



# 时间 心理学

时间的快与慢，你说了算！

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

[英] 史蒂夫·泰勒◎著 张露◎译

一本教你掌握控制时间的技巧并延缓时间流逝速度的书，  
绝对引人入胜，在阅读的时候会让你觉得时间转瞬即逝！



III

VI

V

# 时间 心理学

时间的快与慢，你说了算！

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

[英] 史蒂夫·泰勒 著 张露 译



## 图书在版编目(CIP)数据

时间心理学：时间的快与慢，你说了算！ / (英)  
泰勒 (Taylor, S.) 著；张露译. — 南京：江苏人民出  
版社，2012.9

ISBN 978-7-214-08750-8

I. ①时… II. ①泰… ②张… 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(2012)第211308号

MAKING TIME: WHY TIME SEEMS TO PASS AT DIFFERENT  
SPEEDS AND HOW TO CONTROL IT

by STEVE TAYLOR

Copyright © 1995 by STEVE TAYLOR

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2012 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o JIANGSU PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

江苏省版权局著作权合同登记：图字10-2012-223

|       |  |
|-------|--|
| 书 名   | 时间心理学：时间的快与慢，你说了算！   |
| 著 者   | [英] 史蒂夫·泰勒   |
| 译 者   | 张 露  |
| 责任编辑  | 刘 焱  |
| 出版发行  | 凤凰出版传媒集团<br>凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏人民出版社  |
| 集团地址  | 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009   |
| 集团网址  | <a href="http://www.ppm.cn">http://www.ppm.cn</a>  |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009   |
| 出版社网址 | <a href="http://www.book-wind.com">http://www.book-wind.com</a><br><a href="http://jsrmcbs.tmall.com">http://jsrmcbs.tmall.com</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司   |
| 印 刷   | 三河市金元印装有限公司  |
| 开 本   | 700毫米×1000毫米 1/16  |
| 印 张   | 13.5   |
| 字 数   | 125千字  |
| 版 次   | 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷  |
| 标准书号  | ISBN 978-7-214-08750-8   |
| 定 价   | 29.80元   |

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

这是理解人类如何体验时间的重大里程碑，字里行间充满智慧与灵性，富有创造性的洞察力。

——斯坦利·克里普纳 (Stanley Krippner)，  
《天堂里的精神病医师》  
(*A Psychiatrist in Paradise*) 作者

这本优秀的著作解决了一些重要问题。在看完《时间心理学》(*Making Time*)一书之后，你看待时间——以及人生——的方式也许会发生永远的变化。

——拉里·多西 (Larry Dossey)，  
《空间、时间和医学》  
(*Space, Time & Medicine*) 作者

这是一个非常有趣的调查研究……泰勒的书引人入胜，在阅读的时候会让人觉得时间转瞬即逝。

——《先驱报》(*Herald*)

非常具有煽动性，而且文笔流畅，不拘泥于文字，从不使用晦涩的科学知识，却也从未涉猎伪科学，这本书真的会让你开始思考怎样才能获得自由。

——《独立报》(*Independent*)

提出一些有关时间的美妙问题，并且对其进行了极佳的解答，这本书会将你牢牢吸引，不经意间抓住你，就算你并未受到完全的启蒙，它也会用一种全新的感知来激活你的神经。泰勒运用心理学和物理学上的知识，在一条完全可行的道路上探索这些思想，让读者平稳地穿过理论和哲学的迷雾。

是翻开这本书的时候了。

——《言论报》（*The Crack*）

在这本既是实用手册，又是心理学教科书的著作中，史蒂夫·泰勒（Steve Taylor）为我们展现了时间在某种程度上是一种幻觉的观点，它被诸如我们的年龄、无聊临界值以及孩子般的好奇心等条件所决定。为了让时间流逝的速度像我们所期望的那样加快或者减慢，我们可以选择改变我们的感知，这一办法是可行的，泰勒将在这本书中告诉我们怎样做到这点。

——《好书志》（*The Good Book Guide*）

一部完全值得阅读的上乘之作。

——《奥德赛》（*The Odyssey*）

这本书最大的魅力在于，它对一些真正创造性理论的接受……其中还有很多有趣的内容。

——《卫报》（*Guardian*）

对时间之谜非同凡响的研究。

——科林·威尔逊（Colin Wilson），  
畅销书《谜团》（*Mysteries*）作者

献给休（Hugh）和泰特（Ted）

## 鸣谢

这本书中的大多数理念，都在我的第一本书《时间之外》（*Out of Time*）（由贫民出版社 [Paupers' s Press] 出版于 2003 年 [小版出版，现已售罄]）中以一种更加尝试性的和删减了的形式进行了表述。贫民出版社的总编辑科林·斯坦利（Colin Stanley）是第一个对我的时间理念感兴趣的人，我非常感谢他的发现和支持。科林还向我生动地描述了他的一次非凡的时间体验（第五章中）。感谢那些为我提供素材的亲朋好友和学生。还要感谢那些参加了会谈和演讲的观众们，以及我在曼彻斯特大学（University of Manchester CCE）的学生们，他们参与提供了一些在第一章和第二章中所提到的不正式的经历。

我在曼彻斯特大学的约翰·赖兰兹图书馆（John Rylands library）为这本书做了很多研究，特别是使用了电子周刊和馆际互借服务；感谢那里工作人员的帮助。

我的经纪人彼得·托兰克（Peter Tallack）一直以来都为我提供资源支持和热情的帮助。西蒙·弗林（Simon Flynn）和邓肯·希斯（Duncan Heath）提供了一些非常有用的意见和建议，尤其是在第五章，给我提供了一个非常棒的

有关不寻常时间经历的事例。还要感谢我眼尖的编辑露西·伦哈德（Lucy Leonhardt），她为我检查出了理论不符的错误，帮我梳理了一下偶尔比较散乱的内容。最后还要感谢我的妻子帕姆（Pam）——感谢她的支持和她提供的奇闻轶事和事例——同时感谢我的儿子休，是他提醒了我这个世界是多么美丽迷人。



## 阅读本书之前，请掌握以下关键点

### 时间心理学的五大法则

1. 时间会随着年龄增长而消逝得更快。
2. 当我们进入新环境或体验新经历时，时间流逝会变慢。
3. 在专注状态下，时间流逝得很快。
4. 没有完全投入时，时间流逝得很慢。
5. 当“意识心理”或正常自我失效时，时间往往会变慢甚至完全停止。

### 时间心理学两种基本的“相关性”

1. 时间流逝的速度与我们吸收和处理的信息量有关。信息量越大，时间流逝得越慢。
2. 时间流逝的速度与我们自我的强大程度和分离程度有关。自我结构越弱（我们的童年时代，走神状态，较高的意识状态下），时间流逝得越慢。



## 目录

---

导言 /1

第一章 时间心理学的前四条法则 /8

第二章 信息是怎样拉长时间的：对前两条法则的说明 /31

第三章 专注和时间：对第四和第五条法则的解释 /51

第四章 时间停止之时：时间心理学的第五条法则 /69

第五章 跨越文化的时间 /96

第六章 永恒的瞬间：较高的意识状态（HSCs）和时间 /117

第七章 时间的幻觉 /132

第八章 控制和扩展时间 /165

第九章 扩展和超越时间 /185

## 导言

那时我6岁，我和父母兄弟结束了每年两周在北威尔士（North Wales）的度假，驱车行驶在回家的路上。天黑了，可是回家的路感觉总也走不完。我躺在车的后座上，看着橘黄色的街灯下一座座房子在眼前晃过，想着什么时候才能到家。

“我们快到了吗？”我问爸爸。

“别傻了，”他说道，“我们半小时前才上路。”

妈妈和我们玩“是或不是”和“20个问题”的游戏，好让时间过得快点。我们听了会儿电台节目，然后我睡着了。当我醒来的时候，我感觉我在车里待了永恒那么长的时间，我无法相信我们还没有到家。

“我们快到家了吗？”我又问。

“快了。”爸爸说道。

我们又玩了一阵游戏，终于我看到了曼彻斯特（Manchester）市郊的街道。我感到无聊又痛苦，我告诉自己，永远也不会再坐这么长时间的车了。

在我还是小孩子的时候，这段从康威（Conway）到曼切斯特的旅程足足有两个小时的车程，直到现在也仍需要花费差不多两个小时的时间（虽然现在路面有所修整，较之之前花费的

时间要少一些)。几年前，我又再次走过了这段路程，但我不敢相信，在我成年的感受里，它是那么地短。现在，这两个小时——当我还是小孩子的时候觉得是永恒——完全不值一提。我的女朋友开车，我们聊天，听着录音带，欣赏着路边北威尔士乡下的田园风光，而我们回到曼切斯特的时候完全没有任何感觉。这让人感到有些惊恐——当我6岁的时候，这两个小时的时间到底发生了什么？

几年前，我进行的另外一次旅行又让我意识到，时间对于我现在而言可以消逝得有多慢。这是一次15小时的飞行旅程，从新加坡（Singapore）到曼切斯特，同样看起来就像永远一样长。我不是很喜欢飞行，这趟飞行经历也不那么舒适。我们在飞过印度的时候遇到了两次台风，飞机几乎一路上都在摇晃。我希望能够靠睡觉打发时间，但这似乎是不可能的。

每当我开始恍恍惚惚的时候，我的焦虑就会让我醒过来。我希望我至少可以通过玩游戏、看杂志或书分散一下注意力，让时间过得快一点，但是我的大脑顽固地拒绝从每一分钟的真实情况中转移开。我能感觉到每分钟的流逝，结果时间感觉拖延得很慢。每次我看手表的时候——每隔几分钟——我看到的都比我期望的时间要慢。

我最近意识到，对于这次旅程时间的主观感觉与我在童年时那段旅程的时间长短的感受相似。对我而言，它们都充满了同样的无聊和难耐，几乎也用了差不多长的时间。这说明，两个小时对于一个孩子来说等同于作为成年人的我感觉中的15个小时。这就意味着，相当惊悚地，时间在我长大之后快了7倍。它们都到哪儿去了，为什么我感觉丢失了那么多的时间？

15年前，在我大学毕业不久，我加入了一个摇滚乐队担任贝斯手，到德国巡演。到那里以后，我爱上了一个女孩，于是决定在这次巡演结束后不回家了。我搬进了她的公寓，然后在

德国待了4年。开始的几个月时间就像施了魔法一样。这是在东德，柏林墙倒塌之后的几年，每一件事都如此地不同。沿街行走都是一件令人愉悦的事。在街上会看到黑色的房子上满是煤灰，并不断地掉落，还看到很多奇怪的社会主义建筑，人们穿着不同颜色的衣服，顶着奇怪的发型，说着不同的语言。每一件事都让人难以置信地真实和令人激动——这是我第一次非常认真的恋爱经历，同时，我在那里结识了新朋友，加入了新乐队，学习到了新语言，并开始在那里教授英语。每一天我都会面对新的事物——新的景象，新的味道，新的声音和经历。

在这里待了8个月之后，我回到曼切斯特休假，当我回到家，我感觉就像一个罗马战士在遥远的外国征战多年回到故土一样。我完全不相信我只是离开了8个月——感觉就像8年一样长。这么多时间过去了，可是好像一切照旧，我感到神奇。所有的商店仍然是以前的店员在工作，我的所有朋友都在做着同样的工作住在同样的房子里。时间似乎在拉着我走，我感觉就像坐在太空飞船里以接近光速前进。

在这本书里，我旨在解释为什么我们会对时间有如此不同的认知感觉。它将回答困惑着我们所有人的问题：为什么在我们更大些之后，时间感觉过得更快些？为什么我们在新的经历中会感觉时间被“拉伸”了（就像我在德国的感觉一样）？为什么当我们感到有趣快乐时，时间感觉就像在“飞”一样？为什么在我们感到无聊和焦虑时，时间却感觉拖沓、缓慢（就像我在从新加坡回来的航班上）？又是为什么在意外或紧急情况下，它又会大大地减慢甚至完全消失，如运动员在服用违禁药物的情况下，或是患有精神分裂症等疾病的人们。

在爱因斯坦(Einstein)之前，科学家们认为时间是绝对的，宇宙中各处时间的快慢都是一致的。但爱因斯坦指出了时间的快慢由两个因素决定：速度和重力。物体移动得越快，时间在

上面消逝的速度会越慢。举个例子，一个时钟在一个速度为光速的87%的太空飞船里，将会比它在地球上运转的速度慢两倍。同样，一个物体受到的重力越大，时间在上面流逝得也会越慢。例如，时间在木星表面的时间比在地球上要慢，因为木星上有更大的重力场。

爱因斯坦认为时间在宇宙中流动。但在本书中，我们将调查心理时间，在我们的生活中我们体察和感受到的时间。我会勾勒一种相对于外界涉及内心世界的与相对论平行的理论，寻找作为个体时间在我们身上流逝的速度因人而异的原因。

我将会解释，为什么我们对时间的不同看法都是基于不同运作方式的相同因素。通过了解这些因素，我们能够学会去控制它们，以便克服我们对时间太快的流逝感。正常状态下，我们会为流逝的时间感到惋惜——它总是从我们身边匆匆流过，让我们来不及做足够多的事，带走我们的青春、年轻的样貌和健康。时间是我们的敌人，吃掉我们的生命，让我们走向死亡——正如一句法国谚语所言：“时间会一个一个杀掉你们。”

另外，事实上，时间总是向前进，意味着我们发现的任何事都是暂时的，因为制造出它们的环境总在改变。万物总在改变，不管是人还是关系，然而，成功、财富和好运总会消逝。正如哲学家叔本华（Schopenhauer）所写的那样：这个世界是这样的，这里没有某种稳定性，没有任何持久的可能性，一切都被扔进了变化不安的漩涡里……现象中的幸福的实现是不可能的。

结果，我们大多数人都在努力抓住前进的时间。我们中的一些人通过锻炼和吃健康的食物让我们能活得更长。我们中的一些人利用面霜和美容产品努力放慢岁月留在脸上的痕迹。有些人通过整容想要说服他们自己（或其他人），他们比他们的实际年龄要年轻。我们中的很多人也努力通过尽力地保证我们生活的安全和稳定，以保证我们的幸福——通过稳定的工作和

关系，不变的日常生活安排，保险服务和养老金——从而让“破坏者时间”无法得逞。（当然了，最终还是会让它得逞的。）

时间也是我们的敌人，因为它似乎用一种不正当的方式在与我们作对：它常常“变短”我们的愉快时光，“变长”让人痛苦或无聊的时光。为什么要让办公室待着的无聊的下午持续一个永恒那么长的时间，而让晚上与朋友们相聚的时光奔流而去？

但是我的观点是，我们不必在这种情况下感到无助，因为我们可以学着如何掌握我们生命中时光的流逝。扩展时间，改变我们对时间的感知，让我们感觉时间充裕事实上是可行的。我们不必努力去欺骗老化的过程或尽可能地延长我们的生命——事实上这种方法更加简单有效。从内在去延展时间，改变我们生活中每一分钟的现实的感受。

我们将开始从寻找我们生活中对于时间不同的看法开始。我会告诉你5个基本要素，我将之称为“心理时间的五项法则”。它们显然不是正式的科学术语——它们不可能是。既然我们现在要解决的是主观问题，那么这里就不会有固有的、可验证的、无可争辩的事实。我所概括出来的法则应该被视为是广义上真实的、与大多数人的主观体验相吻合的，并被研究所支持的陈述。在过去的四年里，我已经调查了不同的时间观念和关于时间的不同寻常的经历——我将会在书中说到我从很多实验和访问中所得到的发现。

然后，我们会寻找这些对于时间不同看法发生的原因。我们将会看到，就像宇宙时间与速度和重力相关，心理时间也与两个因素相关：信息处理和自我。我所指的自我是我们头脑中的“我”的感受。这是我们以个体的自我意识、思想、计划、做决定、白日梦，以及分析我们的体验所存在的一部分。它让我们与现实世界和其他人类分割开。而且自我与我们对时间的

感受紧密相关。我们将会看到我们对时间不同寻常的看法如何解释自我和信息处理，从童年的漫无止境到意识更高状态的“永恒的一刻”，以及当遭受痛苦与不舒服时的时间的缓慢拖沓。

在此之后，我们会移到本书的第二个目的上来——调查到底时间是怎么回事，以及质疑它是否真的存在，至少是以我们可以正常理解感知的方式存在。我们将会从文化和历史的角度来审视时间，我们会看到我们对时间的线性理解不是绝对的，而是一种心理，或意识，通过它我们感受整个世界。在我的《坠落》（*The Fall*）一书中，我指出，世界历史上的其他人拥有与我们不同的心智，因此感受世界的方式也是不同的。其中的不同是他们对时间的认识。举个例子，一些文化中认为时间是循环的，而非线性的，而其它的一些文化却对时间完全没有什么概念。我们同样也在寻找一些超常的、神秘的和濒死的体验，结合现代物理学来告诉我们什么是时间。所以，我们认为的结论是，我们关于时间的线性认识是一种幻觉，是由我们的大脑凭空想象出来的。鉴于此，我们会明白延展时间不仅是可能的，而且完全可以超越时间。

线性时间的暴虐，让我们很多人都在遭受它的“匆忙症”的折磨，总感觉时间在从我们身边逃离，慢慢地偷走我们的生命，分分秒秒不曾停歇。解药在于当下。通过将我们的注意力放在当下的时刻，及我们当下的体验，而不是在我们的大脑中“喋喋不休”，这样，我们的未来和过去将会停止作为现实而存在，我们的线性时间感将会被“现在”强大的意识所取代。

在我们开始之前，有一点要注意：我不想把在这本书中所呈现的观点或理论当作终极真理。我将它们作为精神上的争论而提出来，作为同意或者不同意的一个建议。对我而言，它们都不是固定的。它们一直在我所写的书和所作的研究中进化，毫无疑问，它们将会继续如此。同时，这些法则或陈述中的一



部分可能并不能符合你自己的亲身经历。可能你会觉得随着你的成长，时间并没有感觉过得更快。或者当你处于不熟悉的环境中的时候，时间也并没有过得更慢。正如我之前所提及的那样，这都是可能会出现的情况，因为我们不是在讨论客观事实或有结论的理论。你将会毫无疑问地意识到，我是那种喜欢玩弄理论，并就同一个问题评价不同答案的人。我发展了这些特定的理论是因为，在我看来，它们是最连贯、最有结合力的方法，可以解释我们体验时间的不同看法。但是我一直对其它理论持开放态度——如果你想要提出你自己的任何理论，我很愿意聆听。

总结一下，我希望你能够从这本书中得到三样东西。首先，你将会得到一种对时间的理解——为什么它在不同的情况下流逝的速度如此地不同，你的大脑是如何制造出这一切的。第二，你将学会在你的生活中控制时间，并且有能力延展时间，从而你可以有效率地生活得更丰富。最后，可能也是最重要的一点，我希望这本书能够帮助你把握住我们拥有的唯一的事物：当下。