

总是不能让自己闲下来 我为什么如此害怕“无聊”？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

吃饭时如果不打开电视，我就会浑身不舒服；上厕所时忘了带iPad，我就会无聊到阅读牙膏、沐浴露上的说明；就连走路或者坐地铁时，我也会忍不住一直盯着手机看。总之，就是一刻都不能让自己的大脑放空下来，否则就会感觉哪哪都不对，迫切的想让手上有事儿做，以摆脱无所事事的状态。但长时间这样，我真的感觉很累，甚至有点焦虑，我为什么就闲不下来呢？

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

“因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”这句诗我们都不陌生，一个“偷”字，用得最妙，道出了世事纷杂，清闲难得。但是一项来自美国维吉尼亚大学的研究却发现，现代人宁愿忍受电击（虽然是微弱的电流，可还是有疼痛感），也不愿忍受闲下来的状态。这是为什么呢？

也许是因为“错失焦虑”。我们每天都会接收到无数的信息，如工作上的微信、邮件和电话，或者闲暇时刷到的各种新闻资讯、明星八卦……久而久之，我们便越来越习惯这些外界刺激的存在，以至于它们一旦消失，我们会感到焦虑、无聊和无所适从。

也许是因为“行为成瘾”。有研究发现，放空自己，什么也不做会让一些人产生负罪感。因为对他们来说，



邵怡明 绘图

忙碌才符合主流的社会价值观，而放松休息则会让人感受到不好的体验，如感到愧疚、不安或担忧等。所以，他们必须让自己忙碌起来，随便做点什么都好。

也许是在“躲避孤独”。很多人在无聊的时候，会用玩手机的方式来打发时间，哪怕自己其实也不是很想玩。在精神分析师大卫·摩根看来，这样的举动是为了回避看见真实的自己。因为无法忍受和自己独处、不敢直视人生里的空虚与琐碎，所以习惯性寻找可以分散注意力的事物。

专家建议：

我们是如此地抗拒“闲下来”，但事实上，无聊时的状态可以带来各种奇妙的事情，如让人更有创造力、想

象力。而且有研究发现，消极抵抗无聊的人，比主动适应无聊的人更容易烦躁不安。那么，该怎样积极应对无聊的状态呢？

首先，向内审视自我。快节奏的生活方式可能经常让我们疲于奔波，无暇顾及心理上的满足，而无聊恰好是一个能够让我们暂时停下来、缓一缓的机会。停下来时，不妨屏蔽外界信息，以冥想的方式将注意力从外部世界转移到内部世界，从内在入手，审视自我、与自我进行对话，探索自己内心最真实的渴望。慢慢地，我们的思维就会变得更清晰，看待问题也会更透彻。

其次，无聊时任由思绪漫游。当我们的思绪开始四处游荡，思维会有一点偏离清醒意识，更偏向于潜意识，

这使得各种各样的联想开始建立，创造力水平得以飞速提升。我们甚至可能产生顿悟，想通一些以前困惑了很久的难题。所以，别再让手机占据自己的所有时间缝隙了，无聊时请发呆、做做梦吧，即使是无聊的遐想，也能不断地丰富我们的心灵和思想。

最后，与其用手机躲避无聊的状态，不如利用无聊感驱动自己以一种更有意义的方式参与到这个世界中。如无聊时可以读书、画画、健身、学习舞蹈音乐、参加志愿活动等等，一切有助于自我成长、自我丰盈的事情都可以大胆去尝试。当我们不断尝试新的东西，不断拓宽自己的圈子与认知边界，哪怕最终没有做出什么特别满意的成果，那也是一种不错的人生体验，也能让我们获得持续的成长。

所以，请允许自己有一些“无聊”的时段吧，别再忙着填满它了。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<http://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

一天走多少步合适？

上世纪六十年代，一家生产计步器的公司为促销产品，喊出“日行一万步”的口号，这一推广模式不仅使产品成功畅销，还让“日行一万步”成为很多人心目中的健身指标。就这样，一个在市场营销过程中催生出来的健康理念由此流传开来。

近年来，随着我国全民健身意识的不断提高，很多人都喜欢上了“散步、遛弯、走路”，也相信“日行一万步，健康一辈子”这句话，认为“多走走受益、多走更健康”，有甚者为了减肥、冲榜，去“狂走”“暴走”。试问，这样的运动方式究竟是否可行？“日行万步”就一定健康吗？

国家体育总局运动医学研究所体育医院创伤外科主任、主任医师周敬滨说：“步行是最简便、最易行的运动方式，普及程度高，危险系数小。除了一双舒服的鞋子，步行对运动装备没有太多的要求。步行还可以降低

心脏病、肥胖、糖尿病、高血压、焦虑等疾病的发病率。”周敬滨认为，“日行一万步，健康一辈子”口号易懂，适合去推广运动和全民健身，但大家正确的理解应为“科学运动促进健康”，健康是一个很宽泛的概念，步行会提高我们的心肺功能，但步行过量会损害我们的身体健康。

那么，一个人一天走多少步才算最合适最健康呢？多项研究表明，一个人并不是走路的步数越多对身体越好，而应该根据每个人自己的身体状况而定。哈佛大学一项针对45岁以上中老年女性人群的科学研究发现，人每天的运动步数和死亡率是相关的，每天的步数为4400步左右时死亡率显著降低，但超过7500步后，并无明显变化。也就是说，7500步以上并不会为我们身体带来更多好处，反而过度行走可能会引发关节炎、软骨损伤、肌肉劳损等一系列疾病，所以该项研



究建议45岁以上中老年女性每日运动步数达到7500步左右最为科学和健康。

“一万步是追求，但不是唯一选择。”周敬滨主任建议，一个人每天步数的设定主要取决于当前的体能状态和预期达到的运动目标，身体有无不适或疾病。不同年龄、性别、身体状况的人，每天的合适的步行数都是不一样的，要因人而异，量体裁衣。比如说，大病初愈后，就不适宜长时间长距离步行，要适当调整休整。再比

如，对于下肢关节功能不好的中老年人群，需要适量的走路，让关节充分休息，循序渐进，可以按照每周增加10%的原则来设定目标。此外，对于长期伏案工作的中青年人群，可以适当增加走路的频次和步数，从而缓解久坐对身体造成的伤害。简言之，一个人既不能久坐不动，也不可追求步数勉强为之，只有身体合适了，才会有最好的锻炼效果。

(巩亚伟、洪建国)