

作者: 孝文 来源: 新浪科技 发布时间: 2008-10-24 10:16:13

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 美研究发现勤奋认真使人更长寿

北京时间10月24日消息,据英国《每日电讯报》报道,美国加利福尼亚州大学的一项新研究显示,勤奋和认真不仅会让你取得事业上的成功,也会延长你的寿命。

科学家经研究发现,那些取得较高成就的人——例如公司经理、奥运会运动员和国家领导人,寿命相对较长,比普通人平均最多活4年。研究人员相信,勤奋和认真也是获得长寿的金钥匙,虽然这意味着你的工作压力要超过普通人。

科学家是对此前20项研究的结果进行分析后得出“勤奋、认真的生活态度可以增寿”这一结论的,这20项研究共对8900人生前行为进行了比较。研究过程中,加利福尼亚州大学的霍华德·弗里德曼(Howard Friedman)博士从心理逻辑学层面对勤奋进行解读并依此对此前的研究结果进行分析。他将勤奋分解为多种特征,包括有组织性、做事一丝不苟、可靠、有能力、服从命令、有责任感、有抱负、自律以及沉着。

刊登在《新科学家》杂志上的研究结果发现,勤奋、认真的人平均寿命要比普通人长两到4年。它们的增寿效果也要高于社会经济地位和才能,后两者同样能够提高寿命。与玛格丽特·克恩(Margaret Kern)博士合作进行这项新研究的弗里德曼说,一些非常勤奋、认真的人之所以没有活得更长是因为他们的生活太过枯燥或者太过小心翼翼,但这位博士同时也承认,这样的生活往往更加稳定而且压力也更小。他说:“世界勤奋、认真的人往往不会过量吸烟或饮酒,同时也不会冒太多风险,这样的生活更为稳定并且面临的压力也更小。”

研究同样发现,守纪律、有责任感和可靠的人寿命也 longer。克恩说:“其中一项研究是针对美国总统的。”第一任总统乔治·华盛顿(George Washington)活到67岁,是当时平均预期寿命的两倍。“华盛顿也是一个非常勤奋、认真的人,而且他的生活一点也不枯燥。”

[更多阅读](#)

[英国《每日电讯报》报道原文\(英文\)](#)

[《新科学家》杂志报道原文\(英文\)](#)

[基因试验显示人类或可健康活至125岁](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

[相关新闻](#)

[一周新闻排行](#)

[专家分析:女性为何平均比男性长寿7年](#)

[2008年全国优秀博士学位论文评选结果公布](#)

新基因疗法或可让人“长生不老”

多国研究指出五大长寿法宝

瑞典研究称打高尔夫球能延寿5年

研究显示：多与年轻人相处有助长寿

评论：“世界最长寿教授”是如何炼成的

108岁世上最长寿教授出书 再登南京大学讲台

《基因组研究》：美科学家发现25个“长寿基因”

科技部公布重大科学研究计划08年立项项目

首批“985工程”高校负责人：高校三大现实问题...

50多家研究生院代表呼吁大幅提高研究生待遇

意大利研究发现人一天中最具创造力时间

科技部原副部长：中国高校申请的专利几乎没什么经...

朱作言院士：论文质量评价要看具体引用次数

南方周末：中国政法大学教授“抄袭门”始末