



红色使时间“变快”，蓝色相反

抛开一小时等于60分钟的定律，从心出发，一个小时到底是多久？

曾有学者做过一个实验，让一个人进入粉红色壁纸、深红色地毯的红色系房间，让另外一个人进入蓝色壁纸、蓝色地毯的蓝色系房间。不给他们任何计时器，让其凭感觉在一小时后从房间中出来。结果，红色系房间中的人在40~50分钟后便出来了，而蓝色系房间中的人在70~80分钟后还没有出来。

广东三九脑科医院心理行为科心理治疗师汪正安表示，从色彩心理学的角度而言，色彩对个体的主观认识的确有一定影响。他举例说，从生理表征来看，红色会使人的脉搏跳动加快，情绪容易兴奋激动，而蓝色则会使脉搏沉静下来，跳动速度减慢。脑电波也显示，红色容易引起人的警觉，启动机体的防御机制，使人处于应战、解决问题的应激状态，而蓝色则令人放松。

为何会产生这种感觉？汪医生介绍说，感觉和知觉有所不同。一般来说，感觉是人脑对外界刺激个别属性的反应，而知觉则是人脑对外界刺激整体属性的反应。在受到环境刺激后，人从感觉到知觉，再到根据个体经验对刺激进行辨认、识别，进而形成心理过程，再做出相应的行为反应。“这和电脑进行信息加工的逻辑相似。”汪医生解释说。因此，从认知心理学角度而言，一个人因色彩而产生的对时间感受的差异，包含非常复杂的认知过程。

色彩对时间感的影响，可以运用到很多环境当中。

例如因工作性质和需要不同，聪明的经营者可以学会运用不同的环境色彩来提升员工的工作效率，减轻疲惫感，激发创造力。所有公司职员都有一个挥之不去的烦恼，那就是长时间的会议。如果公司会议室以蓝色为基调进行室内装潢，例如使用蓝色系的窗帘、蓝色的椅子、蓝色的会议记录本，由于蓝色有使人放松的作用，在放松的环境中开会，人也更容易产生有创意的点子或提出具有建设性的意见。因此，使用蓝色装潢会议室，会改变与会者的时间感，这不仅会使漫长的会议变得紧凑，而且会议内容也会变得更充实，讨论也更有效率。

捐献时间做义工，可缓解时间压力

很多人会发现终日忙忙碌碌，但时间压力仍然似乎无所不在，即便在节假日也是如此。然而，如果你试着捐出自己的时间，也许会令你惊讶地发现感觉很好。比如，试着在业余时间无偿做义工，不但不会使你感觉更忙碌，反而会缓解你身处现代生活的时间压力。这看似没什么道理。一小时是客观的时间，然而，如今新研究却显示我们对时间的主观感受也许完全不同。我们感受时间的差异依赖于我们如何使用那一小时，捐出时间也许可创造出一种令时间延长的感觉。

宾夕法尼亚大学沃顿学院心理科学家卡西·莫吉娜是专门研究时间知觉的专家。她和哈佛、耶鲁大学的学者一起研究无偿付出时间是否会缓解时间压力的课题。在一系列实验中，他们把无偿服务时间和浪费时间、个人享受时间、获得意外的自由时间之间进行了比较。

首先，来看看浪费时间。为了研究这个普遍经历，莫吉娜在一个小时的实验课快结束时，要求学生执行一个5分钟的任务。一些人做一项毫无意义的任

如何让时间“变长”或“缩短”？

科学家发现，颜色能影响人的时间感，做义工能缓解时间压力

尽管时间是客观的，但是主观的时间感知却让我们觉得每天都长短不同。当大脑感知时间的时候，有很多因素参与其中，时间感也就因人而异。但如果我们找到大脑感知时间的方式，并摸清生活中影响时间感的关键因素，是否就能任意改变一个人的时间感，让日子可长可短呢？科学家曾在实验中发现，色彩可左右人的时间感，如今又有新研究表明，将空闲时间捐出来进行无偿劳动反而能缓解现代生活中无所不在的时间压力。这到底是真是假？

务——在一篇拉丁语课文中划掉字母“e”，这相当于在浪费时间。其他人用同样的时间给一些病重的孩子写一张鼓励的字条，这些纸条真的会寄给那些孩子。之后，所有学生进行一个关于时间感的测试，同时需要回答是否同意一个陈述，即：“我的未来对我来说是无限的。”莫吉娜想看看志愿劳动的人和浪费时间的人在个人时间的感觉上是否有所不同，事实的确如此。那些把时间花在帮助一个患病孩子身上的人比那些浪费自由时间的人感到他们拥有一个更广阔的未来。

丰富的人生经历，可使时间感延长

汪医生介绍，英国斯塔福德郡基勒大学的约翰·威尔登曾做过一个“世界末日实验”，测试人“预期型”时间感知和“回顾型”时间感知的差异。研究者将参试者分为两组，一组看9分钟描述世界末日的短片，另一组则在等待中无所事事地度过9分钟。这两组人谁会觉得这9分钟过得更快呢？从预期型时间感知来看，很多人事先都会觉得看电影的一组会觉得更快，而等待的一组会觉得这9分钟相对漫长。但当实验结束后，从回顾型时间感知来看，结果恰恰相反。等待的人觉得9分钟很快就过去了，而看“世界末日”影片的人则不断回忆影片场景，不断在脑海中提取影片画面，因而觉得9分钟的时间感被延长了。

心理学家也认为，人生在心理上并不是等长的。在孩童和青少年时期，生活充满了新鲜的刺激，即使现在回忆起来，那些日子还是显得漫长而丰富。但随着成长，许多

大脑的“计时器”在哪里？

毫无疑问，几乎每个人都能感受到时间的存在。那么，大脑中的“计时器”在哪里呢？

我国知名科普团体“科学松鼠会”会长姬十三曾写到，从生物学角度讲，大脑有三套感知时间的“策略”。一套是众所周知的“生物钟”，它能感知昼夜节律，负责安排什么时候该睡什么时候该醒，现在已知道其确切位置，像哺乳动物的“生物钟”就在下丘脑。另一套是负责控制微秒级的时间感知，跟运动感觉协调有关，说话、唱歌和跳舞都得靠它，大概位于小脑和运动皮层。

还有一套是“间隔计时”，它负责感知较长范围的时间跨度，从秒级到分钟小时级，这也是人们生活中用来感知和估算时间的“主力”。例如，演讲时每段话之间该停顿多久？当黄灯亮起，还有没有足够时间过马路？但关于大脑中是否有确定的区域和结构负责“间隔计时”的功能，却始终未有定论。人们陆续在基底神经节、前额叶皮层、视觉皮层等区域发现了这样的“时间细胞”。

汪医生表示，目前人类对大脑“时间细胞”还在探寻的过程中，大脑的精密和神奇依然在挑战着人类认知的极限。在他看来，人的时间感和大脑特定区域间的联系绝不是一对一的，而是复杂多样的。“可以说，凡是影响到视觉刺激的脑区都可能‘有时间细胞’。”因为

科学家们的这些最新研究成果发表在《心理科学》杂志上。研究显示，那些无私付出时间的人对个人的能力和效率有更加强烈的感觉。帮助他人显然使我们感到可以在更少的时间内实现更多东西，这种时间的充实感在我们的头脑中“拉长”了时间感。这并不是说志愿者没感到做志愿工作有意义且乐在其中，事实上，他们的确有这样的感受，但是，只有被提升的自我效率感才真的引发了时间感的转换。

日常活动变成一种例行公式，随着生命老去，愈来愈多的活动变成常规，回顾起来，时间也就显得愈来愈短。

在生活节奏日益加快的今天，汪医生建议说，不妨试试在个人生活中做更多有意义的事情。从以上回顾型实验可以看到，看电影的人感觉时间延长了，没看的人觉得时间缩短了，这是因为看电影的行为使人们在回顾这段时间时，会重新提取记忆模块，从心理过程看，是一个再认、再现的过程。

有时会有这样的感觉，偶尔出去旅行，事后回想，这段时间显得格外长。因为这种经历突破常规，产生了许多新的心理场景变换。因此，若让人生阅历更丰富些，场景的变换更多些，人际互动增强，有更多经历可供回顾，时间感就会因此而延长。否则生命势必不断加速，使生命变成一种空洞的旅行。

涉及时间感的心理过程异常复杂，所以大脑的运动区、视觉区、听觉区乃至触觉区也许都与时间感有所关联。

对于延长生命的时间感，除了丰富人生阅历，还有没有其他方法？姬十三介绍了杜克大学的心理学者沃伦·默克的研究，默克认为有两种途径可能有助于改变时间感。一是利用药物来影响脑内的神经递质。当人在极度紧张的时候，脑内分泌的肾上腺素等物质就会增加，可能就是这些物质影响了时间感知。另外一招是动用心灵的力量。可用意识去关注“间隔计时”，例如你越想让时间快点过去，不断用注意力去关注时间的时候，时间感知就越缓慢。

据《广州日报》

