

过去、未来和当下

陈荣生编译 谭希光插图



过去

露西尔·鲍尔说：“我宁愿为我做过的事后悔，也不愿为我没做过的事遗憾。”

如果我们没有一点后悔，那么我们就不能从糟糕的经历中吸取教训。但后悔也可能是一个滑坡，它很快就会像滚雪球一样越滚越大，最终把你压垮。

有些人总是抓住后悔不放，就好比他们长时间端着一杯水，然后觉得这杯水越来越重。所以，意大利电影制作人费德里柯·费里尼说：“后悔是过去在现在对你的残害。”

未来

乔治·艾伦说：“忘记过去吧——未来会给你很多事情去担忧。”

你担忧未来吗？在心理学中，这有时会被称为“如果……会怎样？”的陷阱。

“如果我测验不及格，怎么办？”
“如果我考不上大学，怎么办？”

“如果我不能生孩子，怎么办？”
“如果我得不到那份工作，怎么办？”

“如果我得不到升职，怎么办？”
“如果我孤独终老，怎么办？”
就担忧未来一事而言，我听过的最好的建议来自汤姆·佩蒂：“我所担忧的大多数事情根本就没有发生过。”

但有时候，思考未来确实可以帮助我们应对当下。总会有不好的事情发生，这是不可能避免的，但我们必须抵制“坏事就是坏事，不可能变好”的说法。

很多时候，我们认为是“坏事”的事情，最终都会有一线希望。虽然事实上并非总是如此，但比我们

想象中要好得多。

如果你意识到坏事中可能还有一线希望，心理学家认为，这都有助于你度过难关。

当下

比尔·基恩说：“昨天是历史，明天是个谜，今天是一份礼物，这就是我们称它为当下（当下和礼物的英文是同一个词【present】）的原因。”

人类区别于动物的一点是我们有所谓的“时间焦点”，简单地说，这是一种思考过去、现在和未来的能力。与人类相反，动物几乎完全“生活”在当下。

时间焦点可能是一把双刃剑，虽然它给了我们品味过去、梦想未来的特殊能力，但它也会让我们对已经发生的事情感到后悔，对可能发生的事情感到担忧。

你一定听过“活在当下”这样的话。心理学家说，对于那些对时间有着强烈关注，以至于会对过去和未来产生消极想法的人，应该试着约束自己，让自己更多地关注当下。

上周，我的大儿子布莱恩说，他正在努力做到“在空间上就在此地，在时间上就在当下”。

埃克哈特·托利说得最好：“深刻意识到当下是你所拥有的一切，让现在成为你生活的主要焦点。”

以上我分享的看法很多是可以继续讨论的，但有一件事是不能讨论的——当你被担忧吞噬时，就该放下手上端着的杯子了。

跑车与压路机

夏建清编译

一辆跑车呼啸而过，行人的目光情不自禁地投过去。目之所及，是优美的形体、耀眼的色彩以及光电的速度，留给人惊鸿一瞥的印象。可是转眼间，一切恢复原有状态，其“音容笑貌”转瞬即逝，街道依旧，行人依旧。

压路机却难以吸引众人的目光。它行驶缓慢、“笨手笨脚”，还伴有令人不快的轰隆声。它不像跑车，绕一圈可能再次出现在行人的身边，它只是在一段新路上来来回回地行驶，把路压实压平，留下永久的痕迹陪伴着路，让行人和车辆舒适地使用。

很多人都希望自己能成为“跑车”。

而我以为我们更应该成为“压路机”，把自己的事做好，踏踏实实，留下坚实的影响。

有一天，要是跑车与压路机相撞，你猜，哪一个会遍体鳞伤？

消息

萌动漫酷夏，与动物同乐

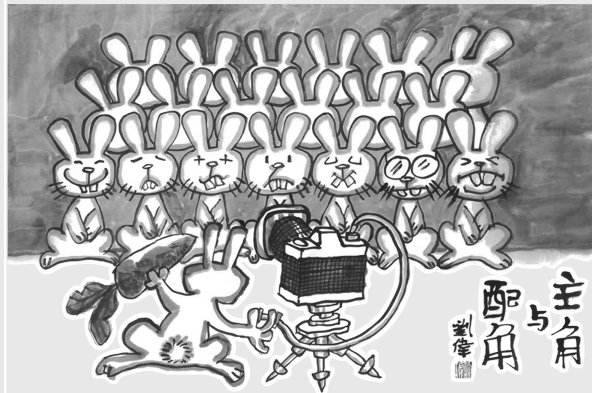
本报讯 动物是人类的好朋友，它们独特的习性，为我们的生活增添了许多欢笑和乐趣。近日，山西省太原市美协漫画艺术委员会与太原动物园联手，共同打造了一份别开生面视觉大餐——“萌动漫酷夏”动物漫画展。

希望通过这次展览，给市民朋友特别是小朋友们带去更多欢笑，同时倡导大家关注动物、热爱动物，保护我们赖以生存的地球家园！展览于2022年7月13-17日在太原动物园科普馆展出。



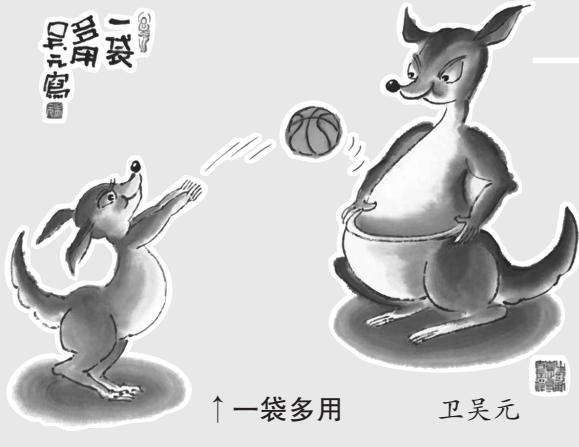
↑一起荡起来

王丽



←主角与配角

刘伟



↑一袋多用

卫吴元



↑装相

许力



←我们走在大路上

王斌礼



←进城

武振新