

我们的时间秘密

3 岁以前的时间都去哪儿了
为什么年龄越大越觉得时间过得快
人生美好的记忆为何大都在 25 岁以前



“时间都去哪儿了?还没好好感受年轻就老了……”一首《时间都去哪儿了》引起了大家的共鸣,也让这句话成了今年的流行语。当我们以各种方式追问时间的行踪时,有没有认真考虑过:为什么很多人都会感觉光阴似箭,岁月无情?我们的身体和头脑,到底是怎样衡量和把握时间这把巨尺的?

7 岁开始,有关幼年的记忆迅速衰退

我们为何很难记起 3 岁以前的事情?我们生命最初的记忆去哪儿了?现在有一项研究表明,“婴儿期遗忘”可能是因为海马体中神经细胞的快速生长,大脑开始负责把新经验存储为长期记忆。对时间的感知需要儿童的注意力和短期记忆能力的完全形成,这需要前额叶皮质和海马体发育较成熟以后才能具备。这两个区域的成熟速度较慢,往往到了童年后期才能渐渐完善。孩子们的遗忘速度远比成年人要快,所以他们的记忆更替也更快,这意味着留下童年记忆的可能性并不大。这也就是为什么孩子们明记性不错,却在几年后将曾经印象深刻的事忘得一干二净的原因。

幼时记忆究竟从何时开始模糊,直到被永久遗忘?一项有关童年记忆的研究发现,早期回忆往往从 7 岁开始丢失。虽然不少 3 岁孩子能够记得前一年发生的事,但这些记忆也只能持续到五六岁。在 7 岁这一年,童年记忆迅速衰退,到了八九岁,大部分孩子只能回想起童年生活 35% 的内容。心理学家认为,这是因为在 7 岁时,人们形成记忆的方式开始改变——在那之前,儿童缺少时间和地点的观念,他们回忆的形式并不成熟;而在年龄较大的儿童中,回忆早期记忆的内容和形式更趋向于成年人。

为什么年龄越大感觉时间过得越快

如果你到了一定的年纪,可能会有这样的感觉:小时候总是盼望快快长大,似乎过了很久才长了一岁。到了二十几岁、三十几岁,希望日子过得慢些,日子却飞逝而过,一眨眼,一年过去了;一转眼,五年十年也就不知不觉地飞一样地过去了。等到退休后,时间更是毫不留情地加速变快,十年、二十年一晃就过去了。为什么年龄越大感觉时间过得越快呢?科学家从 3 个方面解释了这种现象。

首先从人的生理变化上来解释,即随着年龄的增长,体内的生物钟变慢了。

科学家曾做过一个实验:他们从路边随机找一些年轻人和一些老年人,让他们估测 1 分钟时间有多长。结果是:年轻人算的时间比较快,通常还没有到 1 分钟,他们就认为已经到 1 分钟的时间了;而年长的人,他们通常过了 1 分钟后,才觉得这是 1 分钟的容量。对年长的人来讲,时间就这么“漏”掉了。这也是我们大多数人的感受:上了年纪之后,不知道时间去哪儿了。在衰老的进程中,人体内的某种节律在变慢,而客观的时间没有变慢,就会感觉时间过得快了。

第二个原因与新鲜感能刺激大脑记忆有关。

每个人可能都有这样的经历:当我们新去一个地方时,去的路总是显得很长,回来时却似乎要短得多。原因是,去时走这段路对你来讲是崭新的经历,你所看到的景色都是新鲜的,你的大脑需要对这些新鲜事物进行处理记忆,就会感觉时间过得很慢,路似乎很长。而回来时,这些景象不再是第一次体验,一切变得熟悉,大脑需要处理的事物也就少了,时间过得就快了,路也似乎短了许多。再比如,如果我们去一个地方旅行,同样是一天的时间,却感觉比呆在家里长多了。这也是因为我们在旅途中有许多新鲜感受,这些感受刺激了大脑的记忆。

人生也是一样:小时候看这个世界充满了好奇,哪里都是新鲜的,外界充满了各种新刺激,这样就显得每一天都很漫长;随着年龄的增长,对外界的事物已经缺少新鲜感,更多的只是一种单调的重复刺激。丰富的经验使神经对于生活中的信息处理得极为快速,渐渐进入了“适应性”的状态,不但削弱了对时间流逝的感知,同时保留的记忆也信息不全,这样显得一天不经意间就过去了。

第三个原因则可以用“相对论”来解释。

一个 5 岁的儿童,他会感觉过去的一年很长很长,这是因为过去的一年占他生命总过程的 20%(1/5); 而一个 20 岁的青年,过去的一年只是他生命总过程的 5%(1/20); 而对于一个 50 岁的中年人,过去的一年仅仅是他生命总过程的 2%(1/50)。人越老,几个月甚至几年的光阴在其整个人生当中所占的比重就越小,同漫漫人生相比,这些微不足道的时间过起来就会觉得很快。



“度日如年”“光阴似箭”不仅仅是比喻

每个人都曾有这样的体验,有的时候会觉得度日如年,有的时候会觉得光阴似箭。还记得爱因斯坦是怎么对一个年轻人来解释相对论的吗?当你对面坐着一位美女的时候,你会觉得时间过得很快;假如换成了坐在一个火炉旁,你就会觉得时间过得很慢。这其实是人们的需要和动机参与了人们对时间的感觉。或者说人们的情绪和情感参与了对时间的感觉,心理学认

为,需要和动机的满足带来的是积极的情绪,相反,不满足带来的往往是消极的情绪。在积极情绪里面,人们往往觉得时间过得快,在消极情绪里则会觉得度日如年。

从这个角度来看人们对日子感觉:如果这一年平淡幸福,一般就会觉得时间过得比较快;但是如果这一年经历了一些不太顺利的大事,往往就会觉得这一年过得好慢啊。

一辈子的时间都去哪儿了

人的寿命有长有短,有的高达八九十岁,也有的六七十岁就辞世了。这里取一个平均值——72 岁,看看这 72 年的时间是怎么度过的。人一生三分之一的时间都在睡觉,因此光睡觉时间要有 24 年。如果你 6 岁开始上学,60 岁退休,平均每天学习或工作 10 小时,则用于学习和工作的时间约 18

年。如果你每天吃一顿饭花半小时,一生中要在饭桌上度过 4.5 年。你一生花在等车和交通上的时间约 6 年,做家务(包括做饭)时间约 6 年。看电视已是当代生活的一部分了,如果每天平均看 2 小时电视,人一生在电视机前时间约 6 年。上网和玩手机时间每天按 2 小时算,一生要花 6 年时间。

链接

为什么新鲜刺激能使人感觉时间变长?

人脑中有一种神经适应性机能。神经适应性是指人的感觉系统对外界的持续刺激不是恒定不变的,而是有一种适应刺激的过程。比如对触觉来说,我们穿衣服的时候,一开始会感觉到皮肤与衣服的接触,但过几秒钟这种感觉就被切断了。如果不是刻意去感受,人们往往很难意识到皮肤与衣服之

间在接触,在摩擦。适应性使得这种对人意义不大的信息被屏蔽了,这种现象可能是为了使人们更加专注于其他事情。适应性使神经系统忽略它认为不重要的信息,而更好地对外界变化的信息随时保持反应。正是这种神经适应性机能使我们熟悉的生活缺乏“记忆”,时间也就不知不觉地流逝了。

人生最美好的记忆大多发生在 25 岁以前?

一项最新的对退休人员的调查研究表明,大多数人回忆起的人生里最美好的记忆都发生在 25 岁之前。这项研究开辟了所属领域的先河,主要利用了“自然主义方法”——被试者被要求在 30 分钟内描述自传,研究人员搜集自由流动的故事。研究发现,大多数人记得的重要事情大多发生在 25 岁之前。为什么成年人记得的事不

是发生在 30~70 岁? 25 岁之前有什么特别事情让他们如此念念不忘? 科学家认为,人们大多通过值得眷恋的事件来权衡时间。美国心理学家威廉·詹姆斯称,人们用“第一次”来权衡时间,譬如第一天上学、初吻、第一份工作、第一次旅游、婚姻和有孩子。而这些最值得记忆的事件大多在 25 岁以前就完成了。

中国人与欧美人的一天有什么差别?

中国人民大学王琪延博士进行的一项关于“居民生活时间分配”的研究显示,中国人每年比欧美人要多劳动 3 个月,而在教育子女所花费的时间上,中国人也要远远高于欧美人和日本人。研究结果表明,中国人日平均工作时间为 5 小时 37 分钟,比欧美人平均 4 小时的工作时间多出 1 小时 37 分钟,一年就

会多出 582 小时。按每周工作 40 小时计,相当于多工作 3 个多月。

从教育子女的时间看,中国人每天所花费的时间为 42 分钟,要远远高于日本的 19 分钟以及欧美的 27 分钟。这说明中国居民对孩子的期望和重视程度较高,也反映中国居民家庭成员之间的依存度较高。