

# 寂寞等于每天抽一包烟

**寂寞对忙碌的现代人来说并不陌生,有时它是夜深人静时汹涌来袭的无力感,有时是宾朋满座喧哗笑语中的失落感,即使再幸福的人,身心也随时有可能被“寂寞”这把利剑刺伤。台湾《康健》杂志近日甚至提出了“寂寞会杀人”的观点,并列出了其伤害健康的种种“罪状”。**

## 老人和孩子最寂寞

每一个年龄段都有自己专属的寂寞。前段时间有媒体报道,重庆一位71岁的独居老人一年来打了1483次110,目的只为找个人陪他聊聊天。这种现象并非偶然,独居没人陪伴、退休后无事可做、子女忙探望少……老人的寂寞无处诉说;刚刚过去的暑假,对很多孩子来说也是寂寞的,有的父母只知道安排孩子一天该干什么,却不能抚慰一下他们孤独的内心。一项针对英、美、法等国家的调查发现:半数以上的孩子(18岁以下)和接近半数的老人(65岁以上)经常会感到寂寞,15%~30%的人长期孤单。中国老龄委的调查则发现,城市的老人家庭有近半空巢;《现代儿童人际关系报告》显示,四成儿童有孤独感且不喜欢与父母交流。

看似忙碌的上班族,也没能逃脱寂寞的袭击。中国国际积极心理学大会上发布的一项调查结果显示,在6.9万名参与者中,九成人有孤独感。寂寞背后各有各的原因,但有4种是我们常经历到的:第一种是想挤进一个圈子,却发现周围的人好像铜墙铁壁,想走进对方心里,却发现他根本没给你机会;第二种是你好不容易挤进一个圈子,却因为某件事,所有人开始冷眼看你;第三种和别人没关系,更多原因在自己,习惯言不由衷或者保持沉默;第四种是能与人分享,却发现彼此无法再跨进一步,内心充满无力和无奈。

## 寂寞等于每天抽一包烟

寂寞的感觉不仅是对内心的折磨,它对健康的危害也超乎想象。美国杨百翰大学一项涉及30万人的研究表明,长期被寂寞和孤独包围的人,相当于每天吸15支烟。另外,寂寞的人总喜欢做一些让自己心里好过的事情,他们可能会选择抽烟、喝酒,或者选择飙车等刺激的事情,而这种方式对健康更是雪上加霜。

心血管疾病患病风险高。早在1992年,美国弗莱明翰心脏研究中心对700多名女性的调查研究发现,长期寂寞的人发生心肌梗塞或死于冠心病的概率,远远高于不孤独的人。在新西兰,研究发现,孩童时代感觉受到孤立的孩子,26岁后更容易肥胖,或出现高血压、高胆固醇、高血脂等心脑血管危险因素。

提高死亡率。美国的研究发现,50岁以上的人群中,那些长期感到寂寞的人,死亡率高出约80%。日本一项为期3年的跟踪调查称,社交活动较多的老人,健康程度更好,死亡率也更低。另外,多项研究证明,寂寞的人自杀率更高。

引发炎症。美国俄亥俄州立大学的丽莎·加伦卡研究发现,受寂寞困扰的人,体内的活动病毒更多,血液中能引起慢性炎症的物质也略高一筹。慢性炎症与心脏疾病、关节炎、2型糖尿病甚至自杀倾向等都有关。

导致痴呆。发表在《神经内外科与精神病学》杂志上的研究显示,感到寂寞孤独的人,更容易得认知障碍症。

## 换种方式对待自己

美国芝加哥大学著名社会神经学家约翰·卡乔波教授认为,寂寞感与危机感会形成负反馈的怪圈:因为寂寞,所以潜意识里感到时有危机,因为感到危险,寂寞的人更容易对周围的人产生警惕防备的心理,这反过来又加深了孤独的感受。我们应该学会调整心态,换一种方式对待自己和身边的人。

多陪陪父母和孩子。年轻人要利用假期、周末陪陪老人和孩子,和他们吃个饭、聊会几天。老人要学会自我调节,想孩子们的时候主动打个电话,学发短信、微信,培养一些兴趣爱好,尽量走出家门,不要总闷在家里。

对自己多一些自信。自信的人会吸引更多正能量,心态比较阳光,自然会远离寂寞,试着多与他人交流,说出自己的想法。

遇到爱你的人,学会感恩。认为别人的爱和付出理所应当的人,不会感到幸福,因为他们不仅体会不到对方的美好,也不能付出者积极的反馈。所以,遇到你欣赏的人,要学会赞美,赞美是人际关系最好的润滑剂,是零成本、高回报。遇到嫉妒你的人,学会低调,别人嫉妒你,因为你的优秀让他们感受到了威胁,不妨放低一点自己的姿态,多一个朋友远比树一个敌人要好。遇到需要帮助的人,学会伸手,多做一些能让别人从身体上或情感上感到安慰的事,比如帮助老人过马路等。

(汪冰)

## 度假的好处

现代社会职场压力逐渐加大,许多人由于工作繁忙或害怕丢掉工作而不愿去度假。殊不知,度假对人的身心健康大有裨益。美国《赫芬顿邮报》近日刊文,盘点了度假的多个科学理由。大家不妨利用即将到来的国庆假期,让自己放松一下。

1.令大脑完全放松的同时掌握工作技能。许多研究发现,大脑放松的同时,仍在进行一些乏味但基本的任务,如记住刚学到的新技能。因此,如果正在为学习办公室的新技能而头昏脑涨时,不妨去度假,回来时你会惊奇地发现,其实你已经

掌握了大部分新技能。

2.提高创造力。研究证明,让大脑处于白日梦状态,会使人更具创造力,有助更好地解决问题。美国麦吉尔大学音乐和认知鉴定实验室主任丹尼尔·列维京表示,找时间让大脑运转慢下来,什么也不去想,是人们“发挥最佳创造力和洞察力”的好时机。度假无疑是让我们做白日梦、创意勃发的好时期。

3.增加幸福感。鹿特丹伊拉斯姆斯大学一项研究发现,度假的人比那些未度假的人感觉更幸福,最主要的原因在于期待假期的兴奋感。度假返回两星期后,人们仍然表现出幸福感增强的迹象。因此,可以把长假期分成若干个短假期去休,这样假期前的兴奋期待以及假期中对身心的放松都会令

人更高兴。

4.假期回来工作效率高。安永华明会计师事务所曾进行过一次内部研究,发现员工每多休10小时的假,来年其绩效评估得分就会提升8%。

5.能提高管理者的领导力。珍妮佛·迪尔是创造性领导研究中心的研究人员,她对休假给高管人员带来的影响进行了研究。她表示,公司老板休假返回工作岗位后,会更具创造力,能更好地谋划公司的长远发展。

6.去国外度假能提高工作创意。发表在美国国家医学图书馆上的一项研究称,多种文化经历有助于增强创造力,产生新想法。因此,去国外度假后,工作会更富创意。

(李悦康)