

耐心：一个历久弥新的课题*

孔繁昌 吴鑫娜 魏琬淑 葛 玥

(华中师范大学心理学院, 武汉 430079)

摘要:耐心是个体重要的能力,是指在任何情境下个体都能满怀积极预期,以平和心态在整个过程中抵制诱惑,并坚持不懈直到获得结果,它包括特质性耐心与状态性耐心。本文基于双系统理论全面梳理了耐心的内涵、测评、影响因素与影响后效,发现生理因素、物理环境、跨期决策、情绪反应等因素会影响个体的耐心,而耐心对身心健康、工作学习、人际关系具有重要影响。未来研究可以构建本土化的耐心理论与测评工具,探讨人工智能时代下耐心的变化与影响机制,并深入挖掘人类耐心的起源与发展规律。

关键词:耐心;测评工具;影响因素;影响后效

中图分类号: B8409

文献标志码: A

文章编号: 1003-5184(2026)02-0107-08

1 引言

耐心被认为是一个人心理素质优劣、心理健康与否的衡量标准之一,也是个体未来成功的关键因素之一。古希腊哲学家柏拉图说过:“耐心是一切聪明才智的基础”,而英国思想家和哲学家弗兰西斯·培根认为“耐心是高尚的秉性,坚韧是伟大的气质。无论何人,若是失去耐心,便失去了灵魂”。另外,我国宋代学者朱熹认为“为学读书,须是耐心,细意去理会,切不可粗心”。由此可见,耐心对个体发展起着至关重要的作用。

然而,在现代社会中,激烈的竞争和快节奏的生活使得人们越来越缺乏耐心。黄升民等人(2006)曾做过的一项调查显示,在外就餐时,近半数个体在3~15分钟内便会催促服务人员;在银行或电信营业厅等待时,超过四成被试仅能维持15~30分钟的等待。重塑个体的耐心不仅有助于维持良好社会秩序,也能够为化解社会矛盾、构建和谐社会提供重要的科学依据。因此,本文拟对耐心的当前研究进展进行系统梳理,并提出未来研究的重要方向。

2 耐心的概念

在东方文化中,耐心的表述最早见于《朱子语类》卷十一记载“如前途等待一人,未来时,且须耐心等待”。而《现代汉语词典》对耐心的解释是“心里不急躁,不厌烦”。在西方文化中,“patience”一词来源于拉丁词“pati”,意思是“to suffer”,即“遭受痛苦,忍受”。而《牛津高阶词典》对“patience”的解

释为一种对于等待或是烦人的事情能够接受并保持冷静,且不抱怨的能力,或一种能够长时间做一件需要投入许多注意和努力的困难事情的能力。

在众多学术研究中,耐心常常被定义为延迟满足的能力(Bettinger & Slonim, 2007; Rosati et al., 2007; Barragan - Jason & Atance, 2017; Barragan - Jason et al., 2018; Roberts & Fishbach, 2022)。另有研究认为,耐心是一种人格特质,它使个体在任何情况下都能够超越所有恐惧与痛苦,寻求智慧和最优化的生命意义(Wright, 2009)。还有研究指出,耐心是指个体在面对各种挑战情境时都有能力维持平和的心态(Deng & Li, 2017; Wang et al., 2019; Schnitker, 2012)。此外,有研究提出,耐心是指为完成任务目标或者获得奖励,个体愿意付出更多时间成本的倾向性(蔡椒涛等, 2022)。新近研究认为,耐心是一种心理品质,是个体在面对困境、遭遇或目标达成的延迟时保持内心平和(Ratchford & Schnitker, 2023)。为了进一步明晰耐心的内涵,我们团队曾对1360名11~19岁中学生进行了有关耐心的半结构化访谈,通过Python软件对转录文本进行词频分析,最后提炼出耐心具有特质性与状态性两种属性。特质性耐心即耐心人格倾向用于描述个体具有跨时间和情境的行为倾向,如沉着与责任心,而状态性耐心是个体在特定情境下的心理状态,如坚持力、自制力、平和心态与积极预期。因此,本文认为耐心是个体重要的能力,是指在任何情境下个体都能满怀积极预期,

* 基金项目:研究受到中央高校基本科研业务费(CCNU24ZZ036)项目资助。

通信作者:孔繁昌, E-mail: kfepsy@ccnu.edu.cn.

以平和心态在整个过程中抵制诱惑,并坚持不懈直到获得结果。

3 耐心的测评工具

3.1 三因素耐心量表(Three - Factor Patience Scale,TFPS)

Schnitker(2012)区分多种情况下的耐心并编制了三因素耐心量表,这是最经典、最常用的特质耐心量表。该量表将耐心分为人际耐心、生活困苦的耐心和日常琐事的耐心三个基本维度。其中,人际耐心是指在别人造成挫折或痛苦的情况下保持冷静,生活困苦的耐心是指一个人在面对困难的生活问题、疾病等情况时保持冷静,日常琐事的耐心是指一个人在面对日常生活中的烦恼时避免沮丧的能力。例如,交通堵塞或日程延误。该量表具有较好的信效度(Ratchford & Schnitker,2023)。

3.2 耐心量表

该量表由 Khormaei 等人(2015)编制,包括 25 个项目,采用 5 级评分,从 1“完全错误”到 5“完全正确”。为了进一步验证该量表的心理测量特性,Hashemi 等人(2018)的研究指出,耐心是一个五因子结构,包含超越(忍受苦难,在苦难和逆境中忍耐,以获得神的启示和灵性的成长。例如,忍耐是接近神的一种方式),忍耐(面对苦难时忍受苦难和刚毅。例如,如果我失去了我所爱的人,我可以忍受),接受(接受现在,不抱怨,对自己的存在感到满足。例如,我不认为发生在我身上的事情是神的旨意,我对此并不满意),坚持(稳定性。例如,障碍和困难并不能使我远离我的目标),拖延(破坏愿望和欲望,内在欲望的可控性。例如,我能控制自己不受诱惑)。该量表测量的是特质性耐心,即个体跨情境稳定的耐心人格倾向。量表具有较好的信度和效度(Khormaei et al.,2015;Hashemi et al.,2018)。

3.3 Buddhist 耐心问卷(Buddhist Patience Questionnaire,BPQ)

该问卷是由 Deng 和 Li(2017)编制的,通过情境判断评估个体面对伤害、痛苦与复杂信息时的稳定反应倾向,测量的是特质性耐心。共 18 个项目,3 个维度,即不报复伤害的耐心(Patience to Not Retaliate Against Harm,PNH)、忍受痛苦的耐心(Patience to Endure Suffering,PES)和彻底审查现象的耐心(Patience to Thoroughly Scrutinize Phenomena,PSP)。量表采用情境判断形式,以 6 点计分(1 = 非常不可能,6 = 非常可能),总分越高表明个体的耐心程度越高。该量表具有良好的信度和效度(Wang et al.,

2019)。

3.4 忍耐能力量表

量表由于馨森(2020)编制,用以评价成人的忍耐能力水平,属于特质性耐心测量工具。量表包括 20 个题目,分为五个维度(克制退让、压抑回避、耐心平和、延迟满足、积极认知),每个维度 4 道题。其中,克制退让、压抑回避属于避让性忍耐,耐心平和、延迟满足、积极认知属于主动性忍耐。题目采用 Likert5 级评分,从 1(非常不符合)到 5(非常符合)。分数越高说明个体的忍耐能力越强。量表具有良好的信效度(于馨森,2020)。

3.5 状态性耐心量表

由 Brockhoff 等人(2015)编制,包括 10 个项目,分为 4 个维度,聚焦于具体情境中的耐心表现,即状态性耐心,包括期望结束(3 个项目),难以接受服务等待(3 个项目),难以听进去对不感兴趣的对话(2 个项目)和组织或准备好的决策(2 个项目)。施测时被试先进行自评,然后想象一个朋友对其进行评价,所有项目都进行 5 级评分,从 1“非常不赞同”到 5“非常赞同”。量表具有良好的信度和效度(Brockhoff et al.,2015)。

3.6 目标导向美德耐心量表(Goal - Based Virtue - Patience Scale,GBV - P)

该量表是由 Ratchford 和 Schnitker(2023)编制,用以评价个体在目标追寻过程中的耐心水平。该量表可同时测量特质性耐心与状态性耐心:当以整体、跨情境方式作答时,测量特质性耐心,即个体稳定的耐心人格倾向;当针对具体目标或情境作答时,测量状态性耐心,即个体在特定目标追求中表现出的情境化耐心。量表为单一维度,有 6 个项目,项目采用 0~100 评分,0 表示一点也不像我,100 表示非常像我。量表具有良好的信效度(Ratchford & Schnitker,2023;Ridder et al.,2025)。

除问卷量表外,国内学者沈亚娟(2010)通过对幼儿家长的个别访谈编制问卷来了解家长对幼儿教师(特质性)耐心的评价,结果发现,幼儿教师并不是普遍具有耐心这一重要的专业素养与心理品质。另外,苏昊等人(2010)通过行为测量法评价(状态性)耐心,提出了“顾客等待耐心度”描述顾客在等待的过程中,由于主观和客观的原因不断地产生消极情绪,在消极情绪不断累积的过程中失去耐心的那个时刻。这些方法能够相对客观地评价个体的耐心水平,但也存在数据采集效率低、数据分析较难等不足。

4 耐心的影响因素

本文将基于 Metcalfe 与 Mischel(1999)提出的双系统模型来梳理耐心的影响因素。该模型指出,个体的行为受到“冷”系统和“热”系统的共同影响。其中,“冷系统”具有认知性、沉思性、整合性等特征,是自我调节与自我控制的核心机制,而“热”系统构成情绪性、恐惧与激情的基础,具有冲动性和反射性。“冷”/“热”两大系统之间的平衡受到应激水平、发展阶段及个体自我调节动态过程的共同调控。根据以往研究发现,影响耐心的因素主要包括生理因素、物理环境、跨期决策、情绪表现和人口学变量(性别与年龄)。下面将对这些因素进行系统梳理。

4.1 生理因素

生理因素是双系统的神经基础,直接影响着“冷”/“热”系统的神经结构与功能基础。研究表明,耐心可能与5羟色胺神经元有关(Welberg, 2012; Miyazaki et al., 2012)。Miyazaki 等人(2014)培育出一种光感老鼠,这种老鼠可以有选择的表达5羟色胺的光感通道,并用这种老鼠来研究中缝背中部5羟色胺神经的激活如何影响动物在一项延迟回报任务中的行为,结果发现,与5羟色胺没有激活时相比,5羟色胺激活时老鼠对延迟回报的等待时间显著增长。这表明中缝背中部5羟色胺的光感神经激活可以增加老鼠对未来回报的耐心。此外,中部前额皮层的损伤会使个体更倾向于选择即时奖赏而非延迟奖赏(Kable & Glimcher, 2007)。Drobotz 等人(2014)以63~93岁的健康老年人为研究对象,发现高度的延迟满足与背外侧前额皮层的表面积、中部前额皮层的厚度以及左侧尾状核的体积呈显著正相关。另有, Waegeman 等人(2014)对18~24岁健康男性的研究表明,自我控制能力的个体差异可能部分与背外侧前额皮层的激活程度有关。由此可见,背外侧前额皮层、中部前额皮层及尾状核可能在耐心反应中发挥重要作用。

4.2 物理环境

物理环境属于生态微观系统,调节着双系统之间的平衡。Rosenbloom 等人(2012)在研究行人过十字路口时,发现对某一路口的熟悉性以及该路口安全岛的大小都会影响行人的等待时间,行人在熟悉的十字路口等待的时间更短,在安全岛较大十字路口等待的时间更长,表明较高的环境的熟悉度能够降低威胁感,提高“冷”系统唤醒水平。Barragan - Jason 等人(2017)研究发现,学龄前儿童的耐心会受到成年人的影响,如其所在的环境中是否有成

年人,成年人是否与其有互动(Barragan - Jason & Atance, 2017)。除此之外,童年期的社会经济地位对个体的耐心也有显著影响。儿童期个体的社会经济地位越低,人们等待的意愿就越大,对等待的负面情绪反应也就越少(Thompson et al., 2020)。

个体是否表现出耐心还受延迟奖赏类型(金钱/食物),奖赏可见性等因素的影响。刺激强度不同,“热”系统激活程度也不同,如,人类更愿意等待金钱奖赏而不愿等待食物奖赏(Paglieri et al., 2015; Rosati et al., 2007),同时当延迟奖赏是金钱且付出代价较小时,个体会表现出更高的耐心。另有 Sutter 等人(2015)研究发现,与直接将奖赏物品放到儿童面前相比,将奖赏物品密封起来会促进儿童的延迟满足行为,即儿童表现的更有耐心。

4.3 跨期决策

跨期决策是“冷”系统的核心功能,也是耐心的重要认知基础。研究发现,搜索策略(比较不同选项之间的特征)比整合策略(整合每个选项的特征)能更大提升个体的耐心,促使个体选择未来长期获益(Reeck et al., 2017)。另有研究首次采用纯等待任务(3分钟内什么也不做并且无明显的奖赏)考察延迟满足与3~5岁儿童自发耐心行为之间的关系(Barragan - Jason et al., 2018),结果显示延迟满足与状态性耐心行为之间存在显著相关。已有研究表明,权力会使个体变得更耐心,相比低权力感,高权力感个体感觉时间过得更快进而使个体在跨期决策中更偏好延迟的大奖励(Joshi & Fast, 2013),但权力感并不直接影响跨期决策(蔡椒涛等, 2022),且高权力者遇到困难时高权力者更具坚持性,更有耐心去克服困(Guinote, 2007)。另有研究表明,相比于金钱结果(如,今天的5000元还是六个月后的6000元),人们面对质量结果(如,今天的低配版手机还是六个月后的高配版手机)的跨期选择表现得更耐心。这是由于人们面对选择时对结果维度差异的感知不同(何铨等, 2022)。

4.4 情绪因素

情绪表现影响着“热”系统的唤醒水平,是双系统平衡的关键因素。个体在不同情绪状态下会表现出不同程度的耐心。Lerner 等人(2013)通过实验操纵研究发现,与处于中立状态下的被试相比,处于悲伤情绪中的个体更倾向于选择即时回报而很少会选择长期的较大回报,这表明消极情绪可能会损害个体的耐心。而 DeSteno 等人(2014)实验研究表明,与处于中立状态和快乐状态下的个体相比,处于感

恩情绪下的个体更倾向于选择长期的较大回报,即使要付出短期代价,这暗示着感恩情绪可以增加个体的耐心。Shubert 等人(2022)考察耐心品质与青少年三种自我调节能力(愤怒调节、悲伤调节和自我控制)的关系,发现时间点1的愤怒调节能力能预测6个月后的耐心总分与人际耐心。耐心总分与生活困苦耐心与随后的愤怒调节能力正相关,耐心总分与自我控制能力存在正相关,与随后的自我控制能力和生活困苦耐心正相关(Shubert et al., 2022)。这表明个体的耐心与情绪调节、认知控制能力存在密切的关系,支持了双系统模型。

4.5 性别与年龄

年龄与性别是远端稳定变量,通过生理发育、社会角色、情绪调节风格等因素长期塑造双系统偏好。以往研究发现,女性比男性更具耐心(Horn et al., 2022; Rosenbloom & Pereg, 2012; Rubalcava et al., 2009)。这可能与女性比男性拥有更高的雌性激素水平有关,也与女性具有更高的情绪敏感性与共情能力有关。此外,年龄较大的个体比年龄较小的个体更有耐心(Bettinger & Slonim, 2007; Ikink et al., 2023)。这与年龄较大的个体比年龄较小的个体拥有更大的延迟满足能力有关。另外, Bauer 等人(2013)随机在印度的一个农村选取研究对象,发现女性比男性更有耐心,而且如果她的孩子(18岁以下)越多,那么她就会表现得更具耐心。当有三个孩子时,女性的耐心程度最高,但并没有发现男性的耐心与孩子个数之间存在这种关系。另有,国内学者徐凤梅(1999)研究发现,在16PF的Q4(紧张性)因素上,男生得分显著高于女生。这也初步支持了女生比男生更具耐心。但也有研究指出,男性的忍耐力高于女性,高年龄者忍耐力水平更高(于馨森, 2020)。

总之,根据双系统模型,本文认为生理因素构成了耐心的生物学基础,以跨期决策为代表的认知因素和情绪因素相互作用是耐心产生的核心机制,而物理环境则为耐心的发生提供了广阔的现实情境,而人口学因素(如性别和年龄)是耐心发生的差异化因素。这些因素既可以独立发生作用,也可以相互影响共同决定耐心的发生。因此,考察耐心的影响因素时需要充分考虑因素间的综合作用,以更真实地描绘出耐心的全貌。

5 耐心的影响后效

根据对以往研究梳理与分析,耐心对个体产生的重要影响主要体现在身心健康、工作学习、人际关

系等方面。

5.1 身心健康

首先,耐心与个体的身体健康存在一定的关系。研究发现,耐心程度更低的儿童和青少年拥有更高的身体指数(Sutter et al., 2013),更可能会饮酒和抽烟,也更可能违反学校的行为准则(Sutter et al., 2015)。其次,耐心是个体幸福感的重要预测指标。Schnitker(2012)、于馨森(2020)和Deng等人(2020)研究表明,耐心与个体的幸福感之间呈显著正相关,并且情绪调节在其中起到中介作用,高耐心个体在等待、挫折、冲突中更易保持平静、较少的冲动与愤怒,而更有效地情绪调节会导致更少的焦虑、抑郁或易怒(Schnitker, 2012)。此外,抑郁患者的耐心有助于心理康复。研究指出,增加耐心可以减轻重度抑郁症(Major Depressive Disorder, MDD)症状(Lavelock, 2015; Schnitker, 2012)。对耐心各维度与MDD症状关系进一步分析可知,抑郁患者在住院期间,对生活困难、人际挑战、日常烦扰生活困难耐心的增加与MDD症状减少密切相关(Schnitker et al., 2020)。在中国成人人群中,耐心水平越高,抑郁和焦虑水平就越低(于馨森, 2020)。最后,耐心与个体的自杀意念存在显著负相关, Schnitker 等人(2021)的研究发现,耐心是高风险自杀人群的潜在保护因素,而正念则可以通过增强耐心进而降低自杀意念(Hashemi et al., 2018),同时耐心在黑暗人格与生命意义感之间起到部分中介作用(Wang et al., 2019)。

5.2 工作学习

耐心与延迟满足、自我控制高度相关,高耐心的个体具有更高坚持性、专注度与计划性,从而在工作学习中表现得更好。研究表明,高耐心者更倾向于选择高收入增长的职业(Fouarge et al., 2014),其在今后的工作中会获得更高的薪金和更多的物质财产(Hubner & Vannoorenbergh, 2015)。同时,在异质团队的双边谈判中,有耐心的队员可以增加该团队的优势从而有利于团队在谈判中取得成功(Kirch-kamp & Vollstaedt, 2014)。

此外,研究发现耐心与问题解决、数学成绩(Mohd et al., 2010)、智商(Potrafke, 2019)和选择学术高中轨迹(而不是职业高中轨迹)(Angerer et al., 2023)之间呈正相关。

耐心通过提升延迟满足能力、目标坚持性与自我控制,使个体更愿意投入长期目标,减少拖延与冲动行为,进而提升工作绩效与学业成就(Ratchford &

Schnitker, 2023)。有耐心的个体会更积极、更有上进心(Uchtdorf, 2010),能够取得更好的成绩,如大学的GPA考试(Kirby et al., 2005)。这是因为耐心有助于个体付出更大的努力去应对追求目标时所遇到的困难,从而收获成功(Schnitker, 2012)。

5.3 人际关系

耐心的个体更具有利他性和合作性,如 Angerer 等人(2015)研究表明有耐心的儿童会捐献更多的代币,即更具有利他性。而 Eckel 等人(2013)研究表明一些低收入家庭中有耐心的个体会更倾向于为家庭成员的教育而积蓄。另有 Curry 等人(2008)研究发现耐心的人具有更强的合作性。此外,耐心可以预测个体在一系列重复的协调游戏中所表现出来的合作行为(Duffy & Garcia, 2012)。甚至在群体当中,团队成员的平均耐心与团队内合作协同在团队间竞争中呈正相关,有耐心的个体似乎比没有耐心的个体更愿意惩罚不合作的伙伴和奖励合作的伙伴(Antonio et al., 2019)。由此可见,有耐心的个体在今后的生活中会有更健康的人际关系(Uchtdorf, 2010)。

6 小结和展望

耐心作为一种具有悠久文化内涵的心理品质,相关的哲学思辨与日常论述远多于系统的实证研究。现有研究已涉及到了耐心的概念、结构、测量、影响因素和影响后效等方面,成果丰富,但比较琐碎,缺少深入系统的探讨。为了推进该领域的进展,未来研究可以从四个方面展开。

6.1 本土化的耐心理论构建

诚如前文所述,我国古代有大量关于耐心的表述,耐心被视为中国文化中的重要内容之一。但东西方对于耐心的定义与理解存在着较大的差异。在东方文化中,一般是从心理体验层面对耐心进行定义,对耐心的定义更注重内心的感受,如“心理不急躁,不厌烦”,根植于儒家中庸、道家顺应等文化,是关系维护、集体和谐、长远道义的综合体现(于馨淼, 2020)。中式耐心并非简单的“等待”或“延迟满足”,而是关系维护、道义承担、辩证认知、道德修养四位一体的综合心理品质,具有鲜明的文化独特性与本土适应性。而在西方文化中,以个体主义、目标达成为核心,强调自我控制,是达成个人目标的工具性美德(Schnitker, 2012; Sweeny et al., 2024),一般是从行为层面对耐心进行定义,耐心更易被定义为一种能力、人格特质或是心理品质,即个体的哪些行为表现可以体现出耐心,对耐心内涵的阐述也更为

丰富和详细。因此,我国文化背景下的耐心研究需要充分考虑中国文化积淀和现实国情,扎根中国大地,深挖国人耐心的基本内涵。

目前,已有学者对我国文化背景下的耐心结构进行了探索性研究。如于馨淼(2000)编制了《忍耐力量表》,包括五维度(克制退让、压抑回避、耐心平和、延迟满足、积极认知)。为了推进国内耐心领域的研究,研究者曾基于中学生大样本的半结构访谈与文献分析构建耐心的双结构模型,即耐心包括特质性耐心与状态性耐心。特质性耐心是耐心的人格倾向,包括沉着、责任心等心理品质,而状态性耐心则是耐心在特定情境下的心理状态,包括坚持力、自制力、平和心态与积极预期。这一模型也在大学生群体的访谈研究中得到了验证,目前基于大学生群体的测评工具正在开发之中。此外,我国背景下的耐心需要采取多学科整合视角,将心理属性、社会功能、道德修养等有机整合,以构建更具本土化和生命力的理论模型。

6.2 耐心影响机制的探讨

现有研究更多从耐心的前因变量与结果变量来开展研究,少有研究深入探讨耐心的内在作用机制。根据双系统模型,个体的行为受到“冷”/“热”系统的共同影响,耐心行为也是如此。未来研究应将认知与情绪相关因素纳入到耐心的影响因素模型中,探讨耐心的形成、发展、维持或增强等内在机制。例如, Lempert 等人(2015)研究发现,个体的耐心水平受奖赏结果确定性的影响:当延迟奖赏的确定性高于即时奖赏时,个体更倾向于选择延迟选项,表现出更高的耐心;反之则更偏好即时奖赏。研究者认为,个体会将更稳定的奖赏作为参照点,而更大幅度的可变奖赏会引发相应情绪反应,进而改变其默认选择偏向。因此,未来研究可通过操纵情绪唤醒以确定其是否会影响个体在跨期选择中的参照点依赖,以深化对耐心内在作用机制的理解。

6.3 人类耐心起源的挖掘

耐心并不是人类所特有的一种能力。比较心理学证据表明,多种灵长类动物均表现出一定的等待与延迟满足能力。研究发现,一些黑猩猩在延迟满足和交换任务中可以等待几分钟的时间(Dufour et al., 2007)。而 Barrett 等人(2013)认为长尾黑颞猴可以在没有社会学习和交流的前提下,通过团结合作学会只有当站在离食物箱至少10米之外时才可获得食物。另外, Rosati 等人(2007)选取了两种与人类血统最近的动物——倭黑猩猩和黑猩猩,将它

们的时间偏好与成人进行比较。结果发现,倭黑猩猩和黑猩猩对于较大的延迟回报的等待时间远远长于其他动物的等待时间,在以食物为延迟回报的实验中,倭黑猩猩和黑猩猩的等待时间甚至比成人的等待时间还长,但当以金钱作为延迟回报时,成人通常会选择等待更长时间。这表明在某些情况下,倭黑猩猩和黑猩猩与人类有相似的耐心水平,由此,他们认为人类的耐心可能是在人类血统分化之前,从以食物为奖赏的背景下逐渐演化而来的。与动物心理研究同等重要,人类的耐心是何时发生的?有何基本发展规律?这些核心问题都需要未来研究深入探讨。

6.4 人工智能时代下耐心的影响与变化

在人工智能与数字化技术深度融入日常生活的背景下,耐心的表现形式及其影响机制正在发生新的变革。智能算法的即时反馈、信息获取的高速化,在提升效率的同时也可能持续削弱个体对延迟等待与不确定性的耐受能力(Rosati et al., 2007)。已有研究表明,AI代理的“快速高效”认知联想会扭曲个体的主观时间知觉,进而影响跨期选择中的耐心表现,在负效用延迟情境中诱发急躁行为,在正效用延迟情境中则增强长期选择倾向(Li et al., 2025)。此外,短视频等数字媒介的高频刺激会重塑大脑神经机制,弱化前额叶皮层功能,降低个体延迟满足能力与专注力,进一步影响耐心水平(Gao et al., 2025)。未来研究可进一步考察数字沉浸、即时满足环境对耐心的影响,探索耐心在人机交互、智能推荐、算法反馈等新型场景中的表现特征,构建更具时代适应性的耐心理论与干预体系。

参考文献

- 蔡椒涛,曹荣荣,刘宁.(2022).权力与耐心:权力感对时间知觉与跨期决策的影响.《心理科学》,45(4),770-777.
- 何铨,陈李娜,江程铭.(2022).更优更耐心:质量结果对跨期选择的影响.《心理科学》,45(3),679-686.
- 黄升民,杨雪睿.(2006).碎片化背景下消费行为的新变化与发展趋势.《广告研究(理论版)》,2,6-11.
- 沈亚娟.(2010).幼儿教师的耐心现状及其影响因素.《学前教育研究》,(5),66-68.
- 苏昊,高远洋.(2010).关于银行业顾客等待耐心度的实证研究.《北京航空航天大学学报(社会科学版)》,23(5),72-75.
- 徐凤梅.(1999).大学二、三年级学生人格特质初步研究.《安徽大学学报(哲学社会科学版)》,23(5),31-35.
- 于馨森.(2020).忍耐力量表的编制及其初步应用研究(硕士学位论文).南方医科大学.
- Angerer, S., Bolvashenkova, J., Glätzle - Rützler, D., Lergetporer, P., & Sutter, M. (2023). Children's patience and school-track choices several years later: Linking experimental and field data. *Journal of Public Economics*, 220, 104837.
- Angerer, S., Glaetzle - Ruetzler, D., Lergetporer, P., & Sutter, M. (2015). Donations, risk attitudes and time preferences: A study on altruism in primary school children. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 115, 67-74.
- Antonio, M. E., Correa, M., & Ruiz - Villaverde, A. (2019). Patience predicts cooperative synergy: The roles of ingroup bias and reciprocity. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 83, 101465.
- Barragan - Jason, G., Atance, C., Kopp, L., & Hopfensitz, A. (2018). Two facets of patience in young children: Waiting with and without an explicit reward. *Journal of Experimental Child Psychology*, 171, 14-30.
- Barragan - Jason, G., & Atance, C. M. (2017). A new approach to measuring patience in preschoolers. *Developmental Psychology*, 59(6), 738-748.
- Barrett, L., & Henzi, S. P. (2013). Social coordination: Patience is a virtue for vervet monkeys. *Current Biology*, 23(8), 311-313.
- Bauer, M., & Chytilová, J. (2009). Women, children and patience: Experimental evidence from Indian villages. *Review of Development Economics*, 17(4), 662-675.
- Bettinger, E., & Slonim, R. (2007). Patience among children. *Journal of Public Economics*, 91, 343-363.
- Brockhoff, K., Margolin, M., & Weber, J. (2015). Towards empirically measuring patience. *Universal Journal of Management*, 3(5), 169-178.
- Curry, O. S., Price, M. E., & Price, J. G. (2008). Patience is a virtue: Cooperative people have lower discount rates. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 780-785.
- Deng, J. J., & Li, T. A. (2017). Development and validation of the Buddhist patience questionnaire. *Mental Health, Religion and Culture*, 19(8), 807-817.
- Deng, J., Li, T., Wang, J., & Zhang, R. (2020). Optimistically accepting suffering boosts happiness: Associations between Buddhism patience, selflessness, and subjective authentic-durable happiness. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 223-240.
- DeSteno, D., Li, Y., Dickens, L., & Lerner, J. S. (2014). Gratitude: A tool for reducing economic impatience. *Psychological Science*, 25(6), 1262-1269.
- Drobtz, R., Hänggi, J., Maercker, A., Kaufmann, K., Jäncke, L., & Forstmeier, S. (2014). Structural brain correlates of delay of gratification in the elderly. *Behavioral Neuroscience*, 128(2), 134-145.

- Duffy, J. , & Garcia, F. M. (2012). Patience or fairness? Analyzing social preferences in repeated games. *Games*, 3, 56 – 77.
- Dufour, V. , Pele, M. , Sterek, E. H. M. , & Thierry, B. (2007). Chimpanzee (Pan troglodytes) anticipation of food return; Coping with waiting time in an exchange task. *Journal of Comparative Psychology*, 121(2), 145 – 155.
- Eckel, C. , Jonson, C. , & Montmarquette, C. (2013). Human capital investment by the poor: Informing policy with laboratory experiments. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 95, 224 – 239.
- Fouarge, D. , Kriechel, B. , & Dohmen, T. (2014). Occupational sorting of school graduates: The role of economic preferences. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 106, 335 – 351.
- Gao, Y. , Hu, Y. , Wang, J. , Liu, C. , Im, H. , Jin, W. , Zhu, W. , Ge, W. , Zhao, G. , Yao, Q. , Wang, P. , Zhang, M. , Niu, X. , He, Q. , & Wang, Q. (2025). Neuroanatomical and functional substrates of the short video addiction and its association with brain transcriptomic and cellular architecture. *NeuroImage*, 307, 121029.
- Guinote, A. (2007). Power and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1076 – 1087.
- Hashemi, R. , Moustafa, A. A. , Kankat, L. R. , & Valikhani, A. (2018). Mindfulness and suicide ideation in Iranian cardiovascular patients: Testing the mediating role of patience. *Psychological Reports*, 121(6), 1037 – 1052.
- Horn, D. , Kiss, M. , & Szekely, M. (2022). Gender differences in preferences of adolescents: Evidence from a large – scale classroom experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 194, 478 – 522.
- Hubner, M. , & Vannoorenberghe, G. (2015). Patience and long – run growth. *Economics Letters*, 137, 163 – 167.
- Ikink, I. , van Duijvenvoorde, A. C. K. , Huizenga, H. , Roelofs, K. , & Figner, B. (2023). Age differences in intertemporal choice among children, adolescents, and adults. *Journal of Experimental Child Psychology*, 233, 105691.
- Joshi, P. D. , & Fast, N. J. (2013). Power and reduced temporal discounting. *Psychological Science*, 24, 432 – 438.
- Kable, J. W. , & Glimcher, P. W. (2007). The neural correlates of subjective value during intertemporal choice. *Nature Neuroscience*, 10(12), 1625 – 1633.
- Khormaei, F. , Farmani, A. , & Soltani, E. (2015). The patience scale: Instrument development and estimates of psychometric properties. *Educational Measurement*, 5(17), 83 – 99.
- Kirby, K. N. , Winston, G. C. , & Santiesteban, M. (2005). Impatience and grades: Delay – discount rates correlate negatively with college GPA. *Learning and Individual Differences*, 15(3), 213 – 222.
- Kirchkamp, O. , & Vollstaedt, U. (2014). Bilateral bargaining of heterogeneous groups: How significant are patient partners? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 108, 433 – 441.
- Lavelock, C. R. (2015). *Good things come to those who (peacefully) wait: Toward a theory of patience*. PH. D. thesis at Virginia Commonwealth University.
- Lempert, K. M. , Glimcher, P. W. , & Phelps, E. A. (2015). Emotional arousal and discount rate in intertemporal choice are reference dependent. *Journal of Experimental Psychology*, 144(2), 366 – 373.
- Lerner, J. S. , Li, Y. , & Weber, E. U. (2013). The financial costs of sadness. *Psychological Science*, 24(1), 72 – 79.
- Li, Y. J. , Lin, S. , Gong, H. , Wang, X. , & Janiszewski, C. (2025). Time is shrinking in the eye of AI: AI agents influence intertemporal choice. *Journal of Consumer Psychology*, 36(1), 59 – 77.
- Metcalfe, J. , & Mischel, W. (1999). A hot/cool – system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3 – 19.
- Miyazaki, K. , Miyazaki, K. W. , & Doya, K. (2012). The role of serotonin in the regulation of patience and impulsivity. *Molecular Neurobiology*, 45(2), 213 – 224.
- Miyazaki, K. W. , Miyazaki, K. , Tanaka, K. F. , Yamanaka, A. , Takahashi, A. , Tabuchi, S. , & Doya, K. (2014). Optogenetic activation of dorsal raphe serotonin neurons enhances patience for future rewards. *Current Biology*, 24(17), 2033 – 2040.
- Mohd, N. , Petri, T. F. , & Ismail, M. N. B. (2010). The level of patience and confidence towards problem solving and mathematics achievement of students in a technical institute. *International Conference on Science and Social Research*.
- Pagliari, F. , Addressi, E. , Sbaffi, A. , Tasselli, M. I. , & Delfino, A. (2015). Is it patience or motivation? On motivational confounds in intertemporal choice tasks. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 103(1), 196 – 217.
- Potrafke, N. (2019). Risk aversion, patience and intelligence: Evidence based on macro data. *Economics Letters*, 178, 116 – 120.
- Ratchford, J. L. , & Schnitker, S. A. (2023). Virtue in pursuit of goals: A goals – based approach to patience measurement. *Journal of Personality Assessment*, 106(2), 181 – 195.
- Reeck, C. , Wall, D. , & Johnson, E. (2017). Search predicts and changes patience in intertemporal choice. *PNAS*, 114(45), 11890 – 11895.
- Ridder, R. J. , Matsuo, H. , Witvliet, C. V. O. , Jeffrey, A. , Melton, K. K. , Glanzer, P. L. , & Schnitker, S. A. (2025). Tandem virtue development: Latent growth trajectories of welcoming accountability, patience, and courage in goal pursuit. *The Journal of Positive Psychology*, 1 – 13.
- Roberts, A. R. , & Fishbach, A. (2022). Can't wait or won't

- wait? The two barriers to patient decisions. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(4), 283 – 285.
- Rosati, A. G. , Stevens, J. R. , Hare, B. , & Hauser, M. D. (2007). The evolutionary origins of human patience: Temporal preferences in chimpanzees, bonobos, and human adults. *Current Biology*, 17, 1663 – 1668.
- Rosenbloom, T. , & Pereg, A. (2012). A within – subject design of comparison of waiting time of pedestrians before crossing three successive road crossings. *Transportation Research Part F*, 15, 625 – 634.
- Rubalcava, L. , Teruel, G. , & Thomas, D. (2009). Investments, time preferences and public transfers paid to women. *Economic Development and Cultural Change*, 57(3), 507 – 538.
- Schnitker, S. A. , Currier, J. M. , Abernethy, A. D. , Witvliet, C. , vanOyen, Foster, J. D. , Root Luna, L. M. , VanHarn, K. , & Carter, J. (2021). Gratitude and patience moderate meaning struggles and suicidal risk in a cross – sectional study of inpatients at a Christian psychiatric hospital. *Journal of Personality*, 89(6), 1191 – 1205.
- Schnitker, S. A. , Ro, D. B. , Foster, J. D. , Abernethy, A. D. , Currier, J. M. , vanOyen Witvliet, C. , Root Luna, L. M. , Putman, K. M. , VanHarn, K. , & Carter, J. (2020). Patient patients: Increased patience associated with decreased depressive symptoms in psychiatric treatment. *The Journal of Positive Psychology*, 15(3), 300 – 313.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well – being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263 – 280.
- Shubert, J. , Ratchford, J. L. , Houltberg, B. J. , & Schnitker, S. A. (2022). Disentangling character strengths from developmental competencies; The virtue of patience and self – regulatory competencies. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 203 – 209.
- Sutter, M. , Kocher, M. G. , Daniela, G. R. , & Trautmann, S. T. (2013). Impatience and uncertainty: Experimental decisions predict adolescents' field behavior. *American Economic Review*, 103(1), 510 – 531.
- Sutter, M. , Yilmaz, L. , & Oberauer, M. (2015). Delay of gratification and the role of defaults – An experiment with kindergarten children. *Economics Letters*, 137, 21 – 24.
- Sweeny, K. , Hawes, J. , & Karaman, O. T. (2024). When time is the enemy: An initial test of the process model of patience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(12), 1 – 18.
- Thompson, D. V. , Hamilton, R. W. , & Banerji, I. (2020). The effect of childhood socioeconomic status on patience. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 157, 85 – 102.
- Uchtdorf, D. F. (2010). Continue in Patience. *Priesthood Session*, 56 – 59.
- Waegeman, A. , Declerck, C. H. , Hecke, W. V. , & Boone, C. (2014). Individual differences in self – control in a time discounting task; AnfMRI study. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 7(2), 65 – 79.
- Wang, J. , Li, T. , Wang, K. , & Wang, C. (2019). Patience as a mediator between the dark triad and meaning in life. *Applied Research Quality Life*, 14, 527 – 543.
- Welberg, L. (2012). Reward: Serotonin promotes patience. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 603.
- Wright, D. S. (2009). *The six perfections: Buddhism and cultivation of character*. Oxford: Oxford University Press.

Patience: A Long Lasting Issue

Kong Fanchang Wu Xinna Wei Wanshu Ge Yue

(School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079)

Abstract: Patience is one of the important abilities, it means that the individual can be full of positive expectations, resist the temptation in the whole process with a peaceful mind, and persevere until the result is obtained no matter in any situation, which includes trait patience and state patience. The present study systematically reviewed the conceptualization, measurement, influencing factors, and consequential outcomes of patience. The findings revealed that individual patience is shaped by physiological factors, physical environments, intertemporal decision – making, and emotional responses, among others. Furthermore, patience exerts significant impacts on physical and mental health, academic and occupational performance, as well as interpersonal relationships. Future research should establish indigenous theories and measurement instruments of patience, examine the changes in patience and their influencing mechanisms in the artificial intelligence era, and further explore the evolutionary origins and developmental trajectories of human patience.

Key words: patience; measurements; antecedent factors; consequent effects