

年龄越大,感觉时间流逝越快

为什么年龄越大会感觉时间流逝越快?心理学家哈蒙德和神经科学家巴瑞特进行过研究,他们发现:我们人类对时间的感知,跟吸收、处理、储存的信息量紧密相关。如果一件事情对于我们来说,是未知的、新奇的,大脑就会高频运转,吸收、处理和储存很多信息,这段时间给我们的感觉就会很长。如果一件事情对于我们来说是熟悉的、常见的、趋同的,大脑吸收、处理和储存的信息少,甚至不会储存信息,这段时间给我们的感觉

就会变短。相信很多人都有一种旅行感受:回程总比去程快。这恰好证明了哈蒙德和巴瑞特的研究,“大脑是会偷懒的,它判定相同的场景和事物,是不需要一遍一遍储存的”。小时候感觉时间过得慢,因为小时候我们都是一张白纸,每天接触的东西都是新的,每天都能发现不同的东西,获得不同的感受,大脑需要吸收和储存的信息很多。而随着年龄增长,我们对生活的熟悉程度越来越高,每天接触的信息高度趋同,被大脑大段大段地整合

删并了。如何才能对抗时间加速?哈蒙德有两个研究结论:“有共性的回忆倾向于合并删减,而标志性的回忆倾向于鹤立鸡群。”“越是有非凡意义的事情,我们对它的记忆就越深刻。”所以,对抗时间加速,要不断地发掘一些新鲜的事物,不断去领略一些从未见识过的东西,不断去做一些有非凡意义的事情,当记忆点增加了,你的这一月这一年也就变慢了。留住时间的唯一方式,就是把它变成珍贵的事物。(据“拾遗”微信公众号)

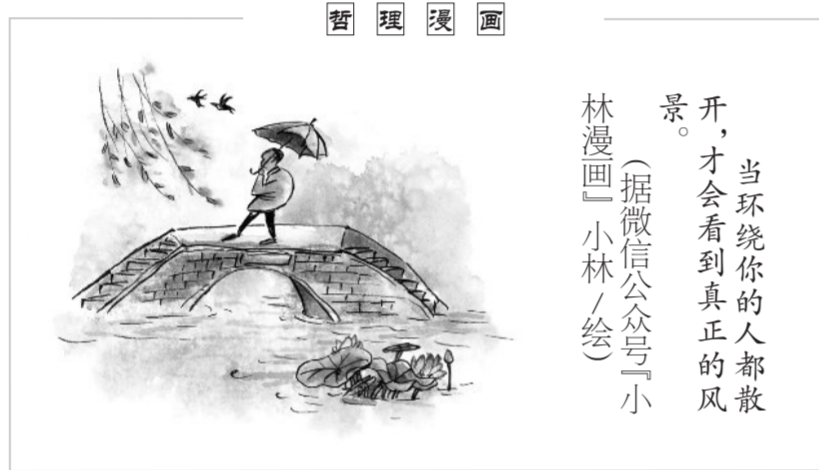
马上去做 眼疾手快者,均是高手。在我二十多年的职业生涯中,有一条最重要的经验,那就是:如果一件事能在一分钟之内完成,就要马上去做。比如打一个电话、发一条短信、建一个微信群、询问一件事情。

这些事情十分琐碎,但又相当必要,占据了大量的内存,必须随时清理,以便留出更多、更大块的时间去处理其他棘手的问题。一旦完成,你就能极大地减少压力和焦虑感,从而真正地注意力集中在更重要的事情上。(摘自《靠谱》侯小强/文)

滴水藏海

不要忘记,被蒙蔽的幸福不是真正的幸福。不要忘记就是瞬间沉浸在高贵的自豪中,自己亲身体验的幸福,比起在含混不清的盲信中长年醉生梦死的幸福也好得多。——海涅 一个有趣的悖论是,当我接受自己原本的样子时,我就能改变了。——美国心理学家卡尔·罗杰斯 成长就是你的主观世界与客观世界之间的那条沟。你掉进去了叫挫折,爬出来了叫成长。——罗振宇

简洁是智慧的灵魂,冗长是肤浅的藻饰。——莎士比亚 (摘自《新周报》)



哲理漫画

开,当环绕你的人都散开,才会看到真正的风景。(据微信公众号“小林漫画”/绘)

真正的自爱

如果你只在自己身处人生巅峰、顺风顺水时喜欢自己,这就不是自爱。爱自己,恰恰是在自己不顺时,你还能站在自己身边,不放弃自己。它是世界上最拥有包容性的存在。

千里马与大肥牛

小马驹和小牛犊是一对好朋友,它俩每天晚上都坐在大槐树下听羊爷爷讲故事。“有一只金钱豹,它快如闪电……”听到羊爷爷讲金钱豹的故事,小马驹和小牛犊都羡慕不已。小牛犊唉声叹气:“唉,为什么我只是一头牛,而不是一只金钱豹呢?如果我能像金钱豹跑得那么快,该多好啊!”小牛犊摇摇头说:“小马驹,你这么累死累活地跑,

真正的自爱,是把人作为一个整体去爱,爱自己的全部。你是你自己最好的战友,最好的旅伴。我们爱一个人,必然得接受他的不完美,他的局限性,他的痛苦与

终究也是跑不过金钱豹的。”小马驹气喘吁吁地说:“不跑,怎么知道跑不过呢?”“看来,你不把腿脚跑残跑废是不会罢休的。”小牛犊低下头,继续啃食肥美的青草。小牛犊左一口,右一口,吃得肚圆腰肥,然后躺在草地上,时而舒服地打个滚,时而望着蓝天白云发呆。每次看到小马驹从自己身旁飞驰而过,小牛犊都一脸不屑:“天生是一匹马,却要跑草原跑,跑20千米,跑得大汗淋漓。看见小马驹跑得上气不接下气,小牛犊摇摇头说:“小马驹,你这么累死累活地跑,

那些能提前规划好人生方向,并按照方向坚持到最后的人是值得称赞的。但是,没有人规定人生计划不能调整。人生只有一次,我们要让自己满意,不能只为了他人的期待而生活。当我们对普遍价值观没有任何疑虑时,我们不会想要活得与众不同,因为完全没有这个必要。我们可以和周围的世界和谐相处,不会发生问题。但是,因为某件突发的事情,我们可能会在一瞬间置身于无常之上,然后才会明白,原来人生的中心并非大部分人认为的那样。人生的列车并非在既定的轨道上行驶,每个人都要铺设自己的轨道。

既然没有既定的轨道,我们就不需要活成循规蹈矩的样子,更不需要他人来安排自己的人生。人生理应异乎寻常,我们就应该活出与众不同的样子。(摘自《不安的哲学》岸见一郎/文)

悲伤。孩子之于父母,情侣之于彼此,自己之于自己,都是如此。爱,无时无刻不在考验着我们是否已经全然接纳了人性。(摘自《走出心无力》林音/文)

绿了又变黄。小马驹越跑越快,最终成了一匹健壮的千里马。小牛犊现在也长成了一头大肥牛,它躺在老槐树下听羊爷爷讲故事:“有一匹千里马,它的蹄子仿佛翅膀,鬃毛仿佛红云,它不是在地上奔跑,而是像流星划过天际……”大肥牛唉声叹气:“为什么我只是一头牛,而不是一匹千里马呢?如果我能像千里马跑得那么快,该多好啊!”羊爷爷笑道:“你每天只是空想,而不行动,永远都不可能跑得那么快。”(摘自《湛江晚报》王伟华/文)

活与众不同的样子

遗失声明

●父亲简阿辉、母亲周敏遗失儿子简屿舟出生医学证明,证号: X430348152,声明作废。

●茶陵县扶安镇工会联合会遗失工商银行茶陵支行开户许可证,开户许可证号码:J552300479602,声明作废。

●欧铂(长沙)动力科技有限公司遗失华夏银行股份有限公司长沙分行印章一枚,声明作废。

●茨岩塘镇人民政府遗失湖南省行政事业单位往来结算收据:收据号 04402957,金额 150000 元(壹拾伍万元);收据号 04402969,金额 200000 元(贰拾万元);收据号 04402972,金额 15000 元(壹万伍仟元);收据号 04402974,金额 19600 元(壹万玖仟陆百元),声明作废。

●湖南信易信息服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

俭以养德

一粥一饭,当思来之不易

读与写 汤志鸿/文

用阅读之光照亮乡土

4月23日的《文萃报》头版“画中话”栏目“农民作家出版长篇”一文中,提到了农民作家宋庆莲,有读者来信说,她把自己的家变成了农家书屋,有着从爱书人到作家的不凡历程。宋庆莲1966年出生在湖南省湘西古丈县的一个山寨。直到10岁才有机会念小学。学习的机会来之不易,书本里的知识令人着迷,为宋庆莲打开了一个新世界的大门。遗憾的是,她没有机会上大学,后来,她嫁到了临澧县农村。但是,她对阅读的热爱一天也没有消失,她省吃俭用买书看书。丈夫也热爱读书,常用自行车驮着她去15公里远的县图书馆借书。2002年,家中盖起两层小楼,宋庆莲终于拥有了一间属于自己的小书房,多年来她和丈夫积攒下来的几百册书有了安家之所。她钟爱写作,于2009年出版了第一部诗集《犁女梦呓》,圆了自己的作家梦。但与此同时,乡村孩子缺书可读的境况时时纠缠着她的心。直到2009年,宋庆莲偶然听说国家将普及农家书屋,“我的心一下子就被打动了,农家书屋,农民身边的图书馆,多好啊!”她立刻找到县教育局,表达了想要担任农家书屋管理员的想法。2010年,她的家变成了图书馆。从那时起,附近的孩子一有空就来借书看书,农家书屋成了孩子们的乐园。而宋庆莲在忙完了田里和家里的活计后也会在书屋边看书边坚持儿童文学创作。《蓝三色水珠》和《天空开来一列火车》荣获中国作协重点作品扶持选题。13年坚持,宋庆莲荣登2023年第三季度“中国好人榜”。同样,热爱阅读的湖南人

每一次阅读《文萃报》都是一次文化畅游,心灵的洗涤!由于母亲生病的原因,我无法走进大自然、亲近大自然,但是我心中是舒缓的!因为每一期的《文萃报》都能给我带来不一样的体验和期待。坐在家中的某一隅,翻阅着报纸,或快速浏览,或手中为一篇文章的标题而驻足仔细阅读其中的细节,从而仿佛走进万花园中,欣赏一朵朵俏丽的花朵,察其色、闻其香,百看不厌、百闻不厌,满园春色扑面而来。编辑老师们精心准备的每一篇文章都非常精彩,只恨时间太少,每天都有很多事情分走了读报的时间。但是,阅读可以滋养心灵,唯有看报才能让浮躁的心灵找到温暖的港湾歇一歇。深夜或下午某个时间点,和报纸见上一面,犹如老友相见,听她用别样方式和我诉说心里话,我从她那里找到尘封的历史印记,心情豁然开朗。以史为镜,以史为鉴,历史可以告诉我们很多,虽然报纸没有动静但是它的语言是有力量的。《文萃报》从多维度、多角度、多层次集天下智囊,给我们讲说历史的变迁,每一个角落,每一个脉络在这里都非常清晰!不愧为“百强报刊”!湖北十堰市集报协会副秘书长 孟繁芝/文

全球唯一每逢2月29日才出版的报纸《工兵的蜡烛》(见图)今年2月29日出现在法国各售卖点。这是自其创刊以来出版的第12期。本期报纸一共有20个版,售价为4.9欧元。像普通报纸一样,它也分为政治、运动、国际、艺术、八卦等板块。不过,文章都以幽默口吻写成。“我们尝试做

四年等一期!全球唯一闰年报纸再次发行

全球唯一每逢2月29日才出版的报纸《工兵的蜡烛》(见图)今年2月29日出现在法国各售卖点。这是自其创刊以来出版的第12期。本期报纸一共有20个版,售价为4.9欧元。像普通报纸一样,它也分为政治、运动、国际、艺术、八卦等板块。不过,文章都以幽默口吻写成。“我们尝试做

到搞笑而不讨厌,调侃却不冷漠。”编辑让·德安迪说。本期报纸甚至还刊登了一篇连载故事,而想看下篇则要等到下一个闰年,也就是2028年的2月29日。这份报纸创刊于1980年,是一群喜欢搞笑的朋友想出来的点子。第一期报纸印了20万份,两天就销售一空。(申画/文)

尝试数字化集报

制,粘贴到我在电脑上设定的Word文档文件《随手文摘》上。2.在手机上用微信,看到有好的语句语录,将之复制后粘贴在备忘录里,而后于方便时批量地一一倒录到电脑的《随手文摘》文档文件上。3.在纸媒体上看到有好的语句,语音诵读,通过手机的语音录制功能,再通过“语音转文字”功能转成文字,将之复制后粘贴在备忘录里,将这文字短句经手机备忘录存入电脑。再说数字化集报。我的做法是:1.在电脑上阅读报纸及其他资料,觉得有必要全篇保存,便整篇复制,而后粘贴

非『龍部』的字知多少

3月22日《文萃报》15版摘自《金华晚报》的《“含龍量”的字你认识几个》,所列的11个字,在部首字典里的“龍部”都可查到。属“龍部”的字,《康熙字典》有28字,不含简体字《中华字海》有42个。笔者收有含“龍”的字,但不属“龍部”的有如下一些,兹列如下,供读友一观:龐=庞(广部)、寵(雨部)、歹龍=隴(歹部)、聾(耳部)同“聾”、珑·龍(玉部)、礪(石部)、“片龍”(片部)同“龍”、龍(亻部)、龍(亻部)、龍(身部)、龍(山部)、龍(木部)、龍(山部)、龍(宀部)、龍(穴部)、龍=洧(氵部)、禿(禿部)、“龍”的讹字、龍(禿部)、塗(土部)、龍=垆=壑(土部)、龍(革部)、龍=栊(木部)、龍=茏(艹部)、龍(虫部)同“蠶”、龍=撈(扌部)、龍(艹部)、龍(贝部)、龍=咙(口部)、龍=咙(日部)、龍=咙(目部)、龍=隴(月部)、龍=隴(阝·阜部)、龍(全部)同“蒼”、龍(谷部)、龍=籠(竹部)、龍(火部)。

自学生时代起,我就养成读书记笔记的习惯,及至后来工作后自己订报了,又有了剪报的习惯。而方法无非是传统的笔、笔记本、剪刀与糨糊。几十年来,随手摘录的名人名言之类的笔记积累两三本,贴得板板正正的剪报则有二十几册之多。科技在发展,社会进入信息化数字化时代。在学会电脑和手机的基本操作后,我开始尝试做数字化的笔记与数字化的集报。先说数字化笔记。我现在的做法有:1.在电脑上阅读电子版报纸或其他资料,看到好的句子,便把这句子复

读报用报

程新建/文

要特别说明的是,手机与电脑的联系是通过电脑版微信建立的。

读报用报