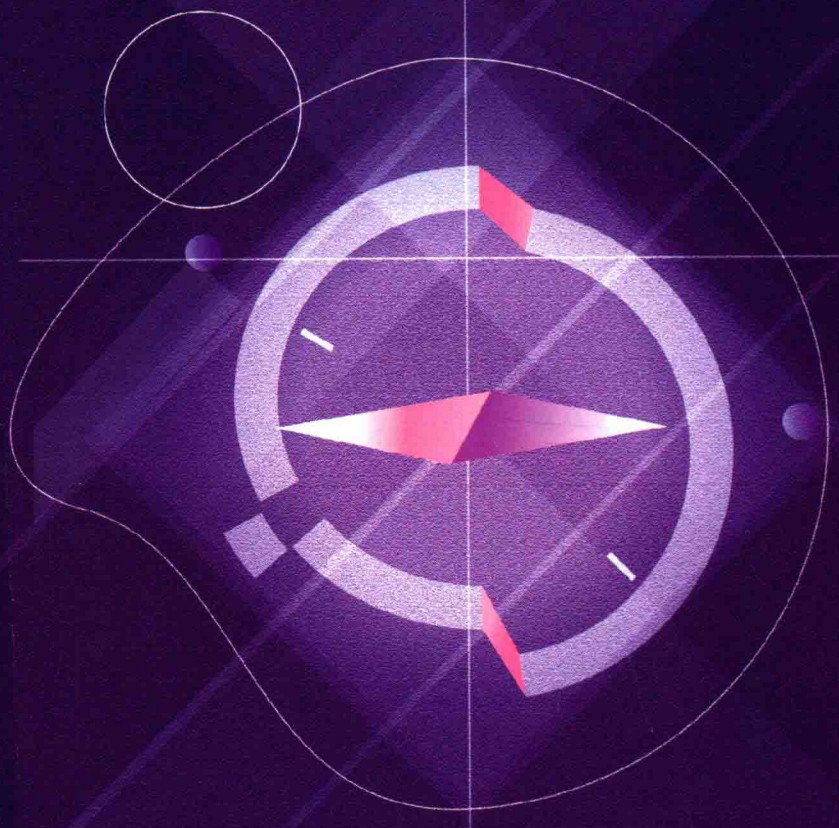


THE TIME PARADOX

关于时间观的科学

时间的悖论



【美】菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)

【美】约翰·博伊德 (John Boyd) 著

张迪衡 译

中信出版集团

时间的悖论

【美】菲利普·津巴多 (Philip Zimbardo)

【美】约翰·博伊德 (John Boyd) 著

张迪衡 译



THE
TIME
PARADOX

图书在版编目 (CIP) 数据

时间的悖论 (美) 菲利普·津巴多, (美) 约翰·博伊德著; 张迪衡译. -- 北京: 中信出版社, 2018.4

书名原文: The Time Paradox

ISBN 978-7-5086-8459-8

I. ①时… II. ①菲… ②约… ③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 (2017) 第 311141 号

THE TIME PARADOX: THE NEW PSYCHOLOGY OF TIME THAT WILL CHANGE YOUR LIFE By PHILIP ZIMBARDO, PH.D. & JOHN BOYD, PH. D.

Copyright: © 2008 BY JOHN BOYD AND PHILIP ZIMBARDO

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 CITIC Press Corporation

All rights reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

时间的悖论

著 者: [美] 菲利普·津巴多 [美] 约翰·博伊德

译 者: 张迪衡

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.25 字 数: 276 千字

版 次: 2018 年 4 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2016-9675

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8459-8

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

献给我的儿子亚当以及我的兄弟唐。他们教会了我合理安排并利用好时间的重要性，而且让我意识到这样做能真正地提高生活的质量。

——菲利普·津巴多

献给我的父母：我所有的一切，都来源于你们。

献给南希：你让我的当下充满了爱，让我的未来充满了意义。

——约翰·博伊尔



目 录

第一部分 关于时间的科学 001

第 1 章 时间为何如此重要 003

- 你的时间是有限的 003
- 无所从来，亦无所去 008
- 时间比金钱更宝贵 009
- 时间的心理相对论 013
- “善良的撒玛利人”实验 016
- 掌控过去的人也掌控着未来 021
- 时间心理学 022

第 2 章 测测你的时间观 031

- 急剧变化的世界 032
- 古人类的“事件时间” 034
- “时钟时间”的转变 041
- 今天的时间观 045
- 对待改变的反应 050
- 相关科学测试 052

第3章 如何看待过去 077

- 津巴多的往事 077
- 你的过去与最早的记忆 079
- 约翰的往事 081
- 决定论、解析主义和行为主义 082
- 重构过去 086
- 过去的真实性是否重要 093

第4章 全然真实的当下 109

- 如何专注于当下 110
- 折现未来的经济学 115
- 活在当下的三种方式 116
- 活在当下的优缺点 133
- 守时是一种美德 147

第5章 从今天看未来 151

- 如何以未来为导向 157
- 以未来为导向的优缺点 163
- 为成功的未来预演 175

第6章 超越未来 183

- 自杀式恐怖袭击 186
- 超越未来的时间观 196
- 超越未来的应对方式 204
- 超越未来时间观的未来 208

第二部分 珍惜时间，乐享生活 213

第 7 章 时间、身体和健康 215

- 大脑中的时间 217
- 当下和未来的致命危机 221
- 时间与精神错乱 225
- 失序的时间 229
- 时间与健康 232
- 时间与压力 237

第 8 章 时间是最有智慧的人生顾问 243

- 延迟满足的棉花糖 243
- 时间观影响你的未来 245
- 时间不仅是金钱 255
- 5 步轻松迈向财务自由 258
- 退休以后 263

第 9 章 爱情里的时间 275

- 恋爱中的时间观 277
- 测测你与恋人时间观的配合度 279
- 在以未来为中心的世界寻找另一半 280
- 幸福与时间观 283
- 幸福的绊脚石 285
- 提升你的幸福指数 290

第 10 章 商业、政治与时间观 299

商业时间简史 303

时间观引发的领导力 309

时间陷阱 314

时间观的冲突是政治的核心 320

第 11 章 重置你的心理时钟 335

提升时间洞察力 335

最佳时间观组合 337

重置时间观 343

打造崭新的均衡时间观 351

第 12 章 时不我待 355

让你的人生更有意义 355

人生苦短，你在等待什么？ 357

重温，沉浸，享受 360

一切尽在你手中 362

后 记 忙，越来越忙 365



第一部分

关于时间的科学

第1章

时间为何如此重要

你的时间是有限的

18 世纪，在罗马的西班牙大阶梯的尽头，在一间毫不起眼的教堂——康契吉欧尼圣母教堂（后又称“人骨教堂”）那幽暗、尘封的地下室里，一群隐秘的教徒为了纪念时间的重要性，建造了一座阴森恐怖的纪念堂。就像圣彼得教堂一样，康契吉欧尼圣母教堂逼仄的墙上也覆盖着一小块一小块的小片，它们组成一幅幅整体的马赛克图案。和圣彼得教堂不同的是，那些用来装饰康契吉欧尼圣母教堂的狭小空间的小片块，不是彩色小玻璃而是褪色的人骨。成百上千的人头骨堆砌成了教堂里罗马式的拱门，成千上万的人脊柱骨拼成了错综复杂的曼陀罗图案。那些更小的，也许是人的手骨或脚骨，则被装上电灯泡，做成了吊灯。一具完整的小男孩的骸骨，被挂在了天花板上，他的手上托着代表公正的天平。还有穿戴整齐的僧侣，他们的皮肤已

经干枯但衣着仍完好无缺，他们保持着沉思的姿势，见证着永恒。这绝对是一个奇观：可怕，却又迷人万分。

圣方济僧侣，以他们那独特的像卡布奇诺（一种表面覆盖奶泡的咖啡）一样的帽子而著称。他们把 4 000 位已经去世的教友，重新葬在了这个地下室，因为那些逝者之前安息的场所已经变成了新的建筑。尽管内容神圣庄严，但这个近乎超现实的、布满了骸骨的圣方济僧侣地穴，给人一种好莱坞电影剧场的感觉，或者像一场极其出众的万圣节展示。对于大多数的游客而言，这个地穴只是一个景点，并不是一个用来沉思的地方。每年从中穿梭而过的游客，在这些逝者面前，也没有比他们在附近的梵蒂冈博物馆的艺术品面前表现出更多敬意。

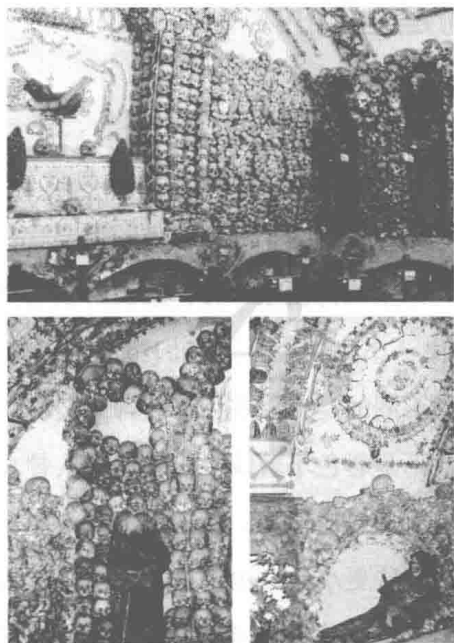


图 1-1

那些并不急着奔赴下一个景点的人，则能感受到这个地穴的深层含义。例如，本书的另一位作者约翰·博伊德，曾经在圣方济僧侣地穴里参观过一个下午。他发现在一堆骨头下面的地板上，写着这样一行题词：

汝之今昔，彼之昨日。

彼之今昔，汝之来日。

当他读到这简简单单的几个字时，过去与未来像潮水一样涌向当下。一瞬间，这些骸骨不再是神秘的历史文物，而是我们人生旅途中命定的旅伴、我们的同辈人。400年的日出日落，15 000天的盛宴、饥荒、战乱与和平，也不能再将我们分隔开来，那些僧侣干枯的皮肤和象牙色的骨头，还有他们所说的中世纪的拉丁文，以及他们所穿的长袍，这些都已不再重要了。尽管我们都具有非常出色的心理能力去忽视甚至去否认，但这行题词却让我们不得不面对一个无法回避的现实：我们活在这世上的时间是有限的。在宇宙洪荒一眨眼的时间里，我们就会成为数以亿计的人类祖先中的一员——他们曾经活着，然后死去，最后跟我们眼前这堆骨头一样，难以区分。

这个地穴给了活着的世人关于最终命运的庄严警示。虽然罗马的其他景点展示了一些世界级艺术家的作品，但这个地穴则保存了生命本身的遗骸。如果骸骨能说话，它们会告诉我们关于躺在这里的上千个达·芬奇、米开朗琪罗和拉斐尔的故事。但这个地穴所传达的，并不是让我们为死亡做好准备的警告，而是一个深情的恳求——恳求我

们让自己的人生富有意义且充实。

这正是本书的主题——时间和人生：如何利用我们近 30 多年来关于时间的激动人心的研究发现，去强化、加深，甚至重新设计你和时间的关系。我们想与你分享一个基于个人经验、学术，同时又是基于研究所得到的关于时间的新科学。你个人以及你和周边的人共有的对于时间的态度，对于人的本性有着极大的影响，但这种重要性却被绝大部分的人所忽视，无论是学术人士还是普罗大众。这正是关于时间的第一个悖论：你对于时间的态度将对你的生活产生深远的影响，但你自己却很少会意识到这一点。

在研究中，我们发现了 6 种对待时间的态度或看法。首先，我们会帮助你了解自己的时间视角，然后会提供设计的练习来扩展你的时间观念，帮助你更充分地利用宝贵的时间。如果我们能成功做到这一点，你就能把负面的经历转化成正面的经历，并且学会利用当下和未来的正面经历，而非盲目地屈从于两者之一。而这正是第二条重要的时间悖论：对待过去、当下和未来的适中的态度预示着一一种健康的生活方式，而极端的态度则会导致不健康的生活方式。我们的目标是帮助你厘清过去，享受当下，掌握未来。要做到这一点，我们将教给你新的方法，去审视和处理你的过去、当下和未来。

在过去的 30 年里，我们向上万余人发放了调查问卷。在超过 15 个国家里，我们的同事也对上千人进行了问卷调查。我们欣喜地看到，参与者通过这份问卷意识到，他们其实会把自己连续的个人经历打包成不同的心理分区或者时间区域。我们将在第 1 章介绍研究框架，之后会讨论如何使用这些新的认知来获得更健康

的生活、更丰厚的投资回报、更成功的事业和生意，以及更幸福的生活。

我们希望这些发现能让你得到与众不同的、更好的生活方式，使你摆脱那些因陈旧时间观带来的麻烦、过时、累人的想法和行为。这就像一个我们都听过的经典笑话：

一个城里人在一条乡间小路上走着，他路过一家农场，发现农场主在用一种特别奇怪的方式喂猪。农场主站在一棵苹果树下，抱起一头非常大的猪，让它尽情地吃树上的苹果。一个苹果吃完了，农场主抱着猪到另一个苹果前，直至猪吃饱了为止。然后，农场主又抱起另一头猪来喂。城里人看了好一会儿，最后他实在忍不住，开口问道：“不好意思，我实在忍不住想告诉你，你这样一头一头地把猪抱起来喂苹果，实在太费劲了。你直接去摇那棵树，然后让猪去吃掉下来的苹果不是更省时间吗？”农场主一脸茫然地看着城里人问道：“对于一头猪来讲，时间有什么用呢？”

想想在你的生活中，你需要放下哪些一直抱着不放的“猪”呢？

在我们进入新的时间心理学成果之前，需要先谈谈我们的文化中对时间的理解，并重新审视一些长久以来对于时间的误解。希望你可以看到自己在哪些方面用无效的方式看待时间，在哪些方面应该放下怀里的那头又老又重的“猪”（态度）——因为它对你现在的生活已经毫无意义。



无所从来，亦无所去

人不能两次踏进同一条河流，因为河已经不是原来的河，人也不是原来的人了。

——赫拉克利特

如果那些圣芳济僧侣中的一位能从永远的沉睡中醒过来，来到21世纪，那么他一定认不出现在这个世界。世界已经变了，但这位复活的僧侣，可能比我们更能体会时间对世界的深远影响。就像生活在水里的鱼可能意识不到水的存在，大部分人也没有意识到时间正在一刻不停地流逝。我们通常只会在一些重大的时刻才能体会到时间的威力：至亲的去世、濒死体验，或者某些重大的人生悲剧，如“9·11”事件。我们几乎不自觉地把时间分成小时或天，然后记录重大的生活事件，比如亲人的生日和祭日。时间如承载意识之水，尽管时间在生活中具有如此核心的地位，但我们很少反思时间如何区分我们的生活，如何赋予我们生活的方向和深度。对于大部分人来说，我们身处其中的时间之流是浑浊不清的而非透明清澈的，这让我们看不清时间到底从哪里来，要到哪里去。也许直到时间之河已经流干时，我们才会意识到时间的存在，就像那些埋在康契吉欧尼圣母教堂里的僧侣一样。



时间比金钱更宝贵

请记住，时间就是金钱。

——本杰明·富兰克林

时间是我们最珍贵的财产。在古典经济学里，一种资源越稀少、用处越多，它的价值就越高。比如，黄金本身并没有任何内在的价值，它只是一种黄色的金属。然而，地球上黄金的矿脉很稀少，而且黄金的用途很多。人们首先学会了用黄金做首饰，近年来，黄金被用作电子零件中的导体。关于稀缺和价值的关系我们都很清楚，所以黄金的定价过高也就不足为奇了。

我们能拥有的大部分东西——钻石、黄金、百元大钞都可以再生。因为新的金矿和钻石矿可以继续开采，新的钞票可以再印，但时间却不能。无论如何，我们都不可能多出一丁点儿的时间，也不能把浪费的时间要回来。时间一旦流逝，就永不再来。所以，尽管富兰克林有很多一针见血的名言，但他那句“时间就是金钱”却是错的。我们最稀有的资源是时间。金钱有价，而时间无价。

在日常交易中，我们能隐隐地体会到时间的价值。比如，我们通常愿意花大价钱去购买别人的时间，价钱越高，时间越有价值——一小时收费 500 美元的律师应该比收 200 美元的律师要好；手工制造的商品要比机器生产的贵；精细制作、需要细细品味的食物要比快餐价格高。同样，我们也愿意花高价来购买节省时间的特权，如特快快递、干洗店、直飞航班、便利店都价格不菲，这正是因为 we 赋予时