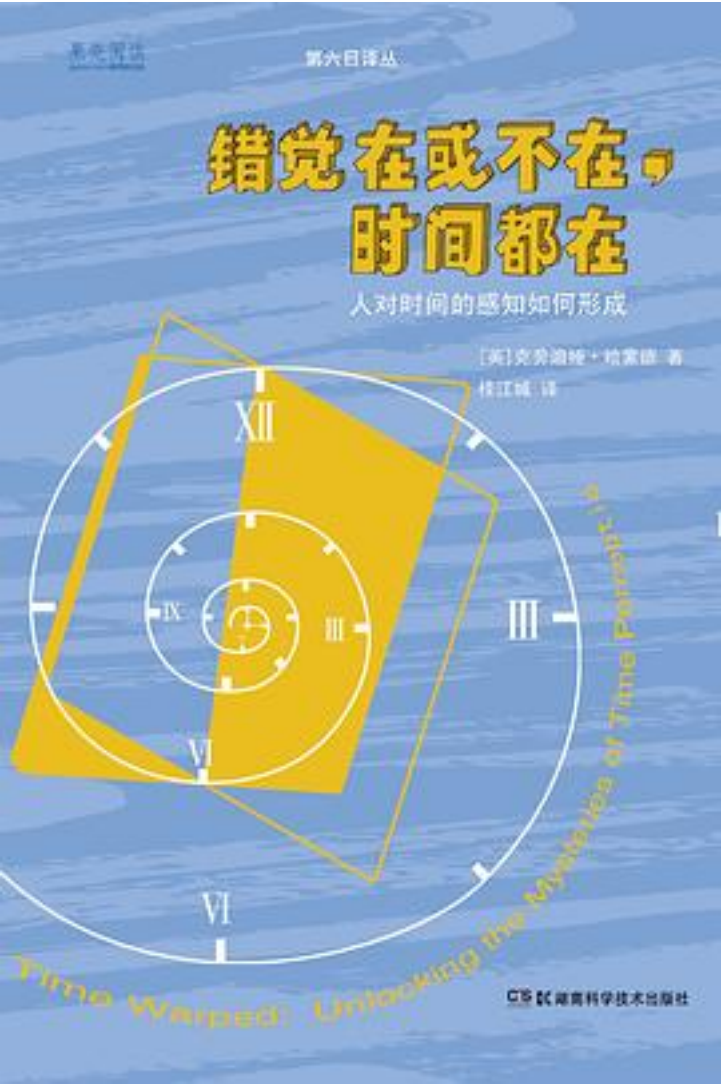


错觉在或不在，时间都在



[错觉在或不在，时间都在 下载链接1](#)

著者:[英]克劳迪娅·哈蒙德 (Claudia Hammond)

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787535792150

在《错觉在或不在，时间都在》中，人们为了探究时间的本质会采取各种看上去有些极端的手段。有人前往哥斯达黎加研究蜂鸟是否能感知时间的流逝；有人被蒙着眼向没有护栏的电梯井前进；还有一个人地下冰穴中不见天日的环境里独自生活了2个月。这些都是为了解开时间对我们的大脑耍的那些把戏中的秘密。

从最新的心理学、神经科学和生物学研究入手，获得众多奖项的英国BBC广播4台心理节目主持人克劳迪娅·哈蒙德在本书中对时间感知的秘密进行了探究。她向我们展示了如何更加有效管理时间的方法，阐述了为何人随着年龄增大会觉得时间越来越快，以及最终如何使时间的扭曲更好的有利于我们的生活。

作者介绍:

克劳迪娅·哈蒙德 (ClaudiaHammond) 是一名英国作家、电台节目主持人、心理学讲师。她是英国BBC广播4台心理节目的主持人，主持的节目包括《大脑万象》和《大脑改变者》。她还著有《情感过山车》 (EmotionalRollercoaster) 一书，同时兼任波士顿大学在伦敦的海外项目教员。

哈蒙德获得了诸多奖项，包括英国心理学会 (BritishPsychologicalSociety) 颁发的2012年度公众参与与媒体奖，头脑 (Mind) 慈善组织颁发的2011年度杰出贡献奖；人格与社会心理学会 (SocietyofPersonalityandSocialPsychology) 颁发的2012年度媒体成就奖，及英国神经科学协会 (BritishNeuroscienceAssociation) 颁发的2012年度神经科学公共普及奖。

目录: Chapter 1时间错觉
你的时间就是我的时间——令人惊奇的时间——恐惧令时间变慢——把人从楼顶扔下——不太友善的实验——过于活跃的时间——为了时间的潜水——每天5次，连续45年——如何使时间静止
Chapter 2头脑时钟
给大脑通电——以为到了下班时间的人——完美睡眠——情感时刻——怪人效应——神奇的3——蒙眼走悬崖——大脑会自我计时吗？——运作时间
Chapter 3红色星期一
绕着圈走的月份——千禧年问题——上了色的历史——SNARC效应——每个人都能在空间中看到时间吗？——时间、空间与语言——时间与空间混合——周三的会议是在什么时候？——时间之河——让时间倒流——温和的星期一与愤怒的星期五
Chapter 4加速流逝
自传式记忆——全面回忆——当时间加速——望远镜中的人生——连续5年每天记下两件事——记忆的时间标签——一切都在震动——一千个日夜——怀旧性记忆上涨——记住那些时刻，而不是那些日子——假期悖论
Chapter 5回忆未来
进入未来的时间旅行——你的狗能想象出下周的情景吗？——明天你要干什么？——那些从未发生过的记忆——自杀岛——思考虚无——一个错误的未来——糟糕的选择——花了五年时间才记录到“蚂蚁”这个词——一个棉花糖还是两个？——面向未来的思考——向后看，向前看
Chapter 6你与时间
问题一：时间越来越快——问题二：让时间走得更快——问题三：事情太多，时间太少——问题四：失败的计划——问题五：差劲的记忆——问题六：对未来担心太多——问题七：努力活在当下——问题八：预测未来的感受——结语
致谢
注释
参考文献
索引
· · · · · (收起)

[错觉在或不在，时间都在_下载链接1](#)

标签

心理学

时间

科普

我想读这本书

长沙·湖南科学技术出版社

红色星期一

物理

好书，值得一读

评论

已购。提及很多有趣实验，做了许多标记，大量素材。自杀者心理容易进入解构状态，对时间感知产生扭曲，多数遗书不会留给活着的人什么信息。多动障碍也可归咎于时间感知问题，短暂的等待也会让患者觉得漫长，因此他们特别没耐心。体温升高，容易使人感觉时间变慢。如不考虑其他因素，人体自身的生物时间，一天是24小时31分钟(具体见西弗尔的地底生活实验)。把时间概念画出来受到语言及书写习惯的影响。有人能看见时间(联觉的一种)。年纪越大会感觉时间过得越快。健忘症患者与常人的不同在于他们会丢失记忆上的时间标签。15至25岁的记忆数量最多，称为“怀旧性记忆上涨”。一项工作任务量越重，它看起来就越遥远(拖延症)。当被忙碌压垮时，反而最容易放弃能提升生活质量和幸福感的活动。陷入对未来的焦虑时，想象把焦虑放进一个盒子里。

重复的话太多，翻来翻去一个道理一直不停地讲，看得我越来越感觉时间流逝的好慢。
2018.6.26

抱歉之前对这本书的评论过于草率了，也正是印证了本书作者讨论的时间感知问题。正是因为那天我对于时间感知的扭曲，造成了我对于本书的糟糕的感觉。今天终于读完这本书，比我预想的要有趣并且有深度的多。本来在读之前，只是以为是一本十分容易读的厕所书。但作者显然做了很多资料的收集和研究，并且从为了人们更好的体验生活的角度阐释了时间感知问题。还有作者也提出了很多有趣、少有听说的，却非常实用的小策略，也算是读这本书的意外收获。2018.6.30

这位身为主持人的媒体人掌握了许多心理学、行为学知识。且具有相当严谨逻辑

时间感知的最新综述书，作者有新闻工作者的功底，文笔略高于一般科研工作者，可读性较强。少一颗星在于作者试图穷尽所有与时间感知相关的叙述角度，但稍显啰嗦。

我们的大脑如何测量时间，我们如何感知时间。读起来很顺，无论内容还是版式都特别符合我睡前和厕所书的标准。然而纸厚展开页面极费力，只能坐下尽快读完，扣一星。

虽然有的地方有比较明显的小错误（可能作者也有点绕晕了）以及同样的意思来回重复说，总体还是挺有意思的，也和自己的一些体验相合。解释了为什么处于一段时间内觉得快，回忆起来却觉得长，新鲜的体验才是（感受上的）延年益寿之道，所以说电影延长三倍生命不是没有道理的。用空间颜色之类的想象时间的现象也很有趣，虽然我都是照着日历想象的。最后，精神的时间旅行是大脑最棒的礼物之一！“只有向后看才能理解生活，但要好好生活，必须向前看。”

在《错觉在或不在，时间都在》中

一二章和最后一章分析对时间的感知和一些管理感知的办法。其他太啰嗦。

讲时间错觉的内容不多，但是知道了时间是如何欺骗大脑的

我们常说的中年危机，何尝不是一种生命从剩下80%行进到剩下50%的惶恐不安？剩下的时间越少，人的紧迫感强，就更会有“过得快”的感受。就像考试还有半小时开始，手里还拿着没背完的十个知识点，也像考试快结束试卷还没做完，却只剩下最后的5分钟，不仅觉得时间过得飞快，还有不知所措，还有忙乱中的一片空白。

注意力 情感 记忆 is likely to temper with time conscience

终于知道了25岁之后时间为什么过的如此快，蛮有意思的一本讲时间的书

[错觉在或不在，时间都在_下载链接1](#)

书评

2014年，王铮亮的一首《时间都去哪儿了》唱到无数人哽咽，这首歌似乎抒发了所有人心中的感慨。母亲不止一次说时间过得太快，还是你小时候可爱，她说，肉嘟嘟的满地爬，怎么一转眼就长这么大了。父亲也这么说，他说三十岁到五十岁，回过头来看，就像一场梦一样。时间都去哪儿了...

如果把时间比作一个人的话，它应该是最诚实的人，不隐瞒，不谄媚，一就是一，哪怕你觉得有什么蹊跷，但事实上，那根本就是你的错觉，只是时间和人们玩儿的一个小把戏，时间始终在那里义无反顾地前进、前进。《错觉在或不在，时间都在》一书是由英国作家、电台节目主持人、心理...

每一次出门旅行都很困惑，为什么去的路上感觉很久，而回来的时候咻就到了。每次出差，明明才几天，就觉得过了好长时间，而待在办公室，一个星期咻就完了。时间真的是绝对的吗？如果时间只是我们脑中的体验，那我们就有办法让难捱的时间快点过完，所以，现在每次做平板的时候...

不知道是不是理科生的本能使然，或者是我与生俱来的强烈求知欲，长久以来我都对一个问题纠缠不放，那就是时间到底是什么。
机缘巧合之下读到了这本书《错觉在或不在，时间都在》，除去从前为了找到时间到底

是什么的真相而翻阅的各类天文物理著作，这本书另辟蹊径，讨论了时间...

时间感知大揭秘阅读指南 评/《错觉在或不在，时间都在》 文/小鱼儿
问：世界上无色无味，看不见摸不着却对你我至关重要的除了空气，还有什么？
答：时间。 问：对于候厕者和如厕者，时间的区别在哪？
答：前者度秒如年，感觉时间从未如此漫长；后者好似光阴似箭，刚进厕门便被拍...

我们对时间的感知从何而来，为什么世间会有“时间”一词？时间的本质是什么？
诸如此类，涉及到世界本源的问题，便是绞尽脑汁也想不透想不明白吧。爱因斯坦说，
“时间存在的唯一理由是使所有事情不在一起发生。”英国作家、心理学克劳迪娅·哈
蒙德从人类的感知这一角度在《错...

《错觉在或不在，时间都在》：尊重时间，就是尊重自己的生命
时间其实是一种符号，在不同的体系里，有不同的象征。
从科学角度来讲，时间是计时单位，是相对论里的神秘，是宇宙演变中的一种能进能退
的光阴。霍金撰写的关于宇宙的科普读物，用的标题却是《时间简史》。在社会家...

时间，一直都在 评《错觉在或不在，时间都在》
时光都流水一般，想抓住，又从缝隙中悄然而逝。时光匆匆，我们总都是感叹岁月不饶
人，感叹人生苦短。过往的日子，此刻还记忆犹新，人却老去，一切地好似过眼云烟，
都留在了过去的记忆里。可我们真的用心看待过时间吗？对时间的概...

感知时间
话说，时光飞逝，岁月如梭，每当毕业，又到了猛回头，时间不等人的时刻。在感慨毕
业季，离别季的时候，总感觉时光走的太快了，没能抓住时间的尾巴，让它多等一下。
正如新年伊始时，歌曲里唱到，时间都去哪儿了，还没好好享受年轻就老了，看着...

[错觉在或不在，时间都在_下载链接1](#)