

「时间，  
Gefühlte Zeit  
快与慢」

(德) 马克·维特曼 著  
陈惠雯 任扬 译

Kleine Psychologie des  
Zeitempfindens



文化发展出版社  
Cultural Development Press

「  
时间，  
Gefühlte Zeit  
快与慢  
」

(德)马克·维特曼 著  
陈惠雯 任扬 译

Kleine Psychologie des  
Zeitempfindens



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

时间, 快与慢 / (德) 马克·维特曼著; 陈惠雯, 任扬译.—北京: 文化发展出版社有限公司, 2016.11  
ISBN 978-7-5142-1514-4

I. ①时… II. ①马… ②陈… ③任… 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 (2016) 第227298号

版权登记号: 01-2016-7627

Gefühlte Zeit by Marc Wittmann

Copyright © 2014 by Marc Wittmann

This edition published by arrangement with Verlag C. H. Beck oHG, München

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

## 时间, 快与慢

著者: (德) 马克·维特曼

译者: 陈惠雯 任扬

---

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: [www.wenhua fazhan.com](http://www.wenhua fazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

---

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

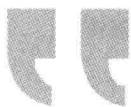
字 数: 126千字

印 张: 7.5

印 次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

定 价: 36.80元

I S B N : 978-7-5142-1514-4



谨以此书献给我的父母和兄弟姐妹、我的侄子侄女，  
还有所有和我一起分享过美好时光的人。

近年来，心理学和脑研究学已经成功地解答了许多有关人类时间意识的问题。读者通过本书可以了解到我们的大脑到底是怎样运转，我们的时间持续感是怎样形成的。此外，读者还会明白，如果想要获得人生的成就，科学理性地对待时间远比智商值重要。我们决不能束手无策，任由时间摆布，而是要通过集中注意力去主导时间。

在日常生活中，我们对时间的感知决定我们做何决定：我是应该等电梯还是走楼梯？我是现在排队还是过会儿再来？许多经济问题也取决于时间：我是应该为了长远利益存钱呢，还是当下消费去买心仪已久的汽车？此外，我们对时间的感知还会决定我们成长过程中的行为。有一天，我们会突然意识到，我们不再是以前年轻的小伙子或者小姑娘了。那时我们会惊讶地发现，随着我们年龄的增长，时间过得越来越快。其实，我们的时间体验就是我们自己的成长故事。从某种程度上来说，我们即时间，我们的时间感可以反映我

们的生活方式，也可以反映我们自己。总之，幸福美好的生活需要我们能更成熟地对待自己所感受到的时间。

马克·维特曼教授生于 1966 年。1998 年获得德国为医学心理学领域设置的彼得雅克布奖。2000 年至 2004 年，曾担任路德维希 - 马克西米利安 - 慕尼黑大学人类学研究中心代际研究项目组的组长。2004 年至 2009 年，参与了加州大学圣地亚哥分校精神病学系的人类学研究。从 2009 年起，任职于弗莱堡前沿学科机构的心理学和心理卫生学部门。

# 目录

- 001 序言 被消失的现在与被消灭的无聊
- 013 前言
- 017 第一章 时间的短视现象：关于等待能力
- 047 第二章 探索大脑内置计时器
- 071 第三章 被感知的当下：当下的3秒
- 099 第四章 生物钟：我们为何需要时间
- 135 第五章 长短人生
- 165 第六章 时间盈亏：本我与时间
- 199 第七章 身体时间：时间意义是如何产生的
- 225 致谢词
- 229 图片来源

# 序言

## 被消失的现在与被消灭的无聊

在计时装置出现之前，“活着”的感觉来自不断感知变化的当下，而掌控命运走向的密码，被封存在基因里。

基因中埋藏了呼应昼夜交替的周期节律，也设置了衰老死亡的生命周期。大部分人困倦与清醒的时间与当地光照同步；也许是原始人分工的差异，少数人变成了天生的“百灵鸟”或“夜猫子”，他们的入睡时间会提前或者推后一至三小时。人的预期寿命也有尽数：每次细胞分裂，都会造成染色体最后一段碱基——端粒的缩短，在新陈代谢中，DNA 累计着损伤与衰老的信息，最终通往生命尽头。

内在节律也是其他动物的时间感来源，在清醒—入睡—清醒的周而复始中，过去被抛在脑后，未来无从想象，只有当下的外界刺激带来的反应，成为全部的生命体验。

当人类不甘于本能驱使，试图掌控自然规律与命运轨迹，根据时间节点总结过去与计划未来的需求就产生了。时间的概念源自对“精准预测”的渴望，从而使人类区别于其



他动物，成为唯一可以做出长期规划的物种。

对精确感的追求造就了人类文明发展史。从观察太阳东升西落来定义一天，到观察物体投影的运动定义小时，直到摆钟的出现，使时间的度量首次精确到秒。以秒计的钟表在生活中得到普及，不过 100 年时间。在这之后，人类快速步入现代社会，开始过上被精确测算与分割的生活。

## ■ 被消失的现在

加入时间变量后，研究事物发展变化规律变得容易，这导致了科学成果的井喷，从天体运行到生命过程，这些研究被广泛用于指导生活；从预测下一场降雨的范围，到估算抽烟行为会缩短多久的寿命……以时间为坐标的图表，用各种走势曲线，将视角延伸到尚不可见的未来。

时钟见证了整个社会生产力和效率的飞速提高，更见证了每个人适应时间的挣扎努力与频繁失败。

几点起床不再取决于第一缕阳光何时出现，而是工作与学习何

时开始。几点入睡也不取决于困意来袭的时间，而是当天任务是否完成。无论是否携带“夜猫子”基因，在互联网行业中，超过一半人在23点之后入睡。很多人用咖啡和褪黑素来制造清醒与困倦感，以适应违背身体意愿的时间进度。“睡眠相位后移”（入睡和清醒的时间均延后几个小时）成为一种需要被诊断和治疗的疾病，因为它无法匹配朝九晚五的工作设置。

现在，从“今日”变成“此时”，又具体为“这一秒”。当下成为时钟上的短暂停顿，转瞬即逝。你可以清楚定位过去事件发生的时间，也可以制订无比细致的未来计划，但你无法在日程表中找到此时此刻的位置。

严格设置的时间计划让未来变得迫近可触。人们很快意识到，“立刻”和“马上”是不诚恳的许诺，大家更需要“1分钟后”或者“半小时后”这样精确的预估。一个员工曾这样形容他习惯拖延的老板：在公司内部，遇到一些需要讨论的事情，会选用一套别致的换算标准：马上约等于5分钟，5分钟约等于2小时，2小时约等于2天，2天约等于2周，2周约等于2个月。以上公式可以直接粗暴地简写为：马上约等于2个月。

消灭不确定性与拖延最有效的方式就是制定死线：闹钟将在 5 分钟后响起，高铁将在 1 小时 10 分钟后发车，明天上午有在另一个城市的演讲，演讲大纲需要在上场前半小时给到工作人员。死线使未来某一时间点变得重要，扭曲了靠近它的时间流逝速度，也制造出一些生产效率的巅峰时刻，那不停奔跑的数字不再是客观的时间评估工具，而是压迫着你停不下来的助力器。

死线让行动意义更清晰地指向未来，这意味着你手头正在做的事不会立刻带来回报，奖赏发生在未来的某个确定或不确定的时刻——下个月初领薪水，半年后考试，或者，不知何时才会出现的六块腹肌。对未来的想象越清晰，就越不在意眼下的感受是否令人愉快。人们称之为“延迟满足”。

现今，“延迟满足”已经成为最重要的成功学概念之一。牺牲眼下的享乐成为提升能力的必经之路。在一个充满阶层与身份焦虑的社会中，这种努力甚至被视作实现阶级跃迁的唯一机会。本书作者亦认为，为实现被社会认可的目标而能忍受延迟获得奖金的能力，是一个人进入社会中产阶级的前提。

为了让延迟时间缩短，减轻等待与忍耐带来的不舒适，人类发

明了各种时间管理方式。目前最流行的是番茄时间管理法，将时间以半小时为单位划分，每专注工作 25 分钟，可以休息 5 分钟。于是，工作目标从不确定何时可以完成的任务，巧妙变成了 25 分钟后的休息。期待时间被缩短了，实现目标的未来看起来触手可及。

计数与倒计时是另外一种时间管理技术。想象你正在进行一个身体多处肌肉发力的训练动作，例如平板支撑。随着时间流逝，你越来越清晰地感觉到自己身体的“存在”，你感觉到酸胀、疼痛，甚至开始颤抖，每一秒都漫长无比，你快撑不下去了。这时候突然响起了倒数计时的声音。

痛苦突然变成了期待，注意力从自己转移到了身体之外。每个数字都像一种赞赏，坚持下来变得容易。现在，时间提醒被广泛使用于各种运动场合，帮助那些独自训练的人有效地提高总运动时间。

## ■ 被消灭的无聊

计时装置不仅掌控了我们的工作节奏，也放大了无所事事的空

虚，我们越来越难以接受没有目标和没有安排的时间。而本书作者对时间感这一课题的研究，正是从“无聊”这一体验开始的。

无聊不是忙碌之后的放松休息，而是无意义和不行动，不知道要做什么，也不知道即将发生什么，没有外界输入，只有自己的想法在陪伴自己。

一个受过冥想训练的人很容易度过这样的时刻：他只要把注意力集中在自己的呼吸上，专注于自己飘来飘去的念头，就可以感受专注与宁静。但对更多人来说，这是漫长而痛苦的时刻，甚至不可忍受。

最近有一个关于“无聊”的实验得出了令人震惊的结果：在封闭的实验室中，为了打发仅仅 6~15 分钟什么都做不了的时刻，71% 的男性被试者和 26% 的女性被试者会选择电击自己，有人甚至反复电击自己。对很多人来说，接受外界刺激，哪怕是令人痛苦的感觉，也比安静独处强得多。

与自己感觉独处的时间通常无比漫长，与外界互动的感觉会让时间变快。现在，消灭因无聊产生的痛苦，成为无数产业存在的理由。借由手机、耳机、iPad、kindle，只要你愿意，你可以永不切断

信号的输入：坐在马桶上看书、玩手机，跑步的时候听音乐与计步提醒，甚至洗澡的时候也可以在浴室里放一些音乐。

游戏产业在这方面做得最成功。一个精心设置的游戏，一定会让每次操作都给人继续进行下去的反馈——投入与回报被精确量化，行动立即输出结果；持续行动，带来成就，逐步提升。在一个工作普遍需要延迟满足的时代，这给了人最充分的即时满足：在虚拟世界中，感受到未来掌握在自己手中。

几百年前，哲学家帕斯卡在《思想集》里说：“人性的所有问题，都源自人类无法静下心来思考。（All of humanity's problems stem from man's inability to sit quietly in a room alone.）”而现在，事情则变成了：所有基于人性的产品创新，都源自对人类无法静下心来思考的洞察。或者像我一个朋友所说：“不耐烦是人类进步的第一动力。”

“眼球经济”的要义，就是每次关注和点击都会被换算成商业价值。所有的商家都在穷尽智慧，让人们注意并使用自己，并因此感到时光飞逝的愉悦。这个时代不允许人在任何一种场景下无聊。如果你竟然不知道怎样打发时间，一定是因为你还没有试过下一个消灭无聊的产品。

## ■ 时间，快与慢

个体特质的差异，生活状态的差异，让每个人都拥有独特的时间视角。

如果你感到时间过得越来越快，这说明你开始老了。成年人要比儿童感觉到时间过得快，年纪越大，会感觉时间过得越快，这种感知速度在 60 岁达到顶峰。但是，这种体验因人而异：一个拥有丰富的人生经历和不断变动的生活方式的人，在回顾往事的时候，比那些按部就班平淡生活的人更容易感受到生命时间的延长。

容易焦虑的人不在意现在的感受，好像活在未来，他们为尚未发生的事情而紧张不安，好像下一秒灾难就会降临。和未来可能到来的危险相比，当下的安全显得毫无意义——有洁癖的人因可能发生的细菌感染，每天花数小时反复清洁；恐高症患者因对跌落的恐惧而无法站立在海拔稍高一点的地方；对社交的焦虑可能让人在迈出家门前已经心跳过速；对未来失业的焦虑可能会让人现在选择让自己深恶痛绝的工作。

喜欢刺激与冒险的人正好相反。他们沉溺于当下的快乐，忽略

可能的风险。他们热爱能带来即时感官强烈刺激的活动，例如滑雪、飙车、蹦极、吃辣、看恐怖片。他们的处世哲学是活在当下，拥抱变化，及时行乐，哪怕下一秒就会死去也不在乎。男性寻求感觉刺激的倾向比女性高得多，年轻人也比中老年人更热爱刺激。

这种时间感知的多样性，成为探索人类心理和行为的独特视角。在这本书中，作者用时间的流逝速度重新审视了这些概念：

#### **期待：变慢的时间**

期待源自将来可能的收益，使人们迫切盼望未来到来，感到现在不可忍受。收益越大，兑现周期越短，期待的感觉越强烈。

#### **无聊：变慢的时间**

无聊是一种对时间流逝的近距离感知，人们用消极的视角审视自己的现状，并感到与自身独处的痛苦。

#### **发烧：变慢的时间**

由于新陈代谢加快，生物钟变得比实际时间更快，发烧的时候，很容易把时间错误地估计得更长。



### 专注：变快的时间

专注的时候无法觉察到时间流逝。所有的想法都与正在做的事情有关，一种“物我皆忘”的心流体验让人感到幸福与时间飞逝。

### 衰老：变快的时间

随着年龄增长，人们感觉到时间流逝越来越快。这种加速的感觉在 60 岁时达到峰值。中年危机就是从时间加速开始的。

### 工作：变快的时间

生产力提高并没有增加闲暇时间，而是使时间节奏大幅加快，同时做几件事成为常态，多任务处理成为现代社会的必备技能。

如果说霍金的《时间简史》是在讲作为客观度量单位的时间故事，本书则从心理学的视角，诠释了作为主观感受一部分的时间感。在阅读本书的过程中，你会不停体验到对号入座的感觉，看到曾发生在自己、父母、朋友、同事身上的故事一一被复现，并通过