

《你何時要吃棉花糖？》

图书基本信息

书名：《你何時要吃棉花糖？》

13位ISBN编号：9789866112249

10位ISBN编号：9866112241

出版时间：2011-10-5

出版社：心靈工坊

作者：菲利普·金巴多,約翰·波伊德

页数：352

译者：鄧伯宸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你何時要吃棉花糖？》

內容概要

時間是公平的，每人每天都擁有二十四小時，但使用時間的方式卻人人不同。你習慣把時間花在哪些地方？你用時間換來的是金錢、健康、親情、友誼、快樂、創造力，或是空洞、煩悶與懊悔？面對時間之河，你喜歡緬懷過去、活在現在、或展望未來？

金巴多是全球聞名的社會心理學家，過去三十年來，他在十五個國家、針對成千上萬的人進行研究，探索時間對人類心理的意義。《你何時要吃棉花糖？》是金巴多最精彩的代表作，兩位作者從經濟學、心理學、社會學和生命哲學各種角度，提出嶄新的時間觀點：時間比金錢更珍貴，人們卻渾然未覺。我們不會把錢往窗外丟，為何卻任意浪費時間？投資金錢時，我們無比審慎，對時間的投資為何缺乏評估？某人擁有銀行龐大存款，卻把時間都拿去賺錢而不曾享受生活，這樣的人真的富有嗎？

金巴多把人們的時間態度，分為七種類型。《你何時要吃棉花糖？》以知名的「金巴多時間觀量表」為主軸，幫助你了解自己的時間觀，並提供各種練習，教你放下昨天、享受今天、掌握明天，珍惜寶貴的時間和生命，追求更好的健康、更妥當的投資、更成功的生涯與事業，以及更愉快的親密關係。

《你何時要吃棉花糖？》

作者簡介

菲利普·金巴多 (Philip Zimbardo)

全球知名的社會心理學家，史丹福大學心理學系榮譽教授，著有暢銷教科書《心理學》(Psychology and Life)、以「史丹佛監獄實驗」撼動心理學界對人性看法的《路西法效應》(The Lucifer Effect)及《害羞》(Shyness)三書，皆銷售達數百萬冊。金巴多目前是美國心理協會主席，現任史丹福恐怖主義跨領域政策、教育和研究中心 (Center on Interdisciplinary Policy, Education, and Research on Terrorism, CIPERT) 主任，也是美國公共電視網獲獎節目「認識心理學」(Discovering Psychology) 的主講人兼製作人。每年有數百萬人瀏覽他的知識性網站www.prisonexperiment.org，個人網站www.zimbardo.com及著作網站www.lucifereffect.com。

約翰·波伊德 (John Boyd)

在史丹福大學受教於金巴多，於一九九九年獲得該校心理學博士，常針對時間觀提出科學性文獻，對金巴多時間觀量表 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) 的建立貢獻良多，並率先確認「超驗未來型」時間觀，目前致力於探討思想與感情在時間過程中的互動。現任Google研究調查部經理，在將科學知識轉化為實務方面貢獻卓著。

《你何時要吃棉花糖？》

書籍目錄

〔第一部〕嶄新的時間學：揭開時間之祕

第一章 時間為何重要

人的時間有限

時間是生活的介面

時間經濟學

心理時間的相對性

不願意停下來助人的神學院學生

研究時間心理學三十年的智慧

從有限的生命中得到最大的收穫

兩位作者的背景故事

第二章 時間：時間觀小史

我們都是活古董

自然狀態與事件時間

轉型至時鐘時間

今日的時間

抗拒改變的反動

心理時間的科學研究

金巴多時間觀量表計分說明

西方世界最常見的六種時間觀

本書未來的走向

第三章 過去型：用今日之透鏡觀看昨日

菲爾·金巴多的一段記憶

我們的過去與第一個記憶

約翰·波伊德的一段記憶

心理學的過去：決定論、精神分析與行為主義

重建過去

客觀的過去重要嗎？

過去的正面重建

改變自己對過去的態度

過去之用

維持正面的過去

第四章 現在型：抓住剎那即是真實

人為何會現在導向？

未來折現經濟學

現在導向的三種情形

進入現在時間導向的便道

擴張中的現在：金巴多的時光倒溯之旅

只活在現在的利與弊

現在導向的缺點

性、藥物、搖滾：六 年代的時間革命

守時：準時才是上策

第五章 未來型：以今日之透鏡前瞻明日

如何轉變成為未來導向？

未來時間觀的利與弊

預演一次成功的未來

未來型的缺點

第六章 超驗未來型

《你何時要吃棉花糖？》

死後的新時間
自殺恐怖活動的傳統說法
自殺恐怖主義：時間之為一種說法
超驗未來時間觀
超驗未來型的應對
現世的超驗未來
超驗未來時間觀的未來
超驗未來：可以為善也可以為惡
〔第二部〕使時間為自己所用
第七章 時間、身體與健康：生理時鐘之外
時間治療一切傷痛
腦內時間
重視時間有什麼好處？
時間與心理健康
時間順序錯亂
知覺之門的開與關：藥物與酒精
時間與身體的健康
賭博
時間 壓力與健康
第八章 時間的課程：生活選項與金錢，平衡現在與未來
時間感影響人的發展
有意識的與無意識的選擇
賺錢端在自己
五個達到財務自主的簡單撇步
聰明的投資
退休：拿金錢換取時間，值得嗎？
第九章 愛與快樂
親密關係的階段：現在、過去、未來
約會與求婚
未來導向世界的約會
時間觀不合的後果
快樂與時間
通往快樂的障礙
增加人生的快樂
第十章 商業、政治與時間
企業時間小史
領導才能：改變未來
創業
時間的弔詭
時間政治學
普魯士式的時間觀
第十一章 重新設定自己的心理時鐘
培養理想的時間觀
最佳調合的時間觀
重新設定自己的時間觀時鐘
如何增加未來導向
如何增加現在導向
如何增加增加過去正面導向
擁有均衡的新時間觀

《你何時要吃棉花糖？》

第十二章 時間暫停：為自己的時間賦予價值
賦予時間價值

《你何時要吃棉花糖？》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com