

年纪越大,越会对时间流逝主观加速

稍加留意就会发现,如今小区小花园里晒太阳的老人越来越多了,还有公交车上,前半辆车厢坐着的都是花白头发的老人,公园里超市里,也到处都是老人们的身影,不能不让人感慨,我们国家真的是进入了老龄化社会。前几天,我去武汉参加同学婚礼,一别多年,新娘已不是当年校园里青涩的小姑娘了,但最让我们一帮老同学震惊的是,新娘的爸爸衰老得出乎人想象,当年记忆中还是潇洒的大叔形象,似乎转眼间就成了双鬓斑白的老人了,时间过得太快了!

这也就不难理解,那么多人在听到《时间都去哪儿了》的歌曲时会潸然泪下。“还没好好感受年轻就老了”、“还没好好看

看你眼睛就花了”,如果不是翻看老照片,谁愿意相信自己“转眼就只剩满脸的皱纹了”?就在不久前,一家电视台的公共频道还就此做过一次街访,一对老夫妇的感叹几乎道出了所有老人的心声,他们说:“哎哟,太快了!快得就是一眨眼的工夫!”

但事实上,物理世界的时间其实是均匀流动,一成不变的,只有主观时间的感知让我们每天都过得长短不一。爱因斯坦曾经设计过著名的美女与火炉实验——卓别林的妻子,有着“美丽的脸庞”的电影明星宝丽·戈达作为实验中的美女,一台松饼机代替实验中的火炉,他则亲自扮演了实验中的男人。最终得出著名结论:一个男人与美女对坐一小时,会觉得似乎只

过了一分钟,但如果让他坐在热火炉上一分钟,却会觉得似乎过了不止一小时。由此,爱因斯坦认为,个人的参考坐标系对时间流逝的感知有很大影响,个人的心理状态也可能会影响对时间的感知。

另外,心理专家研究发现,对生命的期望同样会影响我们对时间快慢的感知。小朋友总想长大,所以老觉得时间过得太慢,而老人又总想让时间多停驻一会儿,好像有太多的事情都没有来得及做,太多的话还没来得及说……比如,对于5岁的孩子而言,一年是目前人生中的20%,而对于50岁的人而言,一年只是目前人生中的2%。年纪越大,时间比例越小,人们对时间流逝进行了主观加速。



“老婆的智慧”系列(6)

并列第一 或我第一

□蒋硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

一张“矫情图”,引发了Q和老公的一场战争。说起来不是什么新鲜东西,微信转过多少次了:半个切开的西瓜,被一把勺子挖得坑坑洼洼,圆心位置空了,靠皮的一圈也空了,只有半径中间位置的一个环形屹立。发图的是个男人,解释说“心儿里最甜的部分给孩子吃了,靠皮最不甜的她自己吃了,中间是留给我的。”那个“她”,当然是男人的老婆。

Q看到老公转发这图,就评论了一句“矫情”。谁知老公大不愿意,反说“这才是好女人”。Q一听,气不打一处来:凭什么好女人就该吃靠皮的、最不甜的?两人一路争执,从西瓜说到传统道德、大男子主义、子女教育、家庭财政等等,最后互下结论:Q是个自私的女人,老公是个自私、霸道、糊涂兼矫情的男人。

听Q转述这场论战,忍不住笑了一阵。但笑过之后对Q说,你和老公一起来就好了。因为这是个问题:关于婚姻中的“心理排序”。你认为谁最重要?资源分配的原则是什么?利益与爱矛盾吗?幸福有先后吗?

如果问我,我的回答是:并列第一,或我第一。

为什么?因为婚姻是一种契约关系。任何契约得以长久存在的基础,都是平等。男与女,老公老婆,在婚姻的资源分配中,应该是对等的,而享有分内的资源,应该是一件坦然、自然的事,因为利益与爱不矛盾,不是只有牺牲、奉献、无条件才叫爱,利益的互动、合理的分享、对自我成长的促进,也是。只有每个人有所收益、保持成长、完成自己的幸福,婚姻和家庭才能幸福。一个家里若有一人专吃“靠皮”,那其实是不健康的。

我不怀疑“勺挖西瓜”真是一位“老婆”所为(否则,发图的男人就不止是“矫情”了),也绝不否认自发、主动的利益让渡与无私奉献,是一种美德,也是一种幸福。“他人第一”是很好的意识,但不是很好的规则。让我们再把“西瓜问题”延伸一点。

“老婆”让出了西瓜“最甜”与“较甜”的部分,如果享用它们的孩子与老公,在“甜”中品尝到“爱”,并且愿意同样将爱回馈给“妈妈”、“老婆”,给值得爱的他人,那这次分配的结果还是积极的。但如果他们认为这就是合理的“第一第二第三”,习以为常甚至对外夸耀,那“老婆”不是太可怜了吗?又如果,她自己也认为这理所当然甚至值得夸耀,那就……有点可悲了。好的意识引导了不好的现实,那可不是幸福的方式。

当然,从半个西瓜说到这些,有点较真了。“第一”之类的概念,也有绝对化之嫌。但,就算矫枉过正吧,我也希望婚姻中的每个人,无论男女,都能明白这些:

我享有婚姻的各种权利,和你一样;

当我充满幸福感时,我会令你更幸福;

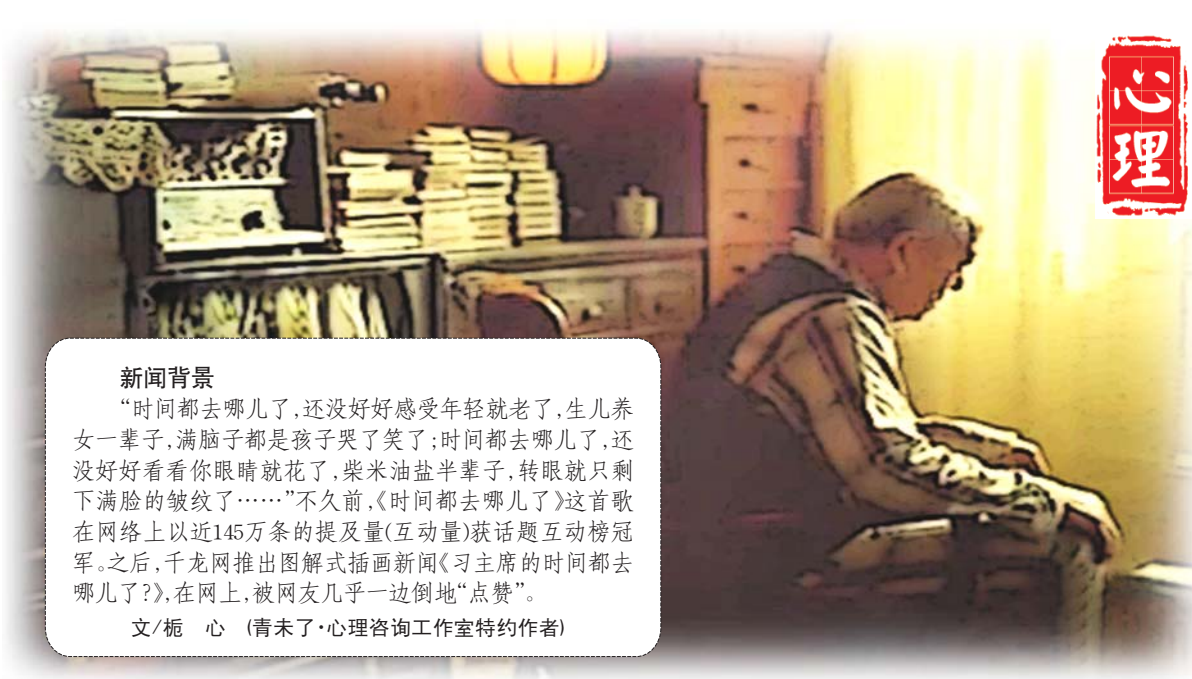
彼此谦让有限的资源固然重要,但更重要的是共同谋取更多资源;

我爱你,但不需要用自虐,委屈来表达,你也一样。

“你会怎么分这个西瓜?”Q带着我的问题回家问老公。老公挠挠头,不予回答。他当然不是真的自私霸道糊涂矫情,只是一千个人面对一千个西瓜,大概会有一千种分法。但是,至少用刀切得整整齐齐的吧,别弄成“矫情图”里那副影响食欲的样子。

心理解读——

老爸老妈的时间都去哪儿了



新闻背景

“时间都去哪儿了,还没好好感受年轻就老了,生儿养女一辈子,满脑子都是孩子哭了笑了;时间都去哪儿了,还没好好看看你眼睛就花了,柴米油盐半辈子,转眼就只剩下满脸的皱纹了……”不久前,《时间都去哪儿了》这首歌在网络上以近145万条的提及量(互动量)获话题互动榜冠军。之后,千龙网推出图解式插画新闻《习主席的时间都去哪儿了?》,在网上,被网友几乎一边倒地“点赞”。

文/樞 心 (青未了·心理咨询工作室特约作者)

心理原因,让很多人没有管理好时间

心理学家威廉·詹姆斯在经典著作《心理学原理》中,就曾这样说过,随着我们逐渐老去,也许是因为成年后难忘的回忆越来越少,时间似乎越过越快。既然,时间的快慢很大程度上取决于心理感知,那么,我们也许可以通过调整内心的时钟来“留住时间”。

有一种心理现象叫“假日悖论”,假期出去玩儿的时候我们感觉时间过得很快,但是回忆起来却有种“悠长”的味道。那是因为一般两周内,普通人记忆中只会增加6—9件新事情,而假日中几乎每一种体验都是新鲜的,所以回忆中的假日会显得长一些。老爸老妈们不妨根据这个原理来让时间变“慢”,散步的时候换一条路线,发现一些新的风景,尝试改变一下几十年不变的做菜风格,或者效仿古人和农村老人,邻里间老人们一起“开轩面场圃,把酒话桑麻”,多交往,多交流,让心理时间变得回味“悠长”。

还有一种让时间变“慢”的方法,就是

大家都在嚷嚷的,现代最时髦的语汇之一“Me Time”。2014年初,《心理月刊》联合腾讯时尚做了一个16740人的网络调查,Me Time成为绝大多数人最迫切的生命渴望。著名心理学家李子勋也认为,Me Time应该成为一种主动的生命意识,悦纳自己。

在公共频道的街访中,一位退休教师不无感叹地说,年轻的时候时间花在工作上,退了休时间又都花在孙子辈上;一位公司部门经理自嘲说,大半辈子都在忙着挣钱,自己的时间都“荒废了”;一位中年妇女则告诉记者:“我的时间都被孩子占用了。”为了工作,为了车子房子孩子,为了他人而活着,让老爸老妈们每天都忙得焦头烂额,唯独没有属于自己的、可以自由支配的时间。

前段时间,笔者去上海出差,路过外滩的时候,看到成群结队的外国老人们,穿着鲜艳的花T恤休闲短裤,自得其乐地游览着。相比之下,我们的老爸老妈到老了还要鞠躬尽瘁地为子女张罗婚事、买房

子、看孩子,真的觉得他们活得很无私,也很辛苦,他们的时间总是和子女捆绑在一起的。

心理咨询师宫学萍说,“Me Time”其实是我们爱自己并滋养生命的心理时间。当我们真正的是作为自己活着、爱着、奋斗着,我们内心的时间感与嘀嗒嘀嗒流逝的时间刻度融合在一起,我们就不会认为自己没有价值。”换句话说,我们就不会等到头发花白了,再感叹时间流逝,生命荒废了,有许多事情没有来得及做。

最后,也是被许多心理学家挂在嘴边的一句话,就是认真体会当下,全然的觉察和感受可以放大时间。比如,慢慢地吃一餐饭,细细地品一杯茶,或者哪怕让自己的脚步和语速慢下来。但事实上,很多人很难做到这一点。心理咨询师董如峰也说:“很多人,看似有时间,但他不是在享受,而是心里总在焦虑未来,或者后悔过去。”如果是这样,那么,就不是时间流逝的快慢了,而是心理原因导致我们没有管理好时间。

不断更新自我,让时间“慢”下来

《老老恒言》中说,老人衰老不单指年龄的衰老,还有心理的衰老。心理衰老主要指记忆力下降,思维变慢,大脑很难接受新事物,同时学习能力、动手能力都有所下降,因此有的敏感的老年人就会情绪受挫。

上海一家专业养老机构的负责人在接受媒体采访时就曾说,击垮许多曾身居高位的退休老人的常常不是身体疾病,而是无法承受的心理落差。打个比方说,“一个人一直扶着拐杖走路,拐杖突然没有了,这个人就倒了,但问题并不是出在拐

杖上,而是他本身就是瘸的,很容易就倒掉了。”年龄越大,人的心理越微妙,越需要我们有积极主动地安排好晚年生活的勇气和兴趣。

最近,还看到另一则报道,日本有一家养老院制定了一整套让老人们“延缓衰老”,保持“年轻”的课程。每天上午,养老院都会给老年人布置作业,并且要求在指定的时间内完成,老人们要像他们上小学时一样,快速开动脑筋,认真完成养老院布置的各种作业。作业内容五花八门,既有数学写作、时政问答,又有茶道、插花、

园艺、礼仪等等,老人们每天忙得不亦乐乎,一个个神采奕奕,精神矍铄,活力十足。养老院的负责人介绍说,之所以让老人们完成这些作业,一是让他们开动脑筋,调动思维,不让脑子糊涂起来;二是让他们关注社会,不断学习,提升自我,而不是简单地消磨时光,“养老送终”。

印第安人有句谚语:“如果我们走得太快,请停一下,让灵魂跟上来。”就连英国女王在2013年圣诞致辞中也号召民众在2014年能够花一点时间,停下来静心反思,怎样不断地更新自我……

老年人健康

小贴士:

- 1.牙齿坚:牙齿口腔健康,说明肾功能好。
- 2.声息和:说话声音洪亮,说明肺脏功能正常,抵抗力强。
- 3.形匀称:体形匀称,体重适中,是健康的基础。调查资料表明,90岁以上长寿老人中,无一例肥胖者。
- 4.眼有神:目光炯炯有神,反应灵敏,说明精气旺盛,大脑及脏腑功能良好。
- 5.脉形小:脉搏适中、血压不高,血管弹性好,心律整齐,说明动脉无明显粥样硬化及心脑血管疾病。
- 6.心态好:服老是一种智慧,老而不衰,充满活力。