

极简  
应用心理学

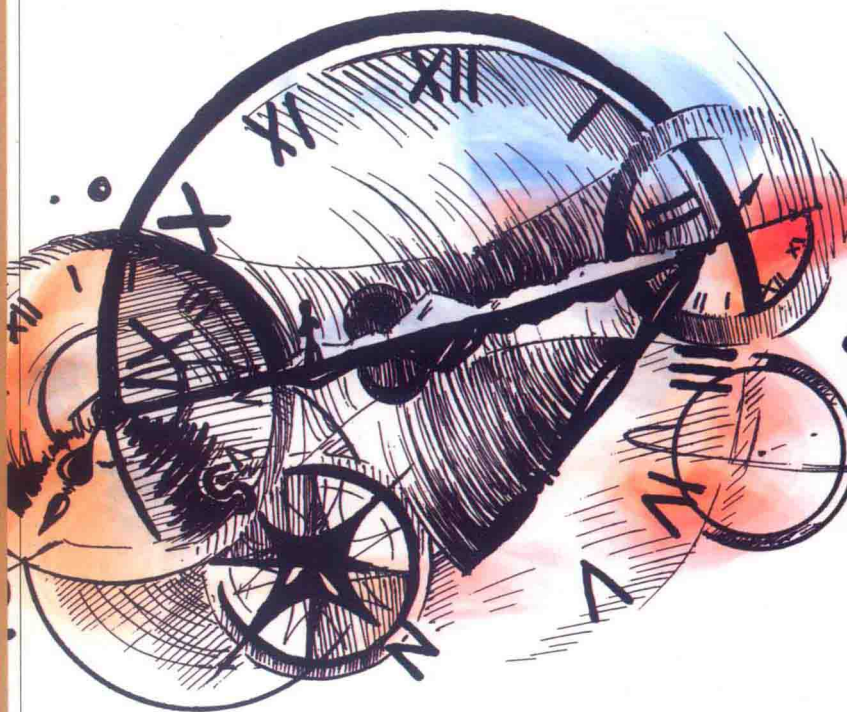
系列

Making Time  
Why Time Seems to Pass at Different Speeds and How to Control It

# 心理时间之谜

## 为什么我们总是 对时间感到焦虑

[英] 史蒂夫·泰勒 (Steve Taylor) ◎ 著  
郑淑明 黄诗惠 王敏 ◎ 译



帮你看穿时间焦虑的本来面目，找到应对时间流逝的有效方法  
让你在时光的穿梭中，生命得以延伸，从容掌控时间的快与慢

中国人民大学出版社

极简  
应用心理学

系列

Making Time

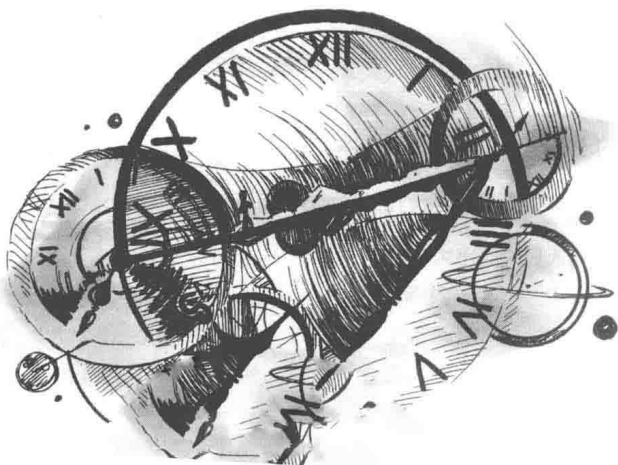
Why Time Seems to Pass at Different Speeds and How to Control It

# 心理时间之谜

## 为什么我们总是 对时间感到焦虑

[英] 史蒂夫·泰勒 (Steve Taylor) 著

郑淑明 黄诗惠 王敏 译



中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑 / (英) 史蒂夫·泰勒 ( Steve Taylor ) 著；郑淑明，黄诗惠，王敏译．—北京：中国人民大学出版社，2019.8

ISBN 978-7-300-27081-4

I . ①心… II . ①史… ②郑… ③黄… ④王… III . ①心理学—通俗读物 IV .  
① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2019 ) 第 140637 号

## 心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑

[英] 史蒂夫·泰勒 ( Steve Taylor ) 著

郑淑明 黄诗惠 王敏 译

Xinli Shijian zhi Mi: Weishenme Women Zongshi Dui Shijian Gandao Jiaolü

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 148mm × 210mm 32 开

版 次 2019 年 8 月第 1 版

印 张 7.25 插页 1

印 次 2019 年 8 月第 1 次印刷

字 数 141 000

定 价 59.00 元

---

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

致休和特德

## 前言

PREFACE

在我六岁时，父母带着哥哥和我去北威尔士的康威旅行，我们每年都会去那里度两周的假期。返程时，天色阴沉，车子缓缓而行，仿佛开不到尽头。我倚在后座上，看着橘黄色街灯和红砖建筑消失于视野，不禁担心回家的路程没有终点。

“我们是不是快到家了？”我问爸爸。

“傻孩子，”他说，“我们才刚刚行驶了半个小时。”

为了打发时间，妈妈和我们玩“是或否”和“二十个问题”的游戏，之后我们又听了一会儿收音机，然后我就睡着了。醒来后，我觉得自己好像已经在车里度过了一个世纪，但我们依然没有到家，真是令人难以置信。

“我们是不是快到家了？”我再次问道。

“快了。”爸爸回答说。

我们又玩了很长时间的 game，终于，我看到了熟悉的曼彻斯特郊区的街道。我至今都难忘当时被烦闷和忧伤紧紧地包围着的感受，我暗暗发誓，再也不坐这么长时间的车了。

小时候，从康威到曼彻斯特的路程是两个小时；如今，这段路程大约还是两个小时（虽然由于道路改善而稍微快了一点）。几年前，我再次踏上这段旅程，却发现以成年人的视角，两小时的车程变得那么短暂。同样的两个小时，在我六岁时，好似世纪之久；而今，不过是白驹过隙。这次由我的女朋友开车，一路上，我们聊天、听音乐、看威尔士乡村风景逐渐过渡为英格兰西北部的城市景观，不知不觉就回到了曼彻斯特。这真是有些让人觉得可怕——在我六岁那年，短短的两个小时当中究竟发生了什么？

几年前，在另一次旅行中，我体会到如今时间于我而言流逝得更快了。我乘坐了 15 个小时的飞机，从新加坡到曼彻斯特。我在飞机上度过了似乎无比漫长的时间，因为我并不喜欢坐飞机，而且这次飞行真可谓充满坎坷：飞机在印度上空遭遇了两次台风，而且整个过程中，几乎没有稳定的时候。我本希望睡觉能帮我消磨一些时间，却未能如愿，每次我刚要睡着，就会被焦虑感惊醒。既然睡不着，我就只能希望通过机上的娱乐设施、书籍或杂志来分散注意力，让时间过得快一些，但是我的思想却不听从我的摆布，顽固地时刻关注着飞行实况。我无比清楚地感知时间一分一秒地流逝，这大大延长了我对飞行时间的感受，基本上每隔几分钟我就会看一下时间，但每一次，过去的时间都比我预期的少很多。

最近我才意识到，我对于那次旅行所花时间的 subjective 感受与童年时期康威之旅的感受如出一辙。在我看来，它们似乎包含了大约同等的无聊和烦躁，并且持续了大致相同的时间。这意味着孩童时期的两个小时相当于成年后的 15 个小时——这也就是说，自从我长大以后，时间流逝的速度是从前的七倍。天哪！时间都去哪儿了？为什么我好像失去了很多时间？

大约 15 年前，我大学毕业没多久，便以贝斯手的身份加入了一支摇滚乐队，并且跟着乐队去德国巡回演出。在那里，我爱上了一个女孩。巡演结束之后，我决定不回家乡，而是搬进了她的公寓，在德国一待就是四年。开始的那几个月，生活中处处充满惊奇。当时，那里的一切都与我之前生活的环境截然不同。单单是走在街上，便是一种很刺激的体验：街边的老房子在黑乎乎的煤尘中崩塌，新奇的风格建筑，还有穿梭在其中形形色色的人们——他们身着不同衣服，梳着不同发型，说着不同语言。一切都是如此令人难以置信，却又如此真实、令人振奋，在这里，我第一次认真地谈恋爱，不断结识新朋友，在新乐队里演奏，学习新的语言，并开始教授英语。每天我都被全新的事物包围——新风景、新气味、新声音和新体验。

在德国待了八个月后，我回曼彻斯特度假。当我回到家乡，我感觉自己好像是从遥远的国家征战多年后返乡的罗马士兵。我不敢相信自己只离开了八个月，在我看来，这段时间好像有整整八年。然而，这么长时间过去了，这里的一切却还是和从前一模一样，让

我大为惊奇：所有的商店依旧是老样子，员工也一点都没变，我的那些朋友们的工作和住址全都保持着我离开前的原状。我好像乘坐一艘以接近光速行驶的宇宙飞船，时间对于我来说似乎延长了。

还有很多这样的例子，表明当我们处于不同的情况时，对时间的感受是不一样的。在这本书中，我将会解释这种现象产生的原因，也会对那些困扰着全人类的问题做出解答：为什么时间似乎会随着年龄的增长而加快？为什么当我们体验新事物时，时间仿佛延长了，就像我在德国所经历的那样？为什么开心时，时间过得飞快；而无聊或焦虑时（就像那次我乘坐飞机从新加坡返程时的体验），时间显得漫长？为什么在诸如发生事故或遇到紧急情况、运动员处于巅峰状态或是当人们患精神分裂症等精神疾病的时候，时间会骤然减慢甚至暂停？

在爱因斯坦探索时间的奥秘之前，科学家们认为时间是绝对的，即时间在宇宙中的任何地方都以恒定速度流逝。而爱因斯坦证明了时间的流逝取决于两个变量：速度和引力。物体移动得越快，时间对它而言流逝得越慢，若一艘飞船以光速的 87% 飞行，那么这艘飞船上的时钟会比地球上的时钟慢一半；同样，物体的引力越大，时间流逝得越慢，比如时间在木星表面流逝的速度要比在地球上慢得多，这是因为木星的引力场更大。

爱因斯坦解决的是时间在宇宙中流逝的问题，你也可以称其为宇宙时间。但在这本书中，我们将会探索心理时间，探索生命中我们所感知和体验的时间。我将在书中概述一种类似于相对论的理



论，但旨在解决内在世界而非外在世界的时间流逝问题，这一理论主要研究导致不同个体感受到时间流逝速度的不同因素。

虽然我们感受到时间流逝速度的不同，但导致心理时间有快有慢的因素是相同的，只不过它们作用的效果不一样，我将在书中对此做出解释。若是能够了解这些因素，我们就可以学会控制它们，从而克服自身认为时间过得太快的感受，以缓解对时间的焦虑情绪。我们总是感觉自己受到了时间的控制，感觉时间把我们抛在身后，从不允许我们做那些想做的事情，而且夺走了我们鲜活的青春、美丽的容颜和宝贵的健康。时间是一个可怕的敌人，它吞噬着我们的生命，把我们推向离死亡更近的地方。正如法国谚语所说：“时间一点一点地吞噬你的生命。”

此外，时间总是在不断向前，这意味着我们现有的快乐都只是暂时的，因为产生快乐的因素很快就会改变。一切都在变化，成功、财富和好运都会消失，人们本身以及人际关系也会随之改变。正如哲学家叔本华所写：“我们处在这样一个世界，在这里，稳定是无处可寻的，更不要妄图找到任何持久如一的东西，这里的一切都处于永恒变化的漩涡当中……快乐是不切实际的。”

因此，大多数人试图阻止时间前进的脚步。有的人希望通过锻炼身体、保持健康饮食来延长寿命；有的人借助保湿和美容产品来减缓衰老；有的人则选择做整形手术使自己（和其他人）相信他们比实际年龄更年轻；还有的人试图把幸福延续，他们把生活营造得尽可能安稳，他们的工作稳定、人际关系稳固、生活方式单一、保

险配置和养老金牢靠，以为这样就能不让“时间破坏者”得逞（但时间的影响终究是不可避免的）。

之所以说时间是我们的敌人，也是因为它不通情理，总是和我们唱反调：它常常“缩短”愉快的经历，“延长”痛苦或无聊的经历。为什么办公室里的无聊午后会度日如年，和朋友外出的狂欢之夜却转瞬即逝？

我认为，对于时间的流逝，我们无须感到彷徨无助，因为我们可以学习控制生命中时间流逝的速度。延伸时间是真实可行的，我们可以通过转变自身的感知，从而体会更多的时间，无须再去试图掩盖衰老的过程或是想方设法地延长寿命。实际上，从心理的角度去延长时间更加容易且更有益处，我们可以通过改变生命中每时每刻所经历的感受来实现这一点。

首先，本书要探讨生命中我们对时间所产生的种种不同感受。我主要阐述五种基本感受，我把它们称为“心理时间的五条规律”。当然，它们并非一般科学术语中的“规律”，它们没有那么科学严谨，因为我们面对的是一个主观问题，它的答案并不会是固定的、可验证的，且常存争议。我在书中提出的几条规律通常情况下都是正确的，符合大多数人的主观体会，并且得到了很多研究结果的支持。在过去的四年中，我一直在调查不同的时间感受和不寻常的时间体验，我将借由众多经历和访谈来阐述我的发现。

之后，我会探讨对时间产生不同感受的原因。我们将会了解到，正如宇宙时间与速度和引力相关联一样，心理时间同样与两个

因素有关，即信息处理与自我意识。我所说的自我意识单纯是指在我们头脑中，“我”是个独特的个体这一意识。它是我们体内的一部分，且作为一个能独立感知的个体存在；它可以思考、幻想、做计划、做决定、总结经验等，它使我们把自己和世界以及其他的人分离开来。这种自我意识似乎与我们对时间的感受紧密相连。我们也将了解到，自我意识和信息处理如何解释我们对时间不同寻常的感受，不论是童年时期的漫长时光，还是自我意识极其强烈下的“时间暂停”，又或者是因痛苦难过导致的时间减慢。

在此之后，我们将继续讨论这本书的第二个主题——时间到底是什么，它是否真正存在，哪怕只是我们通常意义上理解的存在。我们将从文化和历史的角度来探索时间，从而明白我们普遍认可的线性时间观念并非绝对，它主要从心理或者意识上发挥作用，由此我们可以感知这个世界。在《坠落》(*The Fall*)一书中，我阐述道，生活在世界不同角落、不同历史时段的人们与我们的心理不同，感知世界的方式也大为不同。其中的一个不同体现在他们对时间的感受上。比如，在一些文化中，人们认为时间是循环的，而非线性的；还有一些人甚至根本没有任何时间概念。我们也会结合现代物理学探讨一些超自然的、神秘的和濒死的体验，从中总结出关于时间的哲理。我们所得出的结论是：人们普遍认可的线性时间观念并非真实存在，它只是思维的产物。鉴于这一结论，可以说我们不仅有可能延长时间，甚至可能完全超越时间。

在这本书的最后一部分，我们将会了解如何控制时间流逝感，

如何让时间随自己的心意而加快或减慢。我们会探讨如何延伸自身所体验的时间，这样我们就可以经历更多的时间，相当于我们的寿命更长了。我们还会寻找方法将自己从种种桎梏中解放出来，比如独断专行的线性时间观念、广泛蔓延的“时间焦虑”情绪，以及时间与我们渐行渐远、生命慢慢被吞噬的感受。解放自己的关键是“当下”。我们要把注意力放在当下时刻和当下体验中，而不是头脑中的“嘈杂思绪”上。如此一来，未来和过去就不复存在，线性时间观念也会被“当下”这一强烈意识所取代。

在开始阅读这本书之前，我想说明一点：我在本书中所陈述的观点和理论并非绝对的真理。我本着与大家共同探讨的想法提出它们，以供参考，大家可以赞同或保持异议。在我看来，这些理论都不是固定的。在我探索和创作本书的过程中，这些理论不断发展，毫无疑问，它们也将会继续改变。同样，某些关于时间的规律和陈述可能不符合你自身的经历。也许你觉得随着年龄的增长，时间并没有变快；又或者当你身处陌生环境时，时间没有慢下来。这种不同的感受是意料之中的，因为正如我之前所提到的那样，我们面对的并不是客观事实或既定理论。现在你肯定已经对我有了一定了解，我喜欢探索理论，也喜欢考量同一问题的不同答案。我之所以要发展这些特定的理论，是因为在我看来，它们是最有条理和代表性的方式，可以解释为什么我们会对时间产生不同的感受。但我始终对其他理论秉持开放态度，也很期待你能提出自己的见解。

综上所述，我希望你能从这本书中得到三个收获。首先，你能

够增强对时间的了解——为什么时间在不同情况下好像以不同的速度流逝，这种感受是如何在我们意识中产生的。其次，你能够控制时间，将生命延长，这样其实就相当于活得更加长久。最后，也许是最重要的一点，我希望这本书能够帮助你把握我们真正拥有的唯一事物——当下。



## 心理时间的五条规律

---

### 第1章 心理时间规律 1：时间随着年龄的增长而加快 / 3

时间观念的形式 / 4

过了那么久的事情怎么像是刚发生的 / 9

长大后，时间为什么会加快 / 11

### 第2章 心理时间规律 2：当处于新体验、新环境时，时间会慢下来 / 27

曼彻斯特机场的调查 / 29

孪生兄弟的例子 / 32

新体验和旧体验分别带给我们怎样的感受 / 33

### 第3章 心理时间规律 3：专注状态下，时间会加快 / 41

主动专注和被动专注 / 45

如何更好地消磨时间 / 46

为什么在专注状态下，时间会加快 / 48

忙碌一定能让时间加速吗 / 52

#### 第4章 心理时间规律 4：分心状态下，时间会减慢 / 57

为什么在分心状态下，时间会减慢 / 60

时间的正常流速如何 / 68

#### 第5章 心理时间规律 5：自我意识休眠，时间会变慢甚至停止 / 73

为什么处于巅峰状态，会让时间变慢 / 75

为什么自我意识休眠，会让时间变慢甚至完全停止 / 78

意识形态转变，时间感知非比寻常 / 85

其他情况 / 95

积极的觉醒 / 98

## 第二部分

### 时间是什么，它是否真正存在

#### 第6章 不同文化背景下的人们对时间的理解 / 103

无时间的文化 / 105

西方人的时间观 / 108

你是关注过去和未来，还是现在 / 112

土著民族为何会有这样的时间观念 / 115

#### 第7章 时间体会的最高境界：让世界充满美好与意义 / 125

关于时间的高层次意识状态 / 127

自然与冥想：与崇高邂逅 / 132

重塑心灵 / 137

第8章 时间是否真的只是一种幻觉 / 139

我们为何会对顺向线性时间观产生怀疑 / 140

挣脱线性时间的束缚，在当下体验过去和未来 / 160

时间是自我意识的产物 / 168

第三  
部分

## 我们该如何控制时间流逝感

---

第9章 我们如何控制时间和让时间驻足 / 173

让时间快速流逝 / 173

让时间流动得更慢一些 / 178

放慢我们一生的时间 / 181

通过接触陌生环境来减慢时间，真的有效吗 / 191

第10章 我们如何让时间延伸和超越时间 / 193

冥想 / 194

正念 / 199

放慢脚步 / 202

活在当下 / 204

时间的尽头 / 209





|| 第一部分 ||

**心理时间的五条规律**