

# 《时间，快与慢》

## 图书基本信息

书名：《时间，快与慢》

13位ISBN编号：978751421514X

出版时间：2017-1

作者：[德]马克·维特曼

页数：230

译者：陈惠雯,任扬

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](http://www.tushu111.com)

# 《时间，快与慢》

## 内容概要

“感觉网络是个黑洞。网速越快，时间越慢，我只是拿起手机玩了一小会儿，再抬起头，地球已经过了两个小时了。”

“不觉得很神奇吗？当躺在床上睡觉的时候，你看了看时间是早晨7点，你闭上眼睛睡了5分钟，睁开眼再看，时间突然就变成了8点45。”

“如果你认为1分钟过得很快，那你一定没有做过平板支撑。”

上面的这几种情况，你是不是经常遇到？

在生活中，有时候明明已经过去了一小时，却觉得还不到一小时，这便是低估了时距——主观估计的时间流逝变慢了，然后发现“时间流逝变快了”。

影响这种主观判断的因素究竟是什么？

我们可以控制这种主观判断吗？

控制这种主观判断，对于生命的延长有无意义？

一切的答案，都在这本书中。

时间流逝的客观速度恒定不变，我们对时间的感知却来自主观经验。

为什么童年时间过得慢，成年后时间过得快？

为什么会觉得一天过得很慢，一年却过得很快？

为什么无所事事的时光总是漫长，忙碌时总觉得时间不够用？

为什么痛苦使人度日如年，而快乐的时光总是短暂的？

全球著名心理学、神经科学专家，德国慕尼黑大学心理学教授马克·维特曼扛鼎之作

大象公会主笔 郭婷婷 作序力荐

# 《时间，快与慢》

## 作者简介

马克·维特曼，德国慕尼黑大学心理研究所教授，从事前沿领域心理学和心理健康的研究长达数十年，曾在加利福尼亚的圣迭戈大学精神病学部门、德国弗莱堡心理研究所、慕尼黑大学等多个部门任职。

# 《时间，快与慢》

## 书籍目录

- 001 序言 被消失的现在与被消灭的无聊
- 013 前言
- 017 第一章 时间的短视现象：关于等待能力
- 047 第二章 探索大脑内置计时器
- 071 第三章 被感知的当下：当下的3秒
- 099 第四章 生物钟：我们为何需要时间
- 135 第五章 长短人生
- 165 第六章 时间盈亏：本我与时间
- 199 第七章 身体时间：时间意义是如何产生的
- 225 致谢词
- 229 图片来源

# 《时间，快与慢》

## 精彩短评

1、可能是由于最初的创作目的并非成书，篇章结构并不明晰。

一些关于时间概念问题让人有顿悟感：

焦虑与压力的另一成因

从活在当下看过去现在与未来的联系

人体生理机能如何感知时间

为什么从某种意义上我们的时间长短是可以变化的（非物理角度）

我们，即时间

2、回北京飞机上读完了。拼凑感很强，题文题图不对应。内容上可能更偏向于一份研究报告。介绍的核心观点和规律还是有一定价值的。

3、以哲学、神经科学、生理学视角来分别审视时间与自我之间的关系，我们如何感知时间变化，时间如何左右我们认知方式。时间的快与慢不是客观的，而是存在与我们主管的感受之中，从这个意义上来说，时间对每个人都是不同的。有意义的人生漫长，而浑浑噩噩的人生短暂。

我们是活在时间中的，时间是我们认知周围一切的基础。当我们感觉到时间变化时，时间就会变慢，当我们用心过每一分钟时，生命长度和厚度都会增加。关于时间我们该如何对待时间，这本书给出了很多相当智慧的建议，很值得一读。

4、一般般 不是很实用的 搞点研究还行。

# 《时间，快与慢》

## 章节试读

### 1、《时间，快与慢》的笔记-第159页

每个人现在都不妨好好反思一下我们日常都做了什么，到底是什么妨碍了我们做自己真正想做的事情。换句话说，只有我们真正知道如何利用生命，生命的长度才是有意义的。从心理学的角度来看，如果你的生活充实多彩，你就能长寿。

# 《时间，快与慢》

## 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](http://www.tushu111.com)