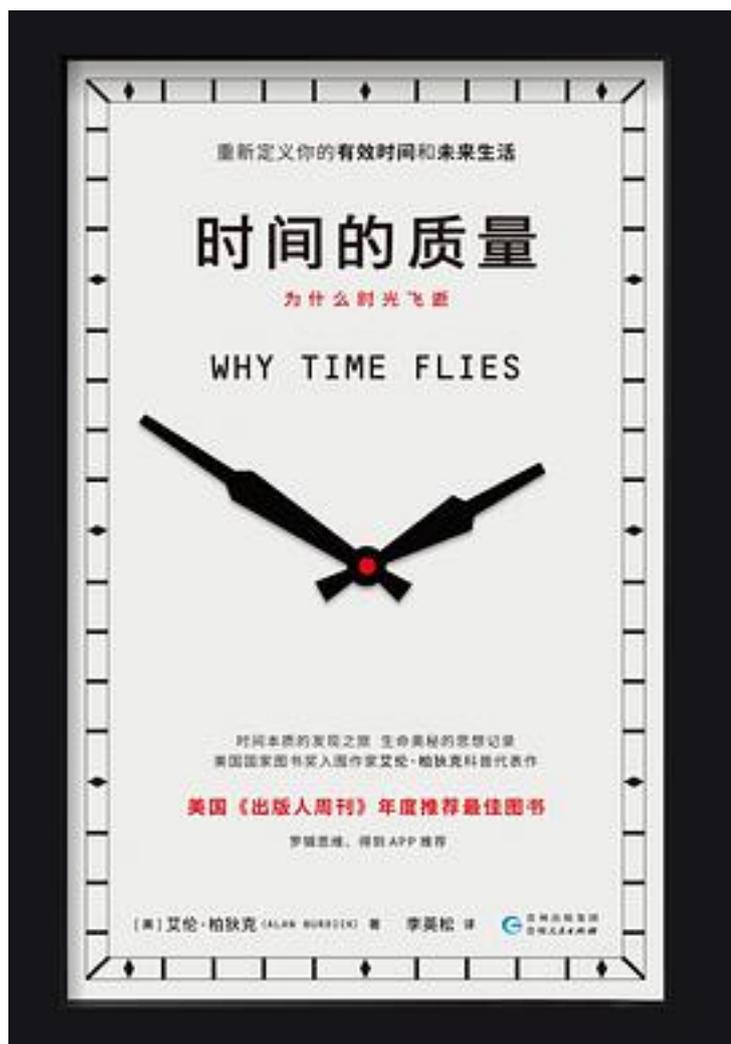


# 时间的质量



[时间的质量\\_下载链接1](#)

著者:[美] 艾伦·柏狄克

出版者:贵州人民出版社

出版时间:2020-3

装帧:平装

isbn:9787221155900

## 【编辑推荐】

1美国《出版人周刊》年度编辑推荐最佳图书。《纽约客》专栏作家、美国国家图书奖入围作家艾伦·柏狄克代表作。

2影响力——《科学》《华尔街日报》《纽约时报书评》《出版人周刊》《科克斯书评》《经济学人》《三联生活周刊》等国内外各大媒体报道推荐。

3入选“罗辑思维”旗下“得到”APP听书精选书单，由《经济学人·商论》主编、得到人气解读人吴晨主讲推荐，该主讲拥有70.3万人收听。《罗辑思维》NO.583，罗振宇精选《为什么时光飞逝》再次推荐。

4名家推荐——普利策奖得主、《大灭绝时代》作者伊丽莎白·科尔伯特，百万畅销书《习惯的力量》作者查尔斯·都希格，《斑马为什么不得胃溃疡》作者罗伯特·萨波斯，《迷失Z城》作者大卫·格恩等国外知名作家纷纷推荐。

5通俗易懂的趣味版《时间简史》，更接地气地探讨时间的本质，兼具《人类简史》《未来简史》《今日简史》对时间演变历程的人文思考。

6本书从物理学、哲学、神经生物学、心理学、文学等多学科角度出发，探究时间本质，探索人与时间全新关系。通过作者敏锐的科学观察力、趣味的写作方式和富有启发性的思维轨迹，带领读者探索时间的深邃奥秘。

## 【内容简介】

“时间”，这个人类频繁使用的词汇，一直在偷偷地颠覆着我们的大脑，甚至影响着整个世界。然而，我们对它到底有多少了解呢？

为了解开时间的奥秘，科普作家艾伦·柏狄克不惜花费近10年的时间，研读丰富的文献，走访知名学者，从不同维度去观察和解读时间。从时间的节奏和对时间的感知入手，解决了关于时间的棘手问题：为什么一天二十四小时的节奏那么重要？如何逃离时间的“僵尸地带”？为什么童年时间显得漫长？经历创伤会让时间变得异常缓慢？为什么红色传到大脑的速度最快，绿色其次，蓝色更慢？所谓的“意识”，真的是大脑拖延了80毫秒之后才给我们讲的故事？

同时，柏狄克也进行了许多新颖的科学实验来亲身体会时间的流速。他参观了世界上最精准的时钟，发现“现在”其实发生在过去，甚至还找到了一天中的第25个小时！他亲自登上惊险的“跳楼机”，从高空自由坠落，将真实时间拉长到感知的极致。不仅如此，他还在神经系统学家的实验室里，实现了短暂的时光倒流……

《时间的质量》点出了现代人类的软肋：时间的快慢只是记忆的假象，不以我们的意志为转移，才是真正的现实。

作者介绍：

艾伦·柏狄克 (Alan Burdick)

美国《纽约客》杂志专栏作家，曾任《时代》杂志、《发现》杂志不错编辑，其独具人文特色的思想观点，以及深入浅出的幽默解读，使他成为备受关注的科普作家。其刊登在《纽约时报》《哈珀斯杂志》《GQ》《发现》《美国科学写作精选》等期刊中的文章，经常引发大规模的持续讨论。

艾伦的处女作《逃离伊甸园：一部关于生态入侵的史诗》，一经出版便入围美国国家图

书奖，并获得“海外记者俱乐部”颁发的环境报告奖。而他的《时间的质量》一书，再次引发了人们对“时间”的热烈探讨，被美国《出版人周刊》评为年度图书。

目录: 前言 时光为何飞逝

第一章 小时

1. 秒何以成为生活的基础

2. 全世界准确的时钟

第二章 昼夜

1. 与阳光隔绝的生活会变慢

2. 人体生物钟就像一曲交响乐

3. 婴儿对时间的认知来自光线

4. 微生物存亡的“马尔萨斯主义”

5. 至暗时刻

6. 体验北极的永恒阳光

7. 飞机旅行的时差感由何而来

8. 火星上的一天

第三章 现时·“现在”的长度

1. 定义过去、现在和未来

2. 时间就是内容

3. 时间的触碰与感知

4. 时间的测量

5. 24 时区的划分

第四章 现时·刚刚发生了什么

1. 经受创伤使时间变慢

2. 眨眼让时间归零

3. 时间与语言的终极奥秘

4. 时间蒙太奇

第五章 现时·时间开始的地方

1. 婴儿如何构建自己的世界

2. 时间起源于字词

第六章 时间的质量

1. 时间都去哪儿了

2. 被“塑形”的时光

3. 时间传染病

4. 大脑测量的只是主观时间

5. 时间的质量

6. “有限”的时间

鸣谢

文献说明

参考文献

• • • • • [\(收起\)](#)

[时间的质量 下载链接1](#)

标签

科普

自我成长

读书

方法论

脑洞大开

美国

时间科普

必读

## 评论

说实话，没有什么对我有意义的内容。所谓的多学科，至少有关医学的部分太浅显了，更多的是作者有关于哲学层面的一些思考

---

不是科普书，属于散文杂文这一类，废话较多

---

一般，正如作者自己所说，描述定量实验为主，思辨类综述较少。

---

没什么东西，空

---

当我们说时光飞逝的时候，正确的表达方式应该是：我们根本没在意时间的流淌。

-----  
一本关于“时间”的杂文录，更像是众多研究的摘抄或是文献综述。然而作者并没有用心去论述，也没有得出什么令人拍案叫绝的结论。整个阅读过程还是蛮枯燥的。

-----  
汇聚了时间相关的角度 有出乎意料和认知之外的维度 生物钟 光线 时区 现时  
大脑反应需要的能量和时间的感受度 时间蒙太奇 时间传染病 主观时间 时间的质量

-----  
要做让你觉得时光飞逝的工作

-----  
讲了个啥……没有太多指导意义

-----  
时间科普。

-----  
这应该是给我的阅读体验打分而不是给这本书的内容打分  
里面有很大的篇幅是佐证各种观点的实验过程 看得出作者严谨的科研态度  
感觉像是看完了他对于时间的研究论文 对时间的看法也有一些拓展  
就是太冗长乏味了一点……当然还是有一些有趣的小片段  
【冥王星的比喻让我印象深刻】

-----  
这不是你想在属于自己的时间里惬意阅读和思考的那类书…相反，它像一位喋喋不休的朋友，说话的上下文没有逻辑关联，大多数内容对于听话人毫无意义，啰嗦的语调让人无法思考，甚至无法集中精力。我在为期三天的阅读中，奋力寻找闪光的词句…我最喜欢的是这一句：“我们习惯于将时间视为可以花费的金钱或是追求自我完善过程中的工具。但在奥古斯丁看来，时间是用来思考和投入的。精神上的需要不在于最好地利用时间，而是更好地停留在时间里，即与音节共舞。”还有仅次于上一句的，“我们与时间的接触是间接完成的，一般取决于时间所包含的内容。1973年，心理学家James Jerome Gibson写道：“可以感知的是事件，而不是时间。”当我们感叹“时间为什么过得这么快”时，我们真正表达的是“我不记得时间去哪儿了”或“我忘记了时间”。

-----  
没有什么实质性的内容

时间是有欺骗性的，有时候你眼睛一闭，你以为只过去了五分钟，结果过去了好几个小时。有时候你以为过去了几个小时，结果只是过去了几分钟

时间的相对性

有些内容讲的很好啊，逻辑思维还推过，之前听过课，趣味科普。

看到得到app和罗振宇都推荐过它的英文版，初看不觉得什么，似乎也挺平常，但看下去后许多日常生活中的疑问都在这里找到了答案，还是很有收获的。

如果我们能感知时间的流逝，那是因为我们感知到的是变化，为了能感知变化，时间就必须被填满。

海量趣闻和惊人事实，认真谈论时间挺不容易的。

客观的时间，与大脑中的并不匹配。不过，我们的生物钟，总能记得自己醒来的那一刻，这些天是6:52。

[时间的质量 下载链接1](#)

## 书评

正如同庄子所言：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”人类对时间的概念永远充满着神秘主义的崇敬和思考。而对于身处三维世界的我们来说，走在宛如一条奔流往东不可复回的时间长河中，可能就是人活于世的所有宿命和意义。于是，当我们尝试着在这样的人生设定中去探讨...

-----  
有首歌里这样唱着“门前老树长新芽 院里枯木又开花，半生存了好多话  
藏进了满头白发……时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了……”随着年龄的增长，我们越来越能感觉到时间的流逝，会感慨着一年的时间就这么过去，而当新的一年开始时候，这样的感慨又会如此这般循环。究...

-----  
本书是关于时间的哲学、心理、生物、数学、物理的常识科普，谈的都不深不难懂，但恰好都是我感兴趣。实际上，我们现在日常对于时间的认知，是以一种观察为基础的事实，通常被称为经验事实。这个经验事实很大一部分原因，又是来自于我们唾手可得的的时间指示工具。手表，手机，...

-----  
很多喜欢外出旅游的朋友都有这样的尴尬经历，兴奋的到达期盼的旅游景点，却不得不面对肠胃不适的问题，以至于不敢吃不敢喝。面对这一问题有的人要么提前备好药物，要么不敢品尝当地的美食，更有甚者自带干粮。很多人把这一问题归结食品不卫生，或者归结为自己水土不服，可从来...

-----  
[时间的质量 下载链接1](#)