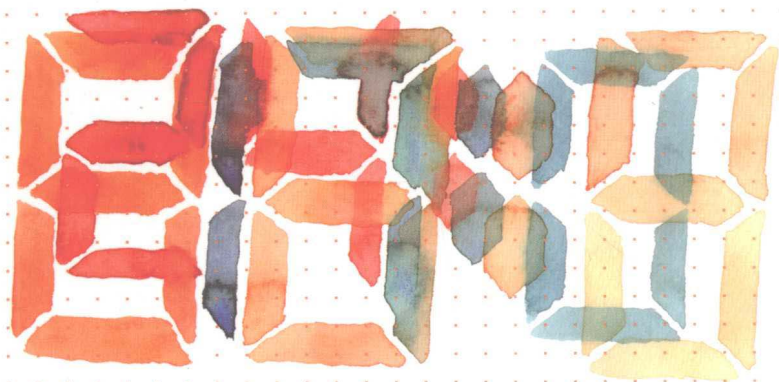


决定命运的不是性格，是你独一无二的“时间人格”！

# THE TIME PARADOX



TIME

# 津巴多 时间心理学

当代最具影响力的心理学大师，美国心理协会前主席  
Google研究经理，《纽约时报》畅销书作家

菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)  
约翰·博伊德 (John Boyd)  
段鑫星 等译

著

中国知名心理学家、时间心理学中国第一人  
黄希庭 倾力推荐

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
万卷出版公司

为什么相爱容易相处难？

为什么反恐战争还没有打赢？

为什么总有人会上网成瘾、毒品成瘾？

为什么我们越怕胖就会越胖？

**看似平常的问题，答案一定出乎意料**

阅读本书你将看到：

- 人生不可深陷的3大“时区”；
- 如指纹般影响命运的6大“时间人格”；
- 6种足以改变人生轨迹的“时间悖论”。

时间是物的一种存在方式。津巴多以生动有趣、引人入胜的笔调剖析了人们对时间观的种种表现，是作者多年来研究时间心理学的结晶。本书对每一个人都有启发意义——有助于我们构建合理的时间观，成为幸福的进取者。

——黄希庭 西南大学心理学教授

 湛庐文化·出品  
Cheers Publishing

 **SDU 盛大文学**  
华文天下·弘文载道

上架指导：心理学/心理自助/时间管理

ISBN 978-7-5470-1169-0



9 787547 011690 >

定价：49.80元

# THE TIME PARADOX

The New Psychology of Time That Will Change Your Life

## 津巴多时间心理学



【美】 菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo) 著  
约翰·博伊德 (John Boyd)

段鑫星 等译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010 年第 273 号

图书在版编目（CIP）数据

津巴多时间心理学 /（美）津巴多等著，段鑫星等译  
—沈阳：万卷出版公司，2010.8  
ISBN 978-7-5470-1169-0

I. ①津… II. ①津… ②段… III. ①时间—管理—  
通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 154963 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
万卷出版公司  
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字数：243 千字

印张：18

出版时间：2010 年 8 月第 1 版

印刷时间：2010 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑：张凤琴 孙郡阳 张旭

特约编辑：李季

装帧设计：ilovee

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1169-0

定价：49.80 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传真：024-23284448

E-mail: vpc\_tougao@163.com

网址：http://www.chinavpc.com



## 重构过去 享受现在 掌控未来

完成本书的译稿，2009年也走到了岁末，看着电脑上即将全部交出的稿样，心仍然是惴惴的。与本书紧紧“套牢”的半年时光从指缝间滑过，也从眼前一幕幕闪出。

2009年6月15日下午，于我是普通而又不同的一日，在美访学的我正坐在杨伯翰大学家庭系的JFSB2099——我的临时办公室处理邮件，一封来自北京湛庐文化编辑的邮件题目吸引了我。“邀请你加入津巴多新书时间心理学的翻译”，习惯让我匆匆查找《津巴多时间心理学》的作者与书评。

津巴多——美国心理学会前主席，不仅为美国人熟悉，也为中国读者熟知，因其颇受争议的“模拟监狱实验而闻名”的社会心理学家，也因为其多部著名的心理学著作与媒体的广泛接触，使他成为全美家喻户晓的心理学名流。而我也实现了与津巴多的第二次神交——通过翻译，这是继《害羞心理学》的翻译后，再一次承担津巴多一书的翻译，我毫不犹豫地就答应下来。

这本书是我四本译作中做得最吃力也最辛苦的一本，也令我走过了一段有独特体验的时间之旅，并从时间的视角对一些疑问有了答案。

为何相爱容易相处不易？为何有的情侣总是难以沟通？因为他们生活在时间长河的两岸，一方是未来时间导向的人，做着清晰的关于未来的憧憬；另一方则活在当下，只谈着现在的快乐。不同的时间观常常引起家庭冲突，恋人间的误解，而当事人却不知究竟。

为何恐怖袭击总是甚嚣尘上？为何反恐是一场打不赢的战争？因为恐怖袭击者活在超未来的时间观中。他们并不看重今生今世，而是关注死后的世界，这些有着超未来信念的人不看重现世的金钱、名声或享乐，而乐于以死来换取来世的报酬，他们期待在来世能结出丰硕的果实。

为何总会有人沉溺于网络、酒精、赌博甚至性？因为他们是典型的现在观享乐主义者，他们无法也不愿意抗拒近在咫尺的诱惑，因此引导人们抵御诱惑的重要方法是矫正他们不恰当的时间观。

为何很多人浪费时间会有罪恶感？因为他们是未来时间导向的人，在追求成功的道路上，这些人有着强烈的完美主义情结，但是他们做不到事事完美。他们不得不舍弃同朋友的玩乐甚至同家人的团聚，也舍弃了个人兴趣甚至牺牲了性。

为何我们怕胖却总是胖？作者给出了令人惊奇的回答，你胖是因为你想胖。当我们选择自己行为的同时，其实也就选择了结果。很多人想苗条，却常常作出了使自己肥胖的选择。当我们饿时，是选择那些健康的食物还是美味却可能使我们变胖的食物呢？

## 这本书告诉我们什么

津巴多和博伊德教授通过 30 多年的研究并且结合自己的体验，为我们勾勒出时间的面貌：时间观念是我们每个人对于时间和过程的一种无意识的个人态度，这种状态使持续不断的存在性信息被按时间编入不同的种类而赋予我们的生活以秩序、连贯性以及意义。

作者开门见山，提出了时间的六个悖论。

1. 你对时间的态度对你的生活产生了深远的影响，可你自己可能很少觉察到。

2. 对过去、现在与未来适度的认识预示着健康的生活，而极端偏激的看法则必定导致不健康的生活方式。

3. 于享受生命而言，现在时间导向是非常有益的，但过分的沉溺于现在时间导向中却掠夺了生命的快感。

4. 过分的专注于未来可能会适得其反。

5. 过度以未来为导向和过度以现在为导向一样都是有害的。

6. 偏执于未来的时间观念在某些情况下可以使人们生活得很好，但在其他情况下却可以很糟糕。

作者还将时间分为过去、现在与未来三个维度，每个维度上有着两个截然不同的时间观，更为有趣的是，作者创建了津巴多时间观念量表（ZTPI），你可以自测一下自己的过去、现在、未来的六个维度的得分，以了解自己的时间观，并且进行积极的调整与改变。

- 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；
- 超未来时间观。

与市场上那些教会我们如何管理时间的书籍不同，这本书给我们提供了一种全新的均衡的时间观。

- 消极的过去时间观较弱；
- 积极的过去时间观强烈；
- 宿命主义的现在时间观弱；
- 适度的享受当下的现在时间导向；

- 适度的未来时间导向。

## 从这本书中可以学习到什么

### 时间观念可以学习和改变

对于未来时间导向的人而言，过度紧张会导致时间危机，也无法享受当下。从本书中我们将学会如何分配时间来娱乐、放松、休息和锻炼。尽量将自己的工作瘦身，有意识地选择那些你必须做的事情，有所取舍，有所选择。

对于现在时间导向的人而言，要学习调节现在时间观的强度，懂得“物无美恶，过犹不及”的道理；要通过当下的时间观看到未来，并且能够积极地规划自己的明天。

对于消极的过去时间观的人，重构你的过去，尝试改变过去消极的经历，从中发现积极的因子，你可以通过充满活力的今天重新编织你的过去，你可以从心理上改变过去，将它变成你喜欢与期待的样子。

同样，也不能沉溺于积极过去时间观中，因为我们记忆中的过去未必是真实的过去，我们可能忘记那些真实发生过的事情。也可能记得一些没有发生过的事情。过去不是一个静止状态，而是必须不断追求的未知目标。

### 时间的魔力在于你用它做什么，它是什么

时间是什么？时间是金钱，时间是爱情，时间是工作，时间是休闲，时间就是享受你的友情，时间就是哺育你的孩子……你用来做什么，时间就是什么；你用来做什么，生活就是什么。你的昨天构成了你的今天，你



的今天就是你的明天！

## 时间是我们拥有的最珍贵的礼物

“你的过去就是你的现在，你的现在就是你的未来”——这就是时间给予我们每个人的公正的评价。积极的过去时间观让我们有机会重温过去的美好时光，活在当下的时间观让我们沉浸在当下的欢乐与幸福之中，而未来时间观让我们规划自己的幸福生活并从中获得乐趣。

## 谁是这本书的读者

丝毫都不夸张地说：这是一本适用所有人的书。因为所有的人都活在时间中，几乎所有的人都有必要了解自己的时间观，发现其利弊，重新建构适合个人特质的心理时钟，并且实现幸福成功人生的梦想！

那些成功人士，需要重新审视自己的时间观，学习适当地享受当下，而不是掉入时间危机与时间短缺的焦虑中。他们要学习适度地放慢自己的脚步，欣赏身边的风景，感受“此时此刻”。

那些过度享受当下的人，需要从自己短暂而兴奋的欢娱中抽出时间看看未来，不要让现在消蚀了我们本可以更加美好的未来，特别是那些成瘾行为的享乐主义者，现在时间导向的人更应如此。

那些持宿命论现在时间观的人，需要积极地改变，改变对过去的态度。过去的事情是过去了，它们不能决定今天的你，你却能改变对过去的态度。

那些持消极的过去时间观的人，需要作出积极的改变，不能让过去控制你，我们可以控制过去，重构过去。从过去中发现对今天人生有积极意义的因素并且重新建构你的过去。

那些持积极的过去时间观的人，也需要透过昨天看到今天，让今天变得更加美好，而不能沉浸于过去的好时光，而忘却享受当下，看不到明天的美好。

对于青年人，时间是良师，可以引领你抵达未来成功之路，让你自己的目标更加清晰。尽快建立你的心理时钟，以便使你向目标进发的路上发现捷径，少走弯路。

对于中年人，它是你的朋友，可以陪伴你一同回到童年，无论欢乐还是痛苦；与你同行在生活的大路上，随时矫正你的态度、观念与价值观，悄然引领你迈向幸福快乐与成功的人生。

感谢因为本书而结缘的所有人！

感谢参与本书翻译的研究生：曹薇、林妍、姜莹、周文清、王静、孙少威和刘元元。她们尽职尽责的工作，出色出彩地翻译使本书的文字更加鲜活生动，因为翻译中融入了她们对时间的理解，也融进了自己的心。特别是姜莹虽初涉翻译，却显示出良好的文学素养与细致精准的工作作风；感谢学生李玉雪尽责耐心的排版与校对，使翻译工作能够井然有序地进行。团队的协同作战，也享受着时间带给我们的礼物。

感谢张新立教授的审校，使这本书熠熠生辉！张新立教授有着扎实的英文功底和深厚的心理学基础，特别是他对英文的热爱与执著感染着我。数次面对面的讨论，数十份往来的邮件，都因为我们共同享受着本书带给我们心灵的洗礼。我们常常一边讨论，一边在时间里畅游，感受本书带给我们的那份生命的欣喜与震撼！

感谢湛庐文化的编辑，正是你们的积极促动，使本书能够快速面世。

我们期待，这本书能够受到读者的真心喜爱，也祝愿所有读到本书的人能够通过建立自己的时间观，获得一个不与任何人交换的独特人生！让我们共同祈愿。



|序言|

The Time Paradox

首先非常高兴你愿意阅读本书，我们希望你为你带来一次激动人心的探索之旅。在这里你将重新认识自己，并将发现更多关于生活的有用方法。自从本书第一版问世以来，许多读者和评论家热情地与我们分享了他们对本书的独到见解。在本书中，我们为读者准备了一堂简单易懂的课程，希望大家认识到时间在我们生活中所扮演的重要角色，并以此增强大家对自我的认知。

生活就是不停地进行一些关乎我们生存的决策：或大或小、或重要或平凡。重要的决定都始于内心的思考，进而触发外在的行为。生活的核心可以归结为两种类型的行为：做了和没做。每一种行为，无论发生与否，都与正面和负面的后果、具体的情绪以及自我意识有关。当我们的行为引起好的结果的时候，我们充满喜悦和骄傲；当我们逃避了本应采取的行动时，我们充满遗憾和痛苦。同样，当事实证明我们的决定避免了可能出现的负面后果时，我们认为自己的决定明智而谨慎；最后，当我们事后意识到当时本不该做的一些事情时，我们会觉得糊涂和愚蠢。

在谈及事后这些心理感受的时候，我们所遗漏的是先前的心理决策，正是它决定了我们去做或不做的举动。是什么导致我们做某事而不做其他事呢？我们都希望自

己开心、骄傲、聪明或谨慎，而不希望做令自己后悔或觉得愚蠢的事情，所以我们应当认识心理机制对于所作出的基本决定的影响，这是十分重要的。

现在想象一下，某种存在于脑海中的东西影响着你的大部分心理决策，但你完全没有意识到它——你的时间观念的偏见！实质上，时间观念是一种心理学术语，指的是一种过程。通过时间观念，我们可以将个人经历作为一种通俗的时间分类或时段。同客观的或时钟时间相对比，这是主观的或心理时间的一个方面。其他类型的心理时间包括我们对似乎即将发生的事件的时间感知，对于时间变化率的感知，对于节奏的感知以及对于时间承诺所带来的内心压力的感知。

在本书中，我们会为你解释如何以三种宽泛的类别来区分所有的生活经历，即什么是过去，什么是现在，什么是未来。我们会告诉你为什么许多人过度使用这三种时间观，而其他没有充分利用，以及人们如何过度使用或者没有充分利用这三种时间观。当然你也可以从生活中认识其他角度的时间观念，从个人经历、文化影响、教育、社会阶层、宗教、所居住地区的地理和气候以及更多的来源等来认识时间观念。在此基础之上，你也可以通过自己的认识来发展三种时间观念。你还可以从社会模式、从你的家庭、从你的同龄群体、从学校和工作场所探索时间观念。这些在你生活中所产生的影响非常大。它们以一种微妙但十分普遍的方式贯穿童年期、青春期和成年期的所有生活。因此你常常完全没有意识到自己为什么喜欢并习惯以其中的一种时间观念考虑问题而不是其他的时间观念。

回想一下你最近必须作出的决定：我是继续工作还是出去玩乐？开车回家之前是否要再喝一杯？要不要考试作弊或偷税漏税？要进行安全性行为还是不想这些？是抵制诱惑还是向诱惑妥协？当你考虑将要做什么，很多因素都在影响你的决策。对于一些人来说，世界对于他们的影响仅限于他们在当前环境下所获得的力量，比如他们的生理冲动、他们的社会地位、其他人正在做或者鼓励他们做的事情以及寻求感觉本身。这些人通常

是现在时间导向者，他们根据当前的环境限制决策的制定。而另一些人在作出决定之前会在记忆中搜寻与当前境况相似的过去经历，他们追忆过去的处理方式，进而推论出当前应作出的决策，这些人是过去时间导向者。最后一种人所做的决策完全基于他们对于未来后果的想象，即行为所可能产生的效益及需要付出的成本。如果预期成本超过预期的利益或收益，他们不会前进。他们只在期望收益占主导地位的时候前进。

通过数十年的研究，我们发现不同类型的人经常根据自己的时间观念作出不同的决策，而他们自身往往并没有意识到其决策受到某种时间观念的影响。他们之所以这样做是因为这种决策已经成为一种反复进行的心理惯性。在本书随后的章节中，你将会发现三种主要的时间模式又分为不同的组。现在时间导向可以是享乐主义，注重快乐、冒险和寻求感觉刺激；也可以是宿命论者，他们不会关注对于环境的掌控，因为他们相信生活是命中注定好的并以某种特定的方式前进，而不会受到人为力量的影响；过去时间导向可以分为两种，一种是积极的过去时间观，关注那些美好的时光以及有关家庭和传统文化的记忆；另一种则是消极的过去时间观，关注虐待、失败和对于错失机会的悔恨的记忆。未来时间导向需要工作目标、会议期限和目标的实现，或者需要超未来。在这种超未来时间导向中人死后的精神生命是最重要的。这六种时限或时区描绘出六种时间观念意味着什么。我们在后文中会讨论什么是整体性的扩展现在，即如同禅宗所关注的此时此刻——“现在”的力量，不过我们没有找到测量它的方法。埃克哈特·托尔（Eckhart Tolle）最畅销的书《当下的力量》（*The Power of Now*）关注了时间观念关于现在的这一方面。

我们所提出的第一个时间心理悖论是，时间观念是影响我们决定最主要的原因之一，但是我们通常没有意识到这个问题；第二个时间心理悖论是，每种具体的时间观念呈现出很多正面特征，但是如果这种时间观念过度地影响生活，它的负面影响会削弱正面作用。具体说来，积极的过去时间观念、享乐主义的现在时间观念或者未来时间观念的积极作用都很强，

但是只有当人们不会过度依赖某种时间观念做决定的时候，这种强大的积极作用才能够体现出来。消极的过去时间观念和宿命的现在时间观念对人是有害的，如果你明显倾向于这两种时间观念，我们强烈建议你改变这种不好的倾向。说到改变，我们要事先说明，我们认为时间观念是习得的，不是天生的。像所有习得的习惯一样，时间观念可以被重新习得和修正，以达到更理想的运作方式。我们都可以调整我们的时间观念，进而优化决策，更好地生活。

阅读完本书，我们希望你能获得一些实质的帮助：对自己所属的时间观念有一个大致清楚的认识；对于这种时间观念在决策上的影响更敏感；认清它是如何在不知不觉间影响社交和商业关系的；最后，努力实现最理想的时间观念类型。理想的时间观念应该是一种平衡的时间观念，综合了比较多的积极的过去时间观、适度的享乐主义的现在时间观和未来时间观，以及较少的消极的过去时间观和宿命的现在时间观。这种平衡综合了各种时间观念的优势，但是不会过度依赖于其中任何一种时间观念，从而避免造成负面影响。此外，当你面对不同的情景时，这样一个最佳的平衡时间观念可以使你选择相应的时间观念作出决策，将你从一个固定的时间观念的束缚中解放出来。

如何了解自己的时间观念？既简单又快速。本书作者津巴多研制了一个独特的时间量表，检测你在各个时间观念中的表现。这个量表在发展过程中被反复论证了很多年，并最终被证明是可信的（每一次针对同一个时间观念都可以测出相近的结果）、有效的（他们通过心理学和社会学测量的介入，该量表对被试实际行为的预期以及它与多种心理学和社会学测量所得的相关系数，都能获得证实）。

## 本书面世至今的一些激动人心的新进展

### 勤勉认真的人更长寿

与心理特征相关的因素中，最重要的一点是长寿。如果可以证明一些心理特点能够影响人的寿命，那么你一定很想知道这些特点及其发挥作用的原理。最新研究成果表明，越认真勤勉的人寿命越长。撇开年龄限制，那些认真勤勉的人可能更长寿。认真勤勉包括了自我控制、成就感、秩序感和责任感。这项研究由美国加州大学河滨分校霍华德·弗里德曼（Howard Friedman）和玛格丽特·科恩（Margaret Kern）共同完成，霍华德因其所带领的在 A 型人格和心脏疾病方面的开创性项目而闻名。

他们的调查分析数据是从 20 个通过对来自 6 个不同国家的近 9 000 个被试使用各种方法测量勤勉尽责的研究中得出的。主要的成果是十分引人注目的，特别是成就感和秩序感方面。那么，我们这样的时间观念研究者为何要关注此项研究发现呢？想想看，认真勤勉是未来导向中最强烈的人格特质。事实上，两种测量的相关系数达 0.70，这在人格心理学研究领域是很罕见的，人格测量间的典型相关度的中度水准应为 0.30。换句话说，认真勤勉的人在决策之前总是要考虑未来的后果。我们在时间观念方面的研究如何揭示认真勤勉的生活和死亡之间的联系呢？未来导向的人们比其他人更愿意进行积极的健康行为，比如定期进行体检包括牙科检查、乳腺癌检测和子宫颈切片检查，吃健康食品、运动以及佩戴安全带等。同样，和其他人相比，他们不大会从事危及健康的行为，比如吸毒、吸烟、饮酒、风险驾驶、危险性的体育活动、与人争吵或斗殴等。这些与健康有关的消极行为模式必然导致死亡的加速。十分谨慎的未来导向的人们之所以可以活得更长久，在于他们积极健康的行为和态度。接受的教育更多，更有可能从事不大会产生人身危险的工作。尽管如此，过分的未来导向的商

务人士以牺牲睡眠、朋友、家庭和个人乐趣为代价换取工作成就。这可能意味着更长，但是更枯燥、孤立的生活，除非他们能成功地获得时间观念的平衡。

## 创伤后的应激障碍

根据津巴多（2008年10月）为夏威夷心理学会临床心理学家做的一次关于时间观念的报告，一个治疗师描述了将我们的某些想法应用到治疗创伤后应激障碍（PTSD）的退伍老兵产生的戏剧性效果。理查德·索德博士（Dr. Richard Sword）是毛伊岛的私人执业医生，也是毛伊岛纪念医学中心的工作人员，他多年来一直致力于对患有创伤后应激障碍的退伍军人提供心理治疗。他的电子邮件充满了对于治疗新成果的惊奇，他成功运用了时间观念维度帮助病人更有效地处理他们创伤后的应激障碍。我们从他发给津巴多的个人电子邮件（2008年11月4日）中引述了以下内容：

1. 时间的重要性以及我们多么需要时间。我要强调，时间既不能保存也不能借用，因此我们必须在它流逝的过程中最大限度地利用它。这使时间成为我们最宝贵的资源，如果没有时间，其他资源变得毫无意义。

2. 事实上只有三个时区：过去、现在和未来，以及我们如何与它们关联起来。如果不小心，我们会陷入其中的一个时区，而牺牲他人和我们的全部幸福。

3. 因此我们最重要的资产就是我们的时间观念。我们必须学会辨别我们是否会牺牲其他的时间观念而陷在任何一种时间观念中。

4. 这是非常明确可靠的，创伤后应激障碍的退伍军人就是停留在消极的过去时间观念和宿命的现在时间观念，而牺牲了现在和未来时间观念。我解释为了达到一个新的地方必须先离开过去。如果一只脚停留在过去，一只脚踏在现在，就必须拔出停留在过去的那只脚，和另一只脚一起站在现在，这样才可以一步步走向未来。

5. 一旦退伍军人们认识到生活在消极的过去时间观念和宿命的现在时



间观念消耗了他们的未来，他们开始意识到生活在过去的痛苦中的代价是多么的昂贵。当和老兵说这些的时候，他们觉得难以置信，他们从来没有过这种想法，因为他们最宝贵的资源……他们的未来，他们的过去不能控制现在。我相信超越现在和对未来充满希望是成功的治疗干预中不可缺少的一个重要组成部分。

6. 有了这样的认识，他们开始意识到时间观念的重要性以及它如何塑造我们的生活。这就是我成功赢得他们注意力的过程，这样可以激励他们真正审视自己的时间观念，然后向一种更加平衡而有活力的时间观念的方向努力。

我们鼓励索德继续开展此项激动人心的研究，并控制好各种条件，做好治疗前和治疗后的评估，以及采用第三方观察者等，这可能是在治疗衰弱综合症方面的一项重大突破。这些青年男女曾经为国家服务，然而这种衰弱综合症却给这些人及其家庭带来不利的影响，使他们在战后长期遭受战时所经历的痛楚。

约翰·博伊德