几十年,哪怕能平心静气地多过一秒,你都是赚到的。

02 不耐烦的背后是焦虑

“不耐烦的背后,其实隐藏的是焦虑,一种竞争焦虑。现在社会评价体系是以结果为导向,孩子看成绩、大人看业绩,大家都在你追去赶,有一种时不我待的急迫感和危机感。”国家二级心理咨询师王辉建表示。

今年高考结束,满屏的高分查分视频,仿佛高分才是常态;所谓资深老师一条条“这个暑假最容易出现问题的”广告;短视频里,一个个实现了财富自由,动不动来场说走就走的旅行,仿佛只有我一个人在辛苦搬砖……每个年龄段都被这种或真实或虚幻的焦虑裹挟着前进,这也是为什么有些人在其他人眼中已经过得很好了,仍然摆脱不了竞争焦虑。因为此时的生存已经失去了饱腹和安居这种客观标准,成了一个悬在驴子前面的胡萝卜,仿佛永远无法触及。

在求职和创业时也是一样。现代年轻人跳槽的频繁程

度正在不断刷新,创业公司的倒闭速度也在加快,人们受不了付出之后不能得到及时的回报,在过去他们可能还能等上五年或十年,现在只愿意忍受一个月甚至三天。

而相伴而来的,却是人们内心始终像是悬着一把达摩克利斯之剑,无法感觉安稳。

“长期的不耐烦情绪,可能会通过两种渠道来释放,一个是攻击自己——导致身心疾病,例如焦虑、强迫、抑郁等,还有可能会导致躯体症状,例如消化道的疾病、皮肤病等。对自己的攻击还可能表现在物质成瘾行为,例如酗酒。另一种释放途径就是攻击他人,也就是心理学上的‘踢猫效应’。而被攻击的对象常常不是造成你产生负面情绪的人。例如,服务行业的工作人员,在工作中即使遇到不顺心的事情,或者是被客户刁难,他们都需把耐心和细心给客户,却把不耐烦留给家人。”王辉建解释。