

# 怎样看时间决定着幸福



你是如何看待时间的?你的时间观是怎样的?如何拥有平衡的时间观,从而更有效地利用时间?

我们知道,财富有价,但时间无价。人生是短暂且有限的,而时间是我们度过一生的媒介。如果不能充分利用时间,那么我们将付出沉重的机会成本。

我们对时间的态度形成了时间观。世界知名心理学家菲利普·津巴多和他的研究伙伴约翰·博伊德对时间观进行了深入研究,并得出结论:在生活中,我们所做的每一个重大选择都取决于内在的时间观。有关时间的问题,本质上就是有关人生意义的问题。我们的时间观将对我们的生活产生深远的影响,但我们自己却很少会意识到这一点;此外,拥有平衡的时间观预示着我们也拥有健康的生活方式,而过于偏差的时间观则会导致不健康的生活方式。这些时间的悖论无所不在,我们

要做的,就是洞察时间的本质,然后通过塑造全新的时间观,来重塑我们的人生。

通常来看,时间观包括以下6种:关注过去的消极时间观、关注过去的积极时间观、关注当下的宿命主义时间观、关注当下的享乐主义时间观、关注未来的时间观、超越未来的时间观。适度的未来时间观加上当下时间观,再辅以固定的积极怀旧时间观,这就是理想的组合时间观。实际上,每个人都能够调整自己的时间观,从而拥有平衡的时间观。如果你能根据情境灵活地转换时间观,就能有效地利用时间,拥有健康的生活。

《时间的悖论》(中信出版社出版)是美国知名心理学家菲利普·津巴多的经典作品。津巴多教授曾因其斯坦福大学监狱实验而闻名于世,这次,他专门介绍了“时间观”的概念,并阐述了时间

观与人生的关系。

津巴多认为,时间对于我们就是过去、现在和当下,时间观决定了人生观,即一个人对时间的看法以及对时间的利用模式,决定了他的生活状态与幸福程度。基于多年的研究,作者得出结论:拥有平衡时间观的人也将拥有有效、健康的生活。适度的未来时间观加上当下时间观,再辅以固定的积极怀旧时间观,这就是理想的时间观。如果我们能够调整自己的时间观,根据情境灵活地转换时间观,就能享受美好的生活。此外,大部分人都熟悉“三观”——世界观、人生观、价值观,似乎只有三观统一的人才能互相欣赏,和谐相处。通过《时间的悖论》我们得知,三观的本质其实就是时间观,时间观一致的两个人才能够擦出火花,拥有默契稳定长久的爱情。

《时间的悖论》是一本兼具可读性与实践性的经典心理学作品,每个人都能从中获得深刻的启发。

正如作者在书中写道的的那样:“健康和幸福并不是均匀地分布在各个时间观中。”正如我们在第9章中所报告的研究结果那样,《今日美国》的调查显示,相较于那些在积极怀旧、未来以及超未来时间观中得分较低的受访者,在这三项中得分高的受访者的自我报告表明他们更快乐、更幸福。相反,那些在消极怀旧、当下宿命主义时间观中得分较高者比得分较低者的快乐、健康程度要低一些。这个结论让我们确信,理想健康的时间观结构应该包含强烈的积极怀旧时间观、适度强烈的未来时间观、当下享乐主义时间观、较弱的消极怀旧时间观和当下宿命主义时间观。(王语)

## 生活繁忙,要懂得偷闲

对于现代人来说,生活的节奏越来越快,对于正当年的上班族来说更是如此。每天早晨,顶着睡眼惺忪,拖着沉重的躯体,不情不愿地从床上爬起来,带着匆忙修饰或者不修边幅的外表,一头扎进地铁中的无尽人群中……

唯有勤劳的工作,才能有美好的生活,不过,这并不是说,生活必须要被繁忙所占满。朱光潜也睿智地指出:从前读书人误会“自强不息”的意思,以为“不息”就是不要休息……这种刻苦耐劳的精神原可佩服,但是对于身心两方的修养却是极大的危害……自然界事物都有一个节奏。脉搏一起一伏,呼吸一进一出,筋肉一张一弛,以至日夜的更替,寒暑的往来,都有一个劳动和休息的道理在内。

张弛有道,这原本便是中国古老的智慧,在《世间欢喜消遣人》(江苏人民出版社出版)中,朱光潜则通过笔锋,生动地将其演绎了出来:跳高者为着要跳得高,先蹲得很低;演戏者为着造成一个紧张的局面,先来一个轻描淡写;用兵者

守如处子,才能动如脱兔;唱歌者为着要拖长一个高音,先须深深地吸一口气……

时代在变,道理依旧。我们今天生活的世界,各方方面都比之前有了极大的丰富,就连工作和职业的内容都有了许多的扩展,但无论怎么变,人的力量,无论是属于身或属于心的,到用过了限度时,必定是由疲劳而衰竭,由衰竭而毁灭。

一般人以为多延长工作的时间就可以多收些效果,比如一天走一百里路,多走一天,就可以多走一百里路,如此天天走着不歇,无论多久,都能维持一百里的速度。然而走过长路的人都知道这不对,走久了不歇,必定越走越慢,直至停滞。

事实上,休息不仅能为工作蓄力,有时还能对工作提供灵感。法国数学家潘嘉赉研究数学上的难题,苦思不得其解,后来跑到街上闲逛,难题却无意中轻松解决。

诸如以上的例子还有许多,对于现在陷于繁忙工作中的我们,不

啻为一道解困良方。大师的思想和生活态度,也如道理般,历久不衰。

或许在我们上班途中,工作间隙,下班闲暇,随手拿起这样一本悠闲的书,读一读里面字字珠玑,有所收获的同时,却也切合了当中所提倡的“忙里偶然偷闲,闹中偶然觅静”了。

《世间欢喜消遣人》正是这样一本凝聚朱光潜人生智慧的超然之书,书中精选了众多能够展现其思想精华的文章,集合成册,精装锁线装帧,并配以精美的西方名画,让读者能够在艺术的氛围中,欣赏大师那典雅而行云流水般的文字。这本书也获得了姜昕、雾满拦江、延参法师等人的好评,并倾力推荐。

当读过这本书后,便会明白“尘世喧嚣,生活繁忙,我们需要偶然停驻,丢开一切,远望遐想,为自己置一处留白,做一个悠然消遣的人。于是心中便会蓦然似有一道灵光闪烁,无穷妙悟便源源而来。”

要有出世的精神,才能做人世的事业。(窦海强)



### 《知识大迁移》

作者:(美)庞德斯通

出版:浙江人民出版社·湛庐文化

简介:在信息爆炸的时代,人们为什么变得越来越无知?作者通过覆盖全美的调查和研究,以大数据的形式揭示了知识与收入之间的关系,告诉学习哪些知识可以更富有、更幸福;最后,作者告诉我们,如何利用现有的媒体、网络等资源,在移动知识时代成为真正的赢家。“百度百科”不是学习的结果,而是学习的方式,存在云端的知识也不是你的知识。



### 《人生炼金术》

作者:庄太量

出版:新华出版社

简介:本书希望年轻人通过简单的经济思维,有效地管理自己学业、事业、家庭及财富。处于人生交叉点及作决定时,可以考虑得长远一些。书中解释了为何我们要懂得理财、为何要懂得投资于人际及异性关系,如何投资在自己的人力资本,以及如何开源节流等大家日常都会遇到的事宜。书中流露了个人真实的怪俭人生,身体力行,先苦后甜,展示如何稳妥地拥有财富。



### 《正红旗下》

作者:老舍

出版:作家出版社

简介:老舍在这部作品中以自传为线索,表现社会风习与历史的变迁,与他过去的写作不同的是,他在这部作品中对本民族的历史——清末旗人的生活习气作了出色的表现。对这一目的来说,自传性提供了一个很好的观察、进入历史与审视民族风习的视角。与《茶馆》类似,把重大的历史事件与思想主题化入对日常生活的描绘之中,由时代共鸣走向对民间风习的诗意描绘。(综合)

