

都说“晨型高效”，为什么我不行？

时型差异决定你的最佳节奏

本报记者 戴虹红
通讯员 洪岚

“别人早起高效办公，我却早上昏昏沉沉，傍晚才能进入状态。”67岁的施先生坦言，自己与“晨型高效”的普遍认知格格不入。这份困扰，伴随了他大半生，直到他遵从自身节奏调整作息，才真正找到工作与生活的平衡。

大学毕业后，施先生进入体制内工作，朝九晚五的作息让他备受煎熬：白天总是昏昏欲睡，难以集中注意力；深夜却异常清醒，辗转难眠。后来，施先生毅然下海创业。实现时间自由后，他逐渐发现了自己的规律——临近傍晚时精力最充沛，便习惯将客户约谈安排在这个时段，晚上再静下心来复盘工作、规划次日安排。

起初，施先生的作息让妻子有些不适应，两人的生活节奏仿佛两条平行线。但天性开朗的妻子很快找到了自己的节奏，“我有自己的画室，有时灵感来了，能从晚上画到早上，和老施虽然作息不同，但各自有空间。”妻子笑着说，两人互不打扰、彼此包容，反而

收获了更和谐的相处模式。

为什么施先生在傍晚效率更高？这并非“偷懒”，而是时型与同步效应在发挥作用。为解读这一现象，记者采访了杭州市五云山医院高级心理教练、国家二级心理咨询师李泽美。

李泽美解释，昼夜节律是人体以24小时为周期的内在变化过程，由内部生物钟主导，受外界环境影响，而时型则是个体对睡眠时间的内在偏好，是昼夜节律的个体差异，主要分为百灵鸟型（早睡早起）、猫头鹰型（晚睡晚起）和中间型（占大多数）三类。“时型约50%由遗传决定，是难以轻易改变的生物特性，施先生显然属于猫头鹰型，其认知功能在傍晚至夜间达到峰值。”

所谓同步效应，就是个体在契合自身时型的时段，认知表现最佳。“百灵鸟型早上思维最敏捷，适合处理复杂任务；猫头鹰型则在夜晚更具优势，简单的抄写、基础决策等自动化任务受同步效应影响较小，但创造力、复杂规划等需要高级执行功能的任务，在适配时型的时段完成效率会大幅提升。”李泽美补充道，同



图据AI生成

步效应还会影响情绪，猫头鹰型清晨易情绪低落、兴趣不足，而百灵鸟型的积极情绪则在早晨达到顶峰。

李泽美建议，人们可通过“慕尼黑时型量表”判断自身时型，也可记录日常状态，找到最舒适的工作时段。“不必强行迎合‘晨型高效’的刻板认知，尽量将高难度任务安排在适配自身时型的时段，无法调整时，可通过充足睡眠、适当补充咖啡因等方式应对。同时，亲密关系中，尊重彼此的时型差异，给予对方足够空间，才能实现双向成长。”

人正逐渐变得沉默

最近，一项研究覆盖美国、澳大利亚和欧洲等地区的研究发现，从2005年到2019年，人们每天说出口的单词数量，平均每年减少338个。短短14年间，人们平均每天就少说了3000多个单词。

研究者指出：减少的，是现实生活中的实际对话。那些本来会发生的打招呼、寒暄、闲聊、争论，正在消失。研究还发现，25岁以下的人，说话量下降得更快。25岁以上人群，每年减少约314个单词，而更年轻的人每年减少约451个单词，多了44%。而这些最不愿再“开口”的人，恰好也是最习惯数字网络通讯的这批人。

据科普中国

你的“孩子气”其实很宝贵

与人交往，不妨保持几分“孩子气”，留几分孩子般的直率和善意，少些犹疑，多些真心。

一个葆有“孩子气”的人，眼中有光，心中有梦。他们不是没有烦恼，只是不会让烦恼占据生活的全部。长大并不意味着暮气沉沉，也不意味着丧失对世界的热爱和好奇。葆有“孩子气”的大人，看过世间的千变万化后，仍坚定相信美好，始终保持着对事物的好奇心，愿意勇敢前行，去探索更大的世界，这样的人才会离幸福更近。

据人民日报夜读

快速恢复能量的几个小办法

亲近自然，是舒缓情绪的绝佳方式。长期身处钢筋水泥的城市环境，身心极易紧绷。遵循“公园20分钟效应”，晚饭后漫步公园绿地，感受自然，就能有效消解负面情绪。日常打理家中绿植，观察枝叶生长、修剪杂物，舒缓的手工过程，能抚平浮躁，让人收获内心的宁静与秩序感。

简单的放松练习，可高效恢复身心状态。每日十分钟冥想，专注呼吸、放空思绪，无

需设备与特殊场地，就能放松身体、清醒头脑。下班后洗一场热水澡，放松肌肉、抽离繁杂思绪，为一天的工作画上圆满句号。

适度深耕学习，告别娱乐带来的空虚。碎片化刷手机只会徒增疲惫，而微量的持续学习能积攒长久的满足感。可针对性精进专业技能，补齐职场短板；也可每日读书、听课、随笔记，积累知识储备；还可培养兴趣爱好，丰富生活

层次，治愈日常琐碎。

养护身体，是一切状态的根基。行动力低迷大多不是意志力不足，而是体能匮乏。用心烹制一顿晚餐，认真对待饮食，通过食物收取治愈感。无需高强度运动，坚持饭后站立、慢跑、散步等轻度锻炼，规律养护身体。同时摒弃熬夜消耗，保持充足睡眠，好好休息、好好蓄力，才能以饱满状态奔赴生活与工作。

据经济参考报