

心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑



[心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑 下载链接1](#)

著者:史蒂夫·瑞维金

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787300270814

世上本无时间一说，是人类创造了时间的概念。本书作者史蒂夫·泰勒利用科学的方法，结合大量的访谈和真实案例，从心理学、物理学、哲学以及文化层面为我们解开了心理时间之谜：

- 1.时间随着年龄的增长而加快；
- 2.处于新体验、新环境时，时间会减慢；
- 3.专注状态下，时间会加快；

4.分心状态下，时间会减慢；

5.当“思维意识”或“自我意识”休眠，时间往往会变慢甚至完全停止。

6.时间流逝的速度与我们吸收以及处理的信息量相关——信息量越多，时间流逝得越慢；

7.时间的流逝速度和自我意识的强大程度及分离程度相关——自我意识结构越弱，时间流逝得越慢。

我们只有把握了上述关于心理时间的规律，把时间当作朋友，与时间和平共处，才能从容地控制时间感，延缓时间流逝的速度，从而有效地延伸我们生命的长度，体验活在当下的乐趣，提高生活的质量。

作者介绍:

史蒂夫·泰勒

史蒂夫·泰勒教授是《飞跃》(The Leap)等几本关于心理学和灵性的畅销书的作者，利物浦约翰·穆尔大学(Liverpool John Moores University)的超个人心理学研究员。他在英国利兹贝克特大学(Leeds Beckett University)担任跨个人心理学讲师，现任英国心理学会跨个人心理学组主席。曾被列入《心灵、身体、精神》杂志的“100位最具精神影响力的活人”名单。《当下的力量》作者埃克哈特·托利(Eckhart Tolle)称其工作为“对全球意识转变的重要贡献”。

目前，史蒂夫·泰勒与妻子和两个孩子生活在曼彻斯特。

目录: 目录

第一部分 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掌控时间流逝感
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
• • • • • ([收起](#))

[心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑 下载链接1](#)

标签

心理学

时间

心理

为什么我们会对时间感到焦虑？

心理时间

外国文学

梦

抑郁症

评论

全书总结起来就一句话：冥想和正念练习，可以延长你的心理时间，会让你感觉更好。我猜作者大约是开办冥想培训班的。书里有些观念略有启发，但绝大多数内容都无新意。属心理快餐读物，且性价比极低。211页正文，14万字，59元。在我看来，定价29元属合理，多出的30元不知是否算中国人民大学出版社这块牌子的品牌溢价？

在西西弗被书名吸引，翻看了几页之后第二天就下单购买了。有点浅了，而且最后又回到冥想上了，，，TMD这个世界上的成年人都TMD不冥想就活不下去了吗。。。

适合速读，不一定尽信，但还是会有些收获。

有点水，逻辑线混乱，对我而言没太多新知

时间的变速在乎人的内心，这一点。几于道。

我觉得还不错，时间与心理学交织，可以运用一些心理学知识，在意识层面让时间变快或者减慢。像看论文一样，逻辑性很强，先是说明几条原理，然后再讲方法，运用到生活中。回归到生活中就是冥想和正念，正念有时可以做到，冥想还没好好尝试过，总是缺乏耐心，还是要好好修炼。

又是冥想与正念

被书名所吸引，看完却发现依然未能回答副标题之问。精华在其几个章节名，但总结的5大规律似乎逻辑依然含混不清。

这本实操性的建议部分还是比较好理解的，但我更欣赏其中以物理学的角度解释时间的定义：在四维时空中，时间是非线性的，时间没有流动，时间就跟空间一样都是静止的概念，在这个角度上没有过去，没有现在，没有未来，都是平行时空上同时存在（这是为什么某些人能超越时间预测未来）；在这种意义上，历史上发生的事件、我们所有的生活经历、那些逝去的人，实际上没有停止消失，他们仍然存在，只是与现在平行存在。听起来很荒谬，但我很喜欢这个解读。

我常常会有这种感觉：每天专注于完成工作，回家后花上一两个小时消遣看电视，听着忙碌却时常叹息时光飞逝；然而回家什么都不做，单纯陪家人却感觉时间过得意外缓慢。从来没有深思背后的缘由，这本书为这些看似习以为常的行为和思考提供了科学的理论框架。
管理好时间，不受时间所操纵，不为悄然飞逝的时间所焦虑，是成年人自我管理成长的重要一课。成功人士往往能在有限的时间活出精彩，因为他们的心理时间比其他人都长，内心更丰富。如果我们也能在生活中有意识地做出一点点小改变，那应该也能成为更好的自己吧。

为什么说的我都知道，我日常也在做啊～～～另外提供一个方法：早睡早起，也足够让你的生命更长，可以做很多事情...

让时间是海洋，而不是河流。也许可以摆脱线性时间的约束。让时间慢下来，活在当下。

两颗星，一般般的书，内容较乱，直接看标题找答案即可。

我们总是在与时间赛跑，总是觉得时间过得太快或太慢，也总是将太多的时间花在留意过去和未来上，而忽略了我们能拥有的只有当下。

心理的秘密让人有着极高的探索欲～

过得充实，根本就感觉不到时间的流逝！

[心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑 下载链接1](#)

书评

[心理时间之谜：为什么我们总是对时间感到焦虑 下载链接1](#)