

为什么长大后,时间就变快了?

◆ 贝小戎

对时间长度的感知不一样

觉得时间过得越来越快,还有可能是因为你成熟了、生活稳定了。

英国作家克劳迪娅·哈蒙德说:“如果你认为生活中时间过得很快,说明你的生活很充实,不会感到空虚,更可能感到幸福。无聊、焦虑以及不开心都会让时间变慢。”

哈蒙德在《错觉在或不在,时间都在》一书中说:“随着年龄增长,感觉时间过得越来越快,因为我们习惯于把一定数量的记忆对应一定长度的时间,成年后突出事件发生的次数更少了,生活越来越稳定,搬家与换工作的频率越来越低,让没有变化的年份合并在了一起……进入中年后,几个月和几年时间的快速流逝让人震惊,时间的标记不停地提醒我们一年又一年的过去。最令人震惊的是,上班的同事中出现了‘90后’,他们不是应该还在上学吗?”

不同的人生阶段、不同心境下,我们对时间长度的感知是不一样的。

普鲁斯特说:“我们每天所支配的时间具有弹性,我们所体验的热情使它膨胀,我们所引起的热情使它收缩,而习惯将它填满。”

“怀旧性记忆上涨”

我们在回忆过去时,往往想到的是15至25岁时发生的事情,这个现象被称为“怀旧性记忆上涨”。

新年伊始,万象更新。是否随着年龄的增长,愈发感到时间过得越来越快?原来,在不同的人生阶段、不同心境下,我们对时间长度的感知确实会不一样。我们又该如何让时间慢下来,培养正确的时间观念呢?

我们甚至可能记住更多在20岁左右看过的电影里的场景和读过的书中的内容。

青春在我们的记忆中如此清晰,是因为在这段时期我们比30多岁或40多岁时有更多新鲜的人生体验。

许多第一次发生在这时:第一次性体验,第一次恋爱,第一份工作,第一次离开父母旅行。新鲜感对回忆有极强的影响。

另外,记忆与身份存在紧密的关联。很多人在青春期末端开始思考我是谁、我要成为什么样的人等问题。

哈德德还是BBC心理节目的主持人,她说,许多电视节目制作人会利用人们的怀旧心理,制作一些能唤起人们对青少年时代乡愁的节目,吸引人们观看。“我们认为乡愁是一种温暖、积极的感受,也包含了失落,包含着苦乐参半的因素。起初乡愁被当作一种精神病,到了20世纪末,人们对乡愁的

认识发生了逆转,乡愁变成了温暖、柔软的感受。”

如何把时间放慢

想要把时间放慢,就要想办法把它填满。

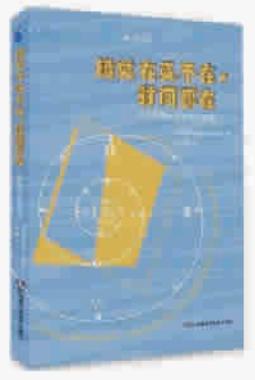
在日常生活中,创造的记忆越多,时间也会感觉过得更慢。

平时,例行事务不可避免,要尽可能给生活增添一些多样性。

如果你能过上一种当前充满新鲜感与娱乐性的生活,那么在回顾时这些年月就会显得很长。

如果每个周末都做点不同的事情,你可以在一个月内形成很多新的记忆,这样每周都过得很快的感觉就会减弱。

用不同的活动填充周末需要耗费大量的精力,如果周末待在家里看看报纸,整理房间,看看电视,这很难在脑海中产生什么新的记忆,过不了多久,这个周末就被淹没在大量普通周末的海洋中找不到踪迹。



▲《错觉在或不在,时间都在》(克劳迪娅·哈蒙德著)

匆忙状态下时间流逝更快

尽管科技的进步提高了人们的工作效率,但很多人仍然觉得每天的时间不够用。

“汽车的发明并没有减少我们在路上的时间,因为我们会进行更远的旅行;社交网络并没有减少我们与朋友相处的时间,相反我们联系朋友更多更频繁;数码编辑让剪辑工作变得更快,却也让我们更加挑剔,结果编辑一期节目需要的时间和过去比不一定会更少。”

人处于匆忙状态下的时间长度会比年龄更使人产生时间流逝越来越快的感觉。

很多人都说自己很忙、没空,这也许并不是因为人们没有空闲时间,而是因为人们低估了自己拥有的空闲时间的数量。

类似的情况是,研究者发现,那些认为自己患有失眠症的人实

际睡眠时间比自己认为的稍长,大多数人都很大程度上低估了自己的自由时间。

在一项研究中,人们估测自己一周只有20小时空闲时间,但他们的日记却表明他们的空闲时间达到了40个小时,一周40小时意味着你甚至可以做第二份工作了。

培养自己的时间观念

每个人的时间观念也有差异。心理学家津巴多把人的时间观念分为六类:消极的过去时间观、积极的过去时间观、宿命主义的现在时间观、享乐主义的现在时间观、未来时间观以及超未来时间观。

持有享乐主义现在时间观的人更善于活在当下,更有可能赌博、或爱上喝酒,在路上更加冒险。

持有未来时间观的人(为了得到更多钱,愿意付出更多等待)在考试中成绩更好,也更注意保护牙齿。

消极的过去时间观听上去不太好,但津巴多认为持有这种时间观是好事,只要不过分缅怀过去失去的事物。

过度的未来倾向可能使人成为工作狂,缺乏社会交际和集体意识。比如达尔文,他在29岁结婚前曾经列出一长串结婚的好处与坏处的清单,认为不结婚的好处是可以想去哪儿就去哪儿,能够跟聪明的男性在俱乐部交谈,不用去探望亲戚,坏处是老了没人照顾、没有子女。

摘自《三联生活周刊》

二孩时代

王雅萍



14. 奇奇的脾气和坚持

她开始跑民办教育机构,这一跑可让她开了眼界。这些民办教育机构如雨后春笋,不少还打成了品牌。很多家长为了让孩子能进入这些品牌的教育机构,几天几夜排队,也未必排得上号。看来那些尖端的班次,奇奇的机会恐怕没有了,再看看其他的吧。

她看到一家刚刚到上海安营扎寨的教育机构,听年轻的父母们说,他们刚从北京来,口碑也不错,报名的家长也是人头攒动。这里开的课程也都有很现代的名称,她都叫不上来。不过说到底就是语数外三门。唉,现在的孩子,才上中班,就要拼语数外啦,且一拼就要拼到高中毕业。这到底算进步还是退步?

看着这么些家长都拼命往前挤,生怕孩子输在起跑线上,她也管不了那么多了。学费不便宜,可看着那些往前挤的家长,感觉好像是不管钱的。还好她刚从银行里取了5万,先报了再说,先把名额抢到手再说。

下午,她将奇奇接到手的时候,便兴冲冲地告诉他,“奇奇,奶奶给你报了个班,你也可以像隔壁的蒙蒙一样去学啦!”

“不去!不去!我才不去呢!”奇奇一听就炸锅了。

“为什么啊?”奶奶缓和气氛。

“我玩的时间都没有了,我要玩!”奇奇脱口而出。

“噢,那个学习就是玩,比玩还开心哦!”奶奶哄他。

“那我也不去!”奇奇几乎是在吼,以此表达他的抗争。

奶奶不理他。她知道奇奇的脾气,顶牛呢!你越说,他越顶。干脆将这件事冷下来,等开班的时候,一鼓作气,把他哄进教室。进了教室,见了老师,这孩子胆就小了,不敢咋的。

开班的那天,奶奶只对奇奇说,带他去一个非常有趣的地方玩。奇奇毫无戒备,倒也跟着奶奶去了。一到教室门口,他转身就跑。无论奶奶怎么哄,怎么诱,怎么唬,都无济于事。

了。奶奶突然明白奇奇已经不是一年前的奇奇,哄也哄不住,唬也唬不住了。他哭着闹着往外跑,她险些追不上。奶奶担心他跑到马路上出危险,只得向他求饶了。

“好吧,我们回家,你等着奶奶,一起走。”回到家,她不得不把事情的经过跟儿媳说了。

“妈,你明明知道奇奇不愿去,干嘛要逼他。”儿媳火辣辣的话语一下子就甩了上来。

“我怎么会逼他,也就是想哄哄他,以前学画画、学轮滑不就是这么哄过来的嘛。”她只有解释的份了。

“你越哄着他,他越来劲儿,你由得他,他可由不得你。”儿媳的话好像不是从嘴里说出来的,倒像从火爆辣椒里喷出来的。

“人家的孩子都在学,我怕把奇奇落下了。”虽然心里被喷得辣辣的,说的话倒反而冷静下来,她要让儿媳理解她的初衷。

“人家的孩子是人家的,咱们养自家的孩子,老看人家的孩子做什么。”儿媳越说越激动,说的话不仅火辣,而且尖刻。

她张口欲言,却说不出话来,泪水哗哗地往肚里流,“孩子教育的事儿,我不管了。”

“妈,孩子的教育,本来就是我们的事儿,你不用那么操心。”儿媳也发现自己的语气不对,话语缓和了过来。

这一夜,她翻来覆去地睡不着,倒不是计较儿媳,而是计较自己。唉,他们这一代人,该读书时,停了课;该工作时,下了乡;结婚生子,限一孩;需要养家,下了岗……似乎人生的每一段都未能圆梦。命运给他们留下了太多的梦想,而时间的隧道并不能真的把他们带回去的时光。于是他们就把这些梦想寄托在孩子的头上,最早是让儿子去实现自己的大学梦、事业梦;以后又让儿子儿媳去实现自己的二孩梦。

孩子们孝顺,让她一个个梦想成真,也该知足了。只是最近“富不过三代”的魔咒总在折磨着她。他们家自然算不上“富”,但在她的心目中,儿子这一代算得上“好”,这样好的家境要一代一代传下去,千万别来一个“好不过三代”。而要“好”,就要去上重点大学、名牌大学,就要去挤那座独木桥。她就是想领着二孩去奔那座独木桥呢,偏偏遇上奇奇这么一个倔孩子,她也无能为力了。

5. 好捣鼓,疯玩的童年

运煤后,晚上需要到水底下摸煤,因为小时候船上炒菜都要用煤,就是一个小炉子,放点散煤进去。蜂窝煤是后来比较高级的了,最早实际上都是放点黄土、煤渣子和水,自己摊煤饼子烧。每次船卸煤时,赶上放暑假的话我都要去摸煤,因为总有煤掉水里去,不是我一个人这样做,好多孩子都去,就看谁速度快。

就这样,一整个夏天可以摸到很多煤,到冬天家里就可以用上了。要是还有富余的,就卖给码头边上的小店,换点钱到城里面看书,那时候买不起书,都是租书看,5分钱可以看一天。旧书摊上摆了很多书,比如孙悟空的连环画,还有课本,反正什么都有。摆摊的是个老头儿,你给他5分钱就可以坐在那儿,书不能带走,但是可以看一天。

我的水性非常好,别人都抢不过我,大部分的煤都被我摸走了。我现在都可以两只手不沾水游过运河,一个来回,都没问题。

那时候最高兴的就是蚕茧掉水里浮在水面上。孩子们会拿着口袋在河里面不断追逐,打捞这些蚕茧。

那一边拿着口袋,一边不断在河面上游,一直能游一两个小时,把口袋装满蚕茧才上岸。游累了之后就仰泳,把脸对着天,手脚不怎么动。

小时候穷没有肉吃,我吃得最多的就是甲鱼、鱼虾、鳝鱼等各种野物。夏天晚上只要有空,我们就自己钓鱼,拿蚯蚓钓鳝鱼,拿竹竿钓甲鱼。有无数野生黄鳝,不用钓,拿手电筒到水里一照,拿夹子一夹就上来了。小时候想吃肉很难,但是可以天天吃河鱼、河虾,因为我天天在河里抓。

不过父母不让我们吃螃蟹,因为螃蟹要放太多盐去煮,盐是家里唯一必须要买的,大人舍不得,五只螃蟹,一大锅水,就要放一把盐,太不划算了。螃蟹要剁碎了喂鸭子,下了鸭蛋可以卖钱。

还有龙虾,我们通常是卖给镇上的小贩换点零钱。但那时候我发现个问题,就是小伙伴们和小贩之间的信息不对称。收龙虾的人先从各村的孩子手里收,然后第二天再拿

到镇里的市场上去卖。收龙虾的痛苦是他不知道今天会有多少孩子拿龙虾来卖,孩子们拿很多他要不了就不要了,龙虾就被扔掉,几个小时就死了;有时候他又收不到,比如平时他每天能收20斤,但今天他只能收到7斤。

所以我就把小伙伴们钓来的龙虾都“收购”到自己手里,再和龙虾贩子商定每天见面的时间,把数量正好的龙虾进行交易。这样一来,小伙伴们免去了骑车去镇子上的麻烦,龙虾贩子也省去了挨个从孩子手中收购龙虾的大半天时间,我在中间赚每斤1分钱的差价,赚来的钱买一根大雪糕就很开心了。

刘伟 小时候记忆深刻的就是贫穷,可是依然快乐。每天都玩,玩疯了。我们是三组,我天天都带我们村的孩子跟隔壁村的一群孩子打仗。打仗不是“武打”,不是打得鼻青脸肿的那种,而是“文打”。双方从来不见面、不动手、不武力,我们永远用“箭”。“箭”就是包着泥巴的芦苇,打到人也不会受伤,最后看谁身上被射得就多就算输。

小时候镇上没有电,我还带着村里的孩子跑到镇上,坐在镇政府大院门口看电灯泡,这么亮,觉得不可思议。

这大概就是小时候的故事吧。我生长的环境是非常单纯而简单的,在农村没什么别的玩法,就是玩弹弓、玩弓箭,抓鱼摸虾、逮黄鳝,可这都是自己想玩爱玩的。虽然贫穷,但是无忧无虑。用我母亲的话来说,就是我从从小就喜欢捣鼓,对新的东西充满好奇。

小的时候农村没有自行车,拖拉机走来走去,但坐拖拉机很不容易,自己又不愿意走路上学,我就做了一个带方向盘的车,前面带钩子,然后在村里看到拖拉机就钩着拖拉机坐着这个车去上学了。

我小时候,就觉得父母的商业模式做不大。那种作坊式的方式,永远只能驾驶一条船,区别不过是把40吨换成80吨,再换成120吨。那时候就想,他们为什么不创办一个船行,来赚租船的费用?那是我小时候的梦想,希望有一天自己能有一百条、上千条船,而且都在海里。我曾经跟父母讲过,但他们听完笑着说着,这孩子疯了吗?

少年刘强东

