

## 為什麼我會這樣分配我的時間呢？—探索自我的時間觀

撰文／張智堯

今日之你，即是過去的他們。

今日的他們，即是未來之你。

每天的我們，都為了許多事情奔波，一天的起頭可能從早八的課程開始，到了中午 12 點下課，迅速買個午餐，可能跑去社辦開會、可能跟同學約在系上討論報告。之後接著繼續上下午的課，到了 17:20 分下課，可能跟朋友聚個餐、可能準備去系隊打球、也可能買晚餐回到家裡趕學校的報告…每天的我們，都在有限的時間中去分配我們的行程，那你有沒有想過你是如何選擇這樣分配自己的時間呢？你對於時間的態度又是如何呢？接下來將為各位介紹幾種時間觀的型態。

### 🕒 過去正面型時間觀/過去負面型時間觀

抱持著過去正面型時間觀的人，對於過去的態度是珍惜的，對於過去所發生的事情都是採正面的態度，這一型的人可能反映出過去所經歷的事情都是正面的，但也可能是因為抱持著正面的態度，所以就算在艱困的情況中也能夠做出最佳的處理(Zimbardo & Boyd, 2011, p. 69)，所以這一型的人活在現在會非常的有活力，儘管過去發生的事情是不好的，但他們都能從中汲取正面的能量，正向的看待這些事情，繼續迎接未來所發生之事。

相反的，抱持著過去負面型時間觀的人，對於過去發生之事的態度是抱持著負面的心態，但也可能是對於過往發生的事情(不管是好事或壞事)做出負面重構的結果，所以這一型的人很多時候是沒自信的，活在現在的時刻會小心翼翼，害怕自己會重蹈覆轍，會反覆的檢視自己有沒有做錯了些什麼。

然而，過去發生的事情固然重要，因為它造就了今天的我們，而且也有助於我們預測未來，但就心理層面來說，不管過去客觀發生些什麼事情，我們對於所

發生之事的想法，對於現在的思想、感情與行為所造成的影響甚至大於事件的本身，其實，重點在於我們要怎麼想過去所發生的事情。

### 🕒 現在享樂型時間觀/現在宿命型時間觀

現在享樂型時間觀的人，生活安排所環繞的各種活動與關係多是歡樂的、刺激的與新奇的，他們追求的是立即滿足，所以需要花時間、費力氣或用心思的人事物，他們比較少會去經營(Zimbardo & Boyd, 2011, p.118)，正面來說，他們活的很快樂，而負面來說，他們的自我控制較低，生活較缺乏調理，衝動控制的管理較差。

「我的人生道路受到外力控制，非我自己所能掌握。」這句話最能代表現在宿命型時間觀的人，這些人相信人生事先早有安排，任何事情的發生都是註定的，所以比較不會去思考未來，自我控制較差，自尊心低，也比較沒有活力。

### 🕒 未來型時間觀/超驗未來型時間觀

抱持著未來型時間觀的人，通常不會尋求刺激，比較不容易沮喪，也絕不心存僥倖，因為他們會審慎思考我現在做的事情會在未來產生什麼樣的結果，所以這一型的人通常做事情事半功倍，身體也比較健康，因為他們所思考的事情不僅僅是當下，也包含對於未來的策略。但他們的缺點就是常感到時間不足以及時間的壓迫感，也可能因為過於追求未來而失去當下與其他人相處的機會。

而抱持著超驗未來型時間觀的人，通常都是有宗教信仰，相信肉體的死亡不代表生命的結束，而行為的模式會依不同宗教的規範而有不同的樣態，如信奉一貫教相信現世所做的善事都是為來世積陰德，所以在現實生活中會常做善事，少做壞事；相反的，如果信奉的是較為極端教義的宗教，也可能做出不好的事情（如：自殺炸彈客）。

### 🕒 那到底怎麼樣的時間觀比較好呢？

在了解這麼多時間觀之後，有沒有大概了解到自己是抱持著怎麼樣的時間觀呢？你對於你的過去是怎麼想的？你現在又是怎麼樣在生活的呢？那你對於未

來的想像又是什麼？人的生命很短暫，我們都很珍惜現在所擁有的時間，所以也很少停下腳步審視自己對於時間的態度，那大家應該會好奇到底怎麼樣的時間觀比較好呢？比較好的答案是「**調和的時間觀**」，這種時間觀的輪廓大致呈現如下：

- ⌚ 高度過去正面型時間觀
- ⌚ 中度未來型時間觀
- ⌚ 中度現在享樂型時間觀
- ⌚ 低度過去負面型時間觀
- ⌚ 低度現在宿命型時間觀

(Zimbardo & Boyd, 2011, p. 326)

有了正面的過去，可以讓人有**根**，正面的過去讓人生根，提供一種人生的連續感；有了未來觀，使人敢於跳脫現狀，能夠無畏的脫離安全、熟悉的道路去追求新的目標；而享樂的現在讓人充滿**活力**，適度的享樂是肯定生命並感受到活在這個世界的美好。



參考資料：

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2011). 你何時要吃棉花糖—時間心理學與七型人格 (鄧伯宸譯)。臺北市：心靈工坊。(原著出版於 2008)。

