

不愿打拼坐吃山空 小富即安心生懈怠

# “未富先懒”，是价值观“缺钙”

许多人害怕未老先衰，但大家未必意识到，一种“未富先懒”的现象正在流行开来。前者是生理上的衰弱，经过饮食、运动等调节还能恢复；后者则是心理上的衰退乃至价值观的迷失。

所谓“未富先懒”，就是部分人，尤其是本该作为社会中坚力量的中青年人，在工作、事业、财富等方面尚未达到可以不用努力奋斗的程度，就开始懈怠，只管享受。社会上，啃老的“家里蹲”、不愿创业及接班的“富二代”、仗着家里的房子不思进取的“拆二代”不在少数。职场上，一些原本工作勤奋的业务骨干遭遇“职场天花板”，在多次碰壁后，理想磨平，心灰意冷。

究其原因，首先，不愁吃喝的安逸生活本身就容易让人变得懒散。如今，吃饭穿衣早已不是问题，部分人就生出“小富即安”的心理，觉得有吃有喝就挺好，没必要把自己弄得那么累。“富二代”和“拆二代”觉得父辈挣的钱或“天上掉下来”的拆迁款够花一辈子，所以不用打拼了。而一些职场人混到中层，也觉得事业可以到此

为止，是时候犒劳自己了。

其次，家庭教育难辞其咎。在中国人的家庭观念中，父母不愿意孩子吃苦、受委屈，财富代际传承成为一种心照不宣的规则。现在多是独生子女，没有竞争对手，很多人就开始坐等继承父辈的一切。中国父母多为孩子而活，孩子只需按部就班地接受父母安排的一切就好。啃老族正是吃准了父母的这种心态。

再次，中青年人价值观“缺钙”。当今的中国处于一个用财富衡量成功的时代里，加上中国自古就有“笑贫不笑娼”的说法，畸形的社会评价体系让人们只比结果、不看过程，结果通过辛勤劳动而获取的平凡生活却被认为不是成功的，觉得这有失尊严和体面。

最后，不管是职场还是生意场，论资排辈、“拼爹拼妈”的现象很严重，在很大程度上挫伤了没有背景的年轻人，让他们产生一种无论自己多努力，都难以改变命运的错觉。

当“未富先懒”成为相当一部分人的人生选择时，社会就可能失去忧患意识，阻碍发展。对个人而言，不努

力奋斗，在工作上就不可能有大的成绩。更何况，人生如逆水行舟，不进则退。自己打拼的资产也好，爸妈留下的财产也罢，总有坐吃山空的一天。惰性在身上存在得越久，整个人的神经就会被麻痹得越深，等到需要自己打拼时，可能“想爬都爬不起来”。

第一，年轻人的价值在于奋斗，不管父母如何，人生路要靠自己去走，父母或许是帮手，却不能替代自己去体验精彩的人生。而真正的幸福不只是享受声色犬马等感官的快乐，更要让自己的人生有意义，充分发挥自己的潜能。第二，社会要加强价值观的引导。比如，崇尚白手起家的美国人将歌星麦当娜、社交媒体Facebook的创始人扎克伯格作为榜样。还要通过法律、制度建设，为普通人疏通向上的渠道，营造公平公正的竞争环境，让更多年轻人在漂泊和迁徙中寻找人生突破的可能，进而激发努力拼搏的内在动力。第三，年轻爸妈要从这一代的教育开始，有意识地让孩子吃点苦，才能杜绝“未富先懒”被“继承”下去。

(肖震宇)



## 抑郁更要坚持工作

澳大利亚最新研究发现



很多时候，工作是快乐的，能给人们带来成就感。但对于抑郁症患者来说，工作可没那么轻松。据中国心理卫生协会一项最新调查显示，七成人曾因抑郁症中断工作。抑郁症已经成为影响中国人工作效率的第一诱因。但日前美国《医学日报》报道，澳大利亚墨尔本大学和塔斯马尼亚大学孟席斯研究所的科学家发现，抑郁症患者更要坚持工作。

研究人员召集了一些在家中休病假的抑郁症患者。结果发现，他们休病假时所耗费的成本远高于带病工作时的成本，而且由于收入下降，会导致生活质量降低，服药依从性下降，进而导致抑郁症加重。研究还发现，30%的抑郁症患者在缺勤1年后，仍无法上班。

从精神病理学角度看，抑郁症患者的表现之一就是处境与认知严重不符合，而且无法改变自己的看法。比如明明受到表扬，但就是觉得这是反话。抱着这样的想法，患者会觉得孤独无助，自然难以继续工作。

人是社会性动物，若长时间不工作，会使得人与人之间面对面的交往机会大为减少，脱离人群，致使人际关系疏远、亲情隐退、道德冷漠，身边的朋友越来越少，最终导致社会支持系统也会变差。

有关专家建议，如果确诊为抑郁症，

据美国《赫芬顿邮报》9月16日报道，美国芝加哥洛约拉大学的心理学教授佛瑞德·布莱恩特证实，生性乐观、态度积极的确有益于身心健康。

一项汇集了200多项相关研究的文献回顾表明：与性格不乐观的人相比，生性乐观的人患上心血管疾病的可能只有前者的二分之一。这种相关性

除了解了遵医嘱用药治疗，如果影响正常工作，可以回家休息一段时间，但不要太久。只要症状有所好转，就一定要回到原单位坚持工作。

如果存在一些抑郁情绪，则可以通过一些小改变来转移。首先，美国芝加哥拉什大学医学中心睡眠障碍服务与研究中心主任罗萨林·卡特赖特曾指出，如果你遇到的情绪问题不是非常严重，那就睡一觉吧，醒来就什么事都没有了。

其次，适度运

动，做些家务等，也可以转移负面情绪。最后，不妨把过去想培养却又放弃的爱好捡起来，能很好地对抗抑郁。



归因于“混杂因素”，即态度积极的人不太可能患有肥胖症，较少从事不健康的行为，也不太可能处于贫困状态。研究人员在控制了其他因素，如吸烟、体重和社会经济状况等之后，上述相关关系依然成立。而且，生性乐观的人活得更长，不容易感冒，能更好地应对艰难处境。

(陈博)

信说：“感谢上帝，因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我的部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”这种在负面事情中能保持理性思考与愉快心境的能力，就是主动控制心理力量的能力。

生活中，我们可以尝试用一些小技巧让积极情绪做主：1.睡觉前或起床后数出生命中值得感恩的5件事或5个人；2.在愤怒或抑郁时，冷静下来，找出让自己愤怒或抑郁的人或事中值得欣赏的3样东西；3.焦虑时，用《两只老虎》的调唱“我很焦虑，我很焦虑，很焦虑……”这种自我调侃会让我们在会心一笑间跳出焦虑情绪。

(余小倩)

## 幸福有个公式

有史以来，人们对幸福的探索就从未停止过。美国心理学会前任主席、积极心理学创始人马丁·塞利格曼曾提出一个幸福公式：幸福指数=先天遗传素质+后天环境+你能主动控制的心理力量。假如这三点都做到最佳，人生就会幸福。

研究证明，如果天生

具有抑郁倾向，就会对

生活中的消极事件

和阴暗面很敏感，容

易被不好的事感染。乐天

的父母往往把乐观品质传递给孩子。后天环境中的教养方式、婚姻生活等也会影响幸福。但可惜的是，这两者我们几乎无法控制。

万幸，我们能主动控制的心理力量是能随心改变的。

每个人都会有积极和消极两种思考方向。美国前总统

罗斯福曾家中失窃。朋

友安慰他，他回

