

N 南腔北调
anqiangbeidiao

你拥有哪种时间观

□游识猷

我上大学的时候,拖延症已经初现端倪——虽然那时这词还未流行。

教授周一布置作业,当日不是动笔天,周二离交还太远,周三犯困只想眠,周四心底略煎,周五呼朋去尝鲜,周六盘算多拖欠,周日垂死病中惊坐起,写到深夜泪涟涟,周一交上作业松口气,剩下七天好空闲……

我一边打诨摸鱼低空飞过了本科四年,一边心里暗暗敬仰我的朋友M。同样的四年里,她拿奖学金,在外打工、组织活动、跳交谊舞,还辅修了一个计算机学位……再后来,M拿了博士学位出山,顺便生了三个娃。

我当时的另一个敬仰对象,是高出我们三级的传奇学姐L。L同样年年拿奖学金,且拿了博士学位,进了麦肯锡,前阵子刚从麦肯锡合伙人转去做盖茨基金会的中国负责人,同时,还锻炼出了马甲线……

我没有娃、没有马甲线,每天被各种期限追在屁股后面咬。

有一项研究显示,34%的人跟我一样,每天觉得紧赶慢赶要了命,40%的人觉得自己缺钱但更缺时间,61%的人则觉得,闲暇时间是啥?没见过啊!

虽然科学说吾道不孤,但我还是不禁自忖,莫非世上有两种人,一种人将时间花在哪里一目了然,另一种人只好低吟浅唱一曲《时间都去哪儿了》?

心理学家津巴多则认为,不是两种,而是六种——六种时间观,决定了我们是活在过去、当下还是未来。时间观影响着我们的每一个决策、每一次行动。事实上,时间观就是人生观,你拥有怎样的时间观,决定了你将度过怎样的人生。

那些深具远见、怀抱梦想、按计划行动、能抵御各种诱惑的人,拥有“未来时间观”。他们眼望遥远目标,为了美好未来,能忍受艰苦乏味的现在。偏向未来时间观的人,是传说中的“高效能人士”,只要不英年早逝,他们通常能做出一番成绩。

喜欢享受过程的人,则偏向“当下享乐时间观”。这群人撑起了娱乐业的巨大市场,他们是吃货、观影人甚至冒险家,他们听音乐、交朋友,随心而行、充满激情,但有时会忽然发现,许多该做的事情忘了做。

喜欢回忆往昔的人,则



是“过往积极时间观”的抱持者。怀念童年,热衷传统,最喜欢各种家庭聚会,谈论过去的美好年代。

无论注重未来还是活在当下,抑或难忘往昔,以上三种时间观,都能带给人比较快乐的人生。不过,还有些时间观,则容易对现实生活造成阻碍。

那些被命运逼到墙角、觉得无力掌控当下的人,有着“当下宿命时间观”。他们相信当下的情形太过复杂,而自己的力量太过弱小,命运无法改变,因此决定撒手不理,蜷在角落,放弃一切规划和挣扎,将自己全盘交给上天。

一些在过往中受过重

挫、至今日伤痕愈的人,则有着“过往消极时间观”。他们脑中常常闪现过去的不愉快画面,痛悔自己错失的美好,渴望将做过的错事一笔勾销,却又深信今日的噩运都是往昔种下的苦果。

每个人生下来,都是持“当下享乐时间观”的人,随着年龄的增长,渐渐从身边的榜样或自己的经历中“学到”不同的时间观。津巴多认为,最好的时间观并非未来时间观,而是三种时间观的平衡——当你不执着于过去,不只看到当下,也不盯着未来,时间花在“对的事情”上,就能经营出专属的美好人生。

J 精粹短文
ingcuiduanwen

善与弱

□天潼

俗话说“人善被人欺”,这话其实值得推敲。经常受欺负的人,往往有一个共同点,那就是弱——或身体弱,或经济、社会地位等方面弱势。他们是不是都很善?不一定。而善人并不一定弱,做善事需要抗阻力,要经过斗争方能做成,弱者没这能力。

善与弱,并无必然联系。被人欺,其实源于弱,而非善良。

N 耐人寻味
airenxunwei

谁需要谁

□周牧辰

儿子胆子小,10岁前一直跟我睡。后来,我们逐渐尝试分开睡——每晚入睡前,我陪他睡会儿,等他睡着后我再离开,他也能一觉睡到天亮。这成了我们父子俩都能接受的默契。

有一次,他半夜醒来,发现我还在,不高兴地说:“爸,你怎么还在我床上,赶紧去你自己床上。”我只好悻悻地离开。睡到自己床上时,我心里挺不是滋味的,想想儿子以前是多么地黏我,现在他不需要了。又一想,孩子需要我可能只是个假象,我需要孩子才是实情。

年迈的父母一直不跟我住,平时也极少给我打

电话,反倒是我常挂念他们,一有空就回去看他们。我曾看到过一句话:我们要常把自己带回去给父母看一看,父母需要我们吗?当然也需要,但一定少于我们需要他们——我们需要父母给我们尽孝的机会;我们需要父母给我们肯定和认可;我们需要父母给我们家的温暖,给我们儿时的回忆和味觉,甚至我们还需要父母帮我们一把……我们需要父母,父母在,我们就永远是个孩子!

人到中年,上有老,下有小。如果我们觉得自己被老和小需要,压力很大,不妨改变一下认知:是我们需要老和小。

请本版文图
作者与编辑联系,
以便奉寄稿酬。

R 人生百味
enshengbaiwei

少些抱怨,多点豁达

□王贵宏



与一朋友去游乐园看雕塑,因路远需转两次线,但最后一线因人多未能坐上,朋友性急,花了20元钱打出租车前往。离游乐园门口还有段距离,但由于车多人多,司机表明只能停在这儿了。朋友不情愿地下车后,不小心摔了个跟头,身体无大碍,只是一条新裤子被蹭破一个洞。

这点不愉快的小事本应像一阵风似的马上过去,但他的心情像来了阴云,一直沮丧,不断地反复抱怨。抱怨完司机抱怨天气,然后抱怨交通,抱怨的范围越来越大,把我游园的兴致也破坏了。进了游乐园,面对那些精美的雕塑艺术,我们的游兴荡然无存。

其实,别人对你的同情和怜悯是俯视的,就算你的亲人或朋友,面对长期的抱怨也会有一种“狼来了”的感觉,除了这两种

情感之外,于事根本无补。有些人早晨眼睛刚睁开就开始抱怨天气太晴:怎么不下场雨呢?空气这么热这么干燥?其实就是这样下了雨,他也会抱怨:怎么下这么大的雨,这样的坏天气干什么都不方便。至于工作和生活,不顺心不随意的地方那么多,更是抱怨得没完没了。抱怨是积极心态的大敌,当我们在抱怨的时候,或者处在抱怨的情绪当中时,我们的能量在减少,我们的信心在降低,我们的身心都会处在一个无力的状态。

日常工作中,我们常常会遇到满腹牢骚的人,抱怨不公平,抱怨工作量多,抱怨同事,抱怨工资。抱怨,就像一颗毒瘤一样,慢慢侵蚀着身体的每个细胞,让自己变得懒惰,觉得自己永远都只是受害者而不是责任者。如果抱怨上了瘾,抱怨者自

己也会整天不耐烦。因此,人要不断向豁达的人学习,使自己逐渐变得豁达起来。有道是:“多闻不如多见,多言不如多行,多疑不如多问,多虑不如多防。”在我们的日常生活中,总会遇到这样那样的困难,这都属正常现象,应从容面对。

抱怨是一种语言而不是行动,当一个人过多地被语言困扰的时候,他会失去行动力。习惯抱怨的人只会使自己变得越来越弱,永远也无法强大起来。而且越来越让人反感和不可接受,人际交往越来越窄。久而久之,习惯抱怨的人最终将在抱怨中度过自己哀怨的一生,最后人见人怕,成为“祥林嫂”式的悲剧人物。

抱怨,逐渐使人远离优质的生活,也使人远离让自己走向优秀的道路。少一些抱怨,多一点豁达,才能和更好的自己相遇。