懒一点 可能是件好事

懒惰，在大多数人心目中，似乎早已被公认为是种坏习惯。我们从小就被教育应该想办法做得更多，更努力地学习、工作，而不是偷懒玩耍。但其实，懒也有鲜为人知的积极意义：它是效率的催化剂，促使科技进步，不断趋向自动化、智能化。而且，适当“偷懒”还有利于身心健康。今天，让我们忙里偷闲，一起看看这篇“为懒正名”的文章。 据成都商报

想偷懒才更善于寻思各种高效的窍门，而科技的发展也助长了人类的懒。

“懒”具有其积极一面，并不是否定勤奋的意义，而是要学会去做重视效率的人。不妨做个聪明的“懒”人，凡事先思考如何做才更省力、省时间。

A 想偷懒就得多动脑

懒使科技进步，这句话乍一听似乎有点离谱。不过仔细想想，我们身边是不是总有一些人看似很闲，却总能把任务完成得很好，让人不得不怀疑他们是不是在我们看不见的地方悄悄努力？其实原因可能在于他们想偷懒，所以要寻找高效的学习方法，才能在学习与玩乐之间保持平衡。“懒”推动科技进步也是同样的道理：聪明的懒人们总想着用各种各样的小发明来减轻自己的负担。

据说，有刺铁丝网的发明就是一个“偷懒”的结果，这主要与美国人约瑟夫·格利登当牧羊童的经历有关。他一边牧羊一边看书，因此羊群经常撞倒用木桩和铁丝围成的栅栏，跑到附近田里偷吃庄稼。牧场主对此十分不满，威胁要将他辞退。格利登需要这份工作，但又不愿整天盯着羊。他发现，羊很少跨越长满尖刺的蔷薇丛。于是他把细铁丝剪成5厘米长的小段，将其缠在铁丝栅栏上做成尖刺状。事实证明，这是一项很棒的发明，他再也不用担心会被辞退了，还因此获得了专利。不过，恐怕他做梦也没有想到，这项为了偷懒的小发明日后会被广泛用于军事和防御工程，直至今日仍在使用。有人把这种铁丝网列为“改变世界面貌的七项专利之一”，因为这项技术的创新，带来了制度的创新。它在美国西部边疆开拓过程中，起到了明确产权的作用。通过使用这种带刺的铁丝网，牧场主们能够把自己的牧场和他人的牧场区分开来，并有效阻挡牲畜破坏庄稼。

人类也许是世界上最懒的动物。衣食住行各个方面，人类都试图把工作交给机器，将自己的劳累降到最低。人工智能的出现便是漫长的自动化历史中最有力的证明。“懒”是科技创新的动力，也是科技发展追求的目标。因为想偷懒才更善于寻思各种高效的窍门，而科技的发展也助长了人类的懒。不得不说，人类真是把工作推给机器的高手。

B 职场需要聪明的懒人

“懒”或许是万物的天性。在一项科学研究中，科学家发现连我们认为最勤劳的蚂蚁中也有着“懒汉”。研究人员对三个分别由30只蚂蚁组成的黑蚁群进行观察。结果发现，大部分的蚂蚁都很勤快地寻找和搬运食物，但有少数蚂蚁会“偷懒”，整日无所事事、东张西望。

不过有趣的是，在接下来的实验中，当研究人员在这些“懒蚂蚁”身上做标记，并且断绝蚁群的食物来源时，那些平时工作很勤快的蚂蚁表现得一筹莫展，而懒蚂蚁们则“挺身而出”，带领蚁群向它们早已侦察到的新食物源转移。

原来，懒蚂蚁们把大部分时间都花在了侦察和研究上。它们能够观察到组织的薄弱环节，同时不断探索新的食物来源，从而保证群体能够不断得到食物。这种现象被称为“懒蚂蚁效应”，它告诉我们，那些聪明、高效的懒人们远比我们想象的更重要。

许多企业管理者深谙其中的道理。比尔·盖茨就曾说他会选择一个懒惰的人来做一份辛苦的工作，因为懒惰的人会找到更简单、高效的方法。勤劳的员工诚然可贵，但那些具有“懒惰”思维的员工，往往会找到更能节约时间、精力或是资源的方法来完成任务，也是难得的人才。

勤奋的人重视投入，习惯用加法做事，在效率固定的情况下，埋头苦干通过增加投入创造产出；而懒人则重视效率，喜欢用乘法思考，总是寻思着如何减少投入，通过提升效率来创造产出。当然，我们说“懒”具有其积极一面，并不是否定勤奋的意义，而是要学会去做重视效率的人。所以，我们不妨做个聪明的懒人，凡事先思考如何做才更省力、省时间。

C 生活节奏慢点也无妨

随着时代的发展，人们生活节奏也越来越快，“懒”似乎褪去了原本的狭义概念，成为享受慢生活的代名词。可是面对激烈的竞争，我们没有资格偷懒。我们急着吃饭、赶路，生怕浪费了时间；我们熬夜学习、工作，生怕落于人后；我们整天刷着手机，生怕错过什么热点新闻，与小伙伴聊不到一起去，却没有耐心去消化一篇文章。我们甚至对这种快节奏生活形成了依赖，就像上瘾一样，沉溺于其中。

研究表明，快节奏的生活不利于身心健康。心理学家罗伯特·莱文博士在一项研究中通过测量人们走路的速度等指标，分析了31个国家的生活节奏。他发现：生活节奏最快的国家，冠心病的发病率也最高。后来，英国心理学家理查德·怀斯曼教授通过简单地测量步行速度来重复这个实验时，也发现快节奏的生活就像鞭子一样抽打着人们前进，人的精神状态长期处于一种紧张、亢奋的状态，便容易出现问题。

确实，学习和工作很重要，但它们不是我们生活的全部。不妨试着放慢生活的节奏，享受“懒人”生活，学会在工作与玩乐之间保持平衡。或许首先需要做的事情就是减少我们每天花在手机上的时间。随着社会的重视，以后的移动端设备可能会有内置的限制，通过允许用户监控在设备和应用上花费的时间，来限制对手机的依赖。

此外，在吃饭、走路等方面放慢速度也是不错的方法。根据一项针对约6万人进行的研究，发现那些吃得慢或者以正常速度进食的人，比狼吞虎咽的人更不容易超重。因为我们的身体反馈机制需要15到20分钟才能告诉我们已经吃饱，所以吃得更慢给了我们更多的机会让它发挥作用。

D 忙里偷闲，好处不少

时间是很宝贵，但是工作时间越长，就意味着做得越多吗？

答案是不一定。实际上，任何生物都必须在能量消耗和摄入之间保持平衡。我们的大脑就像一台机器，如果不加休息地长时间工作，可能会带来适得其反的效果。研究人员通过使用软件分析数据表明，最出色的员工往往倾向于在“52+17”模式下工作——52分钟专心于工作，17分钟则用于休息。

此外，一篇发表在《英国皇家学会会报》上的研究报告指出：有些物种可能会尽可能地从“偷懒”行为中得到最大的好处，进化过程中，这些物种更有可能存活下来，而那些新陈代谢率较高（即消耗能量多）的物种则可能会灭绝。道理其实很简单，“偷懒”的生物能量维持需求较低，消耗能量少，当然会更容易生存下来。

那么，在休息期间我们可以做些什么？短暂的睡眠会很有帮助，这有利于调节人体机能，给大脑“充电”，提高工作效率。在一项研究中，研究人员发现，午餐之后午休的人，在解答数学题等高智力测试中头脑更灵活，而且一定时间的午睡甚至可能有助于减轻体重。此外，看看轻松愉快的图片或者笑话故事也有助于缓解人的情绪，恢复人体机能。

如此看来，“懒”似乎并没有我们想象中那么的不堪。适当地偷懒，可能更有利于恢复身体机能，从而更高效率地完成任务。