

<p><b>热点主题 52</b></p>	<p><b>我们的耐心去哪儿了 (@浙江宣传 2024.7.11)</b></p>
<p><b>热点背景</b></p>	<p>有人说，不知从什么时候开始，我好像越来越没有耐心了。学习 10 分钟就想玩手机、电影半小时没到高潮就要拉进度条、一项技能找不到“速成技巧”就不想学、人际交往遇到一点矛盾就想挥手再见、短时间没有达成目标就想放弃……</p>
<p><b>出题方向</b></p>	<p><b>耐心出逃，你怎么看？</b></p>
<p><b>应用领域</b></p>	<p>处事态度</p>
<p><b>问题/表现</b></p>	<p>人们好像越来越难以认同“时光不语，静待花开”，反而更愿意相信“一挥而就，马到成功”，希望凡事都能“立竿见影，吹糠见米”。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>问题分析</b> <input type="checkbox"/> 意义分析 <input type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>——①<b>做事要求速成</b>。正如超市货架上的速食商品越来越多，现实中也有很多人无论是工作、学习还是生活都在追求速成。似乎每分钟都恨不得掰成八瓣来过，走过每一步都该立刻留下脚印。但从结果来看，在追求速成中，生活反而变得浅尝辄止，很多时候看似短时出效果，却浪费了更多时间。</p> <p>——②<b>对人逐渐敷衍</b>。在人际关系中，耐心也慢慢“出逃”。对待亲人，不愿花时间去陪伴，把他们的叮嘱关心当成啰嗦唠叨；对待伴侣，没有耐心去了解磨合，不愿花心思去关心日常、感知灵魂；对待朋友，难以接受相左的意见、偶尔的错误，稍有争执便认为是“道不同，不相为谋”，宁愿友情止步，也不愿深交深谈。</p> <p>——③<b>于己难以自洽</b>。日常焦虑、经常内耗，却不愿给自身成长留出足够的时间和耐心。比如，无暇感知做某件事过程中的收获，只盯着不如意的结果难以自拔；一次做得好就多坚持几天，一次做不好就草草收场；一边自命不凡，觉得自己可成大事，一边又在遭遇困难时畏手畏脚，陷入纠结。</p>
<p><input type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input checked="" type="checkbox"/> <b>原因分析</b></p>	<p>——①<b>耐心丢失在急匆匆的生活里</b>。赶早高峰、赶 Deadline……我们的生活中仿佛到处都是“倒计时”，催促着我们和时间赛跑、和对手竞争。生活有压力，工作较繁重，休息的时间被挤压等也导致人们很难沉下心来去做一件事，仿佛一台机器中运转不休的齿轮，偶尔慢下来便觉惶恐。</p> <p>——②<b>耐心迷失在选择过多的纠结里</b>。随着竞争加剧、路径增多，一些人开始追求“斜杠模式”，希望自己拥有多种身份、掌握多种技能，从而能多几分从容、少几分慌张。对于目标尚不坚定的人来说，过多的选择就像错综复杂的岔路，容易让人迷失方向，在“左右横跳”中纠结彷徨。</p> <p>——③<b>耐心消磨在对即时满足的追求里</b>。当下，互联网给人们提供了大量碎片化信息。看新闻，有自媒体梳理好的“划重点”版本；看短视频，几秒钟就呈现出一个跌宕起伏的情节；看微短剧，几分钟就能高潮迭起、“爽点”频出……愈发高效的同时，人们的耐心与专注力也被逐渐“蚕食”，相比较“慢工出细活”的等待，反而更热衷于“一蹴而就”的即时满足。</p>
<p><b>对策分析</b> ★★★★★</p>	<p>——①<b>“扎根”才是最好的速成</b>。没有套路就是最好的套路，“扎根”才是最好的速成。想拥有健康体魄，就从改变生活习惯做起；想学会一项技能，就从基础知识“啃”起……放弃“凡事先找捷径”的投机心理，认清“世事均有节律”的客观真相，也许就能多几分埋头扎根的耐心与定力。</p> <p>——②<b>进一寸有一寸的欢喜</b>。人生不是一道“付出必然指向成功”的客观题，不如意实则是常态，或者说播下的种子也许在更漫长的未来才会开花。如果只盯着终点，一心焦虑“怎么还不到”，不仅顾不上沿路的风景，还很容易乱了心绪与步伐，得不到想要的结果。不妨更专注于过程中的细微成长，进一寸便有一寸的欢喜。</p> <p>——③<b>耐心不是蹉跎，缓步不是停步</b>。虽然追求速成、执着于结果容易让人失去耐心、焦躁愤懑，但也要警惕陷入另一个极端——对事了无期待、对人不抱希望的麻木状态。当身心均觉倦怠之时，不妨给生活找一点“乐子”、定一些目标，勉励自己沉下心、静住气，再度向前，重拾对自身的关注、对生活的期盼。</p>
<p><b>金句集锦</b></p>	<p>◎《朱子语类》卷十一中写道：“如前途等待一人，未来时，且须耐心等待。”按照字典中的解释，耐心则是指一个人不急躁、不厌烦。</p> <p>◎不问过程结出的“果”可能是苦涩的，慌忙赶路也可能会错过沿途风景。</p> <p>◎就像歌中唱的：“不卑不亢，不慌不忙，也许生活应该这样。”有张有弛有态度，走走停停皆人生，期待而不偏执、淡然却不漠然，或许这样才能真正把握人生真谛，寻回属于我们的耐心。</p> <p>◎“从前车马很慢，书信很远，一生只够爱一个人”，如今资讯很多、选择很广，却变得“乱花渐欲迷人眼”。</p>

案例积累	/
小试牛刀	☆很多人表示自己越来越没有耐心，学习 10 分钟就想玩手机、电影半小时没到高潮就要拉进度条、一项技能找不到“速成技巧”就不想学、人际交往遇到一点矛盾就想挥手再见、短时间没有达成目标就想放弃……对此，你怎么看？