

时间心理学



[时间心理学_下载链接1](#)

著者: [英] 史蒂夫·泰勒

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2012-9

装帧:平装

isbn:9787214087508

★ 时间并不存在，它只是我们的一种幻觉吗？

★ 2011年英国最佳科普图书，教你掌握控制时间的技巧，

延缓时间流逝速度，让你100%地活在当下！

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，而且文笔流利，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）

在这本既是实用手册，又是心理学教科书式的著作，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）

在这本独具启发性的书中，心理学家史蒂夫·泰勒以独特的视角解释了为什么我们对时间的感知会发生改变，以及我们该怎样在自己的生活中掌控时间。

援引了大量有关时间流逝缓慢的事例——童年时期，吸食迷幻药或者催眠过后，发生意外事故和紧急事件之时，冥想和精神体验时，处于“巅峰状态”的运动员，以及世界上一些原住民的体验——并结合现代物理学证据和他自己的调查研究，泰勒提出，我们正常的时间感只是一种幻觉。

我们已经将时间看作是敌人——一种总是与我们赛跑的东西。我们将太多的时间花费在留意过去和未来上。《时间心理学》向我们展示了应该怎样控制我们的时间感，怎样有效地增加我们生命的长度，并提高生活的质量。但本书最终想告诉读者的是：我们能拥有的，只有现在。

作者介绍：

史蒂夫·泰勒（Steve Taylor）是利兹城市大学（Leeds Metropolitan University）的心理学讲师，也是几本有关心理学和灵性畅销书的作者。他的作品被灵性导师、畅销书《当下的力量》（The Power of Now）作者艾克哈特·托利（Eckhart Tolle）誉为“当前发生在我们星球上对意识转变的一个重要贡献”。史蒂夫还是利物浦约翰·穆尔大学（Liverpool John Moores University）的超个人心理学（psychology）研究员。

史蒂夫的文章和论文已经在超过30家学术期刊、杂志和报纸发表过，他的作品广泛出现在了欧洲与北美的主要媒体。他会定期开研讨会，是科学与医疗网（Scientific and Medical

Network) 的成员之一。目前，史蒂夫跟他的妻子和三个孩子住在英格兰的曼彻斯特 (Manchester)。他的个人网页是：www.steventaylor.talktalk.net。

目录: 导言

- 第一章 时间心理学的前四条法则
- 第二章 信息是怎样拉长时间的：对前两条法则的说明
- 第三章 专注和时间：对第四和第五条法则的解释
- 第四章 时间停止之时：时间心理学的第五条法则
- 第五章 跨越文化的时间
- 第六章 永恒的瞬间：较高的意识状态 (HSCs) 和时间
- 第七章 时间的幻觉
- 第八章 控制和扩展时间
- 第九章 扩展和超越时间
- · · · · (收起)

[时间心理学 下载链接1](#)

标签

心理学

时间管理

时间

心理

时间，灵性，心理学

效率

科普心理学

时间心理学

评论

过去积极的时间观强烈，有适度的未来时间导向，适度地享受当下，还好人生经历里对自我和时间的认知是平衡而持续的。从管理时间到管理时间观，意识到时间观不仅仅在于经历，更在解读，以及深深认同时间观对交往，共事，政治的影响力。虽然看起来都是简单异常的道理，却也不得不承认系统地思考后是更明确的自我认识，大概选择结婚对象的时候可以加上一条：相似的时间观

写心理学导论的小作业时随手查到的书，没想到这么好看。生活处处有惊喜呀！

人们习惯于将自己的生活封锁在非常狭窄的经验里。而一旦我们有了摆脱它的渴望，就可以通过有意识的努力将自己的生活置于一个陌生化的状态。
去从未去过的地方旅游，培养新的兴趣爱好，或偶尔改变自己的工作。

很有意思的一本书！探讨生活何时会过慢何时能过快。还有一些超自然的东东！这方面研究的书籍相对较少吧，算是科普了。

解释说明了一些现象，但后面有些扯远了，还安利了“冥想”。我觉得看前五章就够了。

心理感知的时间可以替代真实的时间吗？幻想的衣服可以替代真实的衣服吗？

理论性多了些

【2018-3、2h25min】本以为又是一本“换汤不换药”的时间管理类读物，结果角度很新奇，和市面上那些“妖艳贱货”完全不一样。因为我们感知的不同，不同情形下觉的时间快慢不同，如“心流”状态下时间过得很快，还有一小时下班时时间过得很慢…同时我们在生活中可以运用这些方法，如想要和拉长和女朋友在一起的时间，就不要去看电影，而是在有限时间内多接触各类新信息；最后的观点是，像诗人兰波一样，通过不断的旅行，用新城市、新事物来刺激自己，这样的方法是徒劳的。卡瓦菲斯在《城市》中写道“你将到达的永远是同一座城市，别指望还有他乡”，说明的也是这个道理。解决方法只有一个：它在印度教中的名字是“梵”，佛教中的名字叫“正念”，心理学中的名字是“关注当下”。

一句话，碉堡了……

为了解答自己的疑惑，为什么时间过的那么快，才去看了这本书，最有价值的就是俩字
当下，醍醐灌顶

很多观点在其他地方已经听说过了，并且符合自己直观的感受，但是，通灵的那几段让我几乎弃书。

三年多以前杨眉老师课上提到过“这本书”，当时她提的不仔细，就提了时间心理学这本书，然后我就去找，找到的就是这本。几年后才发现她意思不是这个，是津巴多的那本《津巴多时间心理学》，所以我可算是比较尴尬了，一直以来读的都是本错书，我就说当年找到这本书的时候就觉得利兹这个人感觉也不出名呀杨老师竟然知道他，不过等我在豆瓣搜索这两本书的时候，发现津巴多的书虽然评分的人数是这本的十倍多，但分值却还不如这本书。以后有空再看看吧，当时这里提到的一些观点还挺有意思的，而且细想一下好像确实是那么回事唉

新观点

不错，自我结构，信息量与对时间的心理体验的关系

中间理论部分跳过不影响阅读。

读完没什么感觉。。大概是读的不够认真。

怎么说呢，就是题目比较吸引，但是没有太大的启发性和操作性

很有趣的一本书，很有启发，不足之处是信息量并不多

没啥意思

看开头和结尾就可以了，主要内容没什么价值。

[时间心理学 下载链接1](#)

书评

1. 时间会随着年龄增长而消逝得更快

向前叠缩-请稍稍占用一小段时间回忆一下下面的事情发生在哪一年。 1. 非典爆发

2. 你的高中毕业典礼 3. 911空难

我们会把事情发生的时间认定比实际发生的时间更靠近现在。就像你认为小表弟只有7、8岁，实际上已经15岁了。我们的记忆倾向于压...

在图书馆的还书箱上翻到了这本《时间心理学》，封面瞬间吸引了我：“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”。该是怎样一本书，能让我打破造物主的规则延长这雷打不动的一天24小时？翻开几页，真正吸引我看下...

“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了……”动人的歌声这样唱道。当我们在工作岗位上专注投入、忘我工作时，总觉得时间过得飞快，一眨眼下班时间就到了；而当我们对工作厌烦、懈怠无聊、频频看表时，时间却故意跟我们作对似的，走得出奇的慢。当我们回顾过去时，感...

第一，为什么它在不同的情况下流失的速度如此的不同，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的更丰富；第三，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！....

[时间心理学 下载链接1](#)