

# 時間觀及其諮商輔導之應用

曾聖傳\*

國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士

## 摘要

時間觀是一個人看待時間的態度、價值觀及對時間運用的方式。個體在成長過程中受到了社會文化背景、教育背景、宗教信仰等因素的影響，在時間觀點上會形成不同的時間偏向，從而影響其認知、情感與行為，更會成為主導其內在的力量，並形成穩定的人格特質。

研究顯示，個體的時間觀與心理健康有相關性，若能在諮商輔導時協助個體瞭解其時間觀點對其情緒或人格發展的影響，並嘗試帶入不同觀點與角度，讓個體對過去負向事件有較好的意義感、多重視當前的生活、對未來也能多所著墨，那對提昇心理健康、幸福感及未來福祉都能有所助益。

**關鍵字：**心理健康、主觀幸福感、時間觀

---

投稿日期：2022/01/14；接受日期：2022/03/04

\* 通訊作者：曾聖傳

Email: chuan517@gmail.com

## 一、前言

時間的來與去都是我們的生活重心，但自古以來不同學者，對於時間的看法並不一致。總結大致區分為，客觀與主觀兩種不同的方法。將時間視為客觀或物理現象者，認為時間是可以衡量、具連續性、同質性和普遍性的。這種時間觀點，也稱為「時鐘時間」，常用在時間運用或時間安排的研究中（Harvey & Pentland, 1999; Robinson, 1999）。另者則將時間視為一種內在的、主觀的現象，又稱為「心理時間」；而研究則集中在時間評估、主觀的時間經驗、時間知覺、時間性格、時間一致性、時間緊迫性、時間強度、多時性和單時性及時間結構和感知時間使用（Kaufman et al., 1991; Waller et al., 2001）等。本文對時間觀的研究亦以主觀的心理時間為主。

Zimbardo 與 Boyd (2008) 認為個體的時間觀是一個人看待時間的態度、價值及對時間運用的分配選擇。而在時間向度上，概略可分為過去、現在與未來三種類型，這三種型態在心理上並非是單純的線性關係而不可追溯，而是有如太極般是會相互融合、相互影響的（Lewin, 1951）。以過去發生的事件為例，不論在事件發生的當下是苦痛或是歡樂，當個體回顧這段經歷時，不管其記憶是正確或是扭曲，重要的是個體在當下是採取什麼樣的觀點去看待事件，如以偏向正向的解釋或態度應對，對於個體在感受上常會有較高的幸福感受和自尊感；反之，若對過去事件多數偏向負向解釋，個體較易有憂鬱及焦慮情緒（Zimbardo & Boyd, 1999）。因而個體的時間觀會影響個體的認知、情感與行為，不僅成為主導其內在的力量，亦會形成穩定的人格特質。據此，若能對時間觀的內涵及其相關心理歷程有更多的認識，在諮商輔導時能理解個體的時間觀點為何，將有助於瞭解其決策模式或人格發展的獨特脈絡因素，並可嘗試適時帶入不同觀點與角度，以協助個體發展更為安適的時間觀點，增進個體福祉。

## 二、時間觀相關內涵

Zimbardo 與 Boyd (2008) 將時間觀定義為「個體對於時間的態度，包含對於過去、現在與未來的等面向上的認知、感受與行動，是具有交互影響且相對穩定的人格特質」。亦即個體的情感、思考、和行為會受到個體對過去與未來看法的影響，形成其獨特的時間觀。在不同事件中，個體的時間觀會對其判斷、決策和行動產生動態性的影響，所以決策時並不完全僅取決於當下的處境。倘若個體在做出決定時，思考慣性上過於強調過去、現在或未來的某一個時間類型時，即會形成認知的「偏見」，這種偏見會變成個體的一種性格

傾向或差異變量，因而可以據此來預測個體在生活選擇中的反應特徵或行為（Zimbardo & Boyd, 1999）。

依Zimbardo 與 Boyd（1999）的研究與分析，在「過去」、「現在」與「未來」三個時間向度中，可歸納出五種時間觀點。分別為「過去正向型」、「過去負向型」、「現在享樂型」、「現在宿命型」及「未來型」。而後續研究中，更增加了「超驗未來型」與「現在全觀型」兩種時間觀（Zimbardo & Boyd, 2008），讓時間觀點更具全面性。以下將就上述各個型的時間觀予以說明：

#### （一）過去正向型（past positive [PP]）

凡發生過的事，事實雖重要，但如何詮釋、解讀這些往事的記憶並賦予感情的意義也有很大的關係。亦即相較於客觀過去，個體對於過去的主觀詮釋、對於過去事件所抱持的態度，才是真正影響個體行為的關鍵因素。過去正向型的人對於過去的事件，不論所經歷的事件是好的或不好的，重新回憶時總多抱持積極、溫暖與感恩的態度，可能也會產生愉快之情（Zimbardo & Boyd, 2008）。

#### （二）過去負向型（past negative [PN]）

時間觀偏向過去負向型的人，可能受到過去的創傷、負面經驗的影響而容易形成消極的想法，也可能負向地重新詮釋中性或良性的事件，或者兩者皆有。因而對過去的記憶與感知常抱持負向、嫌惡、反感等態度（Zimbardo & Boyd, 1999, 2008）。

#### （三）現在享樂型（present hedonistic [PH]）

現在享樂型的時間觀者喜歡冒險與刺激受，對延遲性的獎勵不重視，也較少有未來感或是在乎未來可能需承擔的後果。其特質是重視本能的衝動與當下欲望和需求滿足，所以注意力多聚焦於現在，而對於需要計畫、思考等花費時間和精神的事則感到反感，也無法忍受規律和單調的生活模式，情緒穩定度較差，容易對各種物質和感官刺激成癮（Zimbardo & Boyd, 1999, 2008）。

#### （四）現在宿命型（present fatalistic [PF]）

現在宿命型者，常在生活中感受到無力感，認為不管自己怎麼抉擇、怎麼努力，最後得到的只是失望與挫折的打擊，對自己的未來都不會有什麼差別，甚或懷疑自己的能力與價值，是一種後天生成的無力感。他們對未來和人生抱

持著無助而冷漠的態度，且相信生命取決於神祇、政府、機運或其他外在力量，一切都是命中註定，而非個人之力可以改變或控制的（Zimbardo & Boyd, 2008）。

#### （五）未來型（future [F]）

未來型則著眼在未來，會為了將來更大的酬賞而接受延宕的滿足，放棄當下的安逸與享樂衝動，把過去與當前當做是未來的一種儲備，包含錯誤的改正及成果的累積，讓自己著眼於一個更重要的未來目標。而在目標導向下，個體更願意合作並思考解決問題的方法，具較高的自我控制力與自尊、情緒穩定且不會主動追求刺激，也少有出現物質濫用的情況（Zimbardo & Boyd, 2008）。

#### （六）現在全觀型（holistic present [HP]）

全觀型是絕對的現在觀，絕對的現在包括過去與未來，但既不受過去所拘束，也不為未來所局限，重視的是全然的當下。當能將心思完全專注在當下，對於未來的願望與祈求、對於過去的懊惱與後悔，都得以全部放下。這種讓當下占滿整個的存有即是全觀現在的態度。在這時間觀點下，生命的過去、現在、未來、物質、精神與靈性，都在個體的內在緊密相連而不可分割（Zimbardo & Boyd, 2008）。

#### （七）超驗未來型（transcendental future [TF]）

Boyd與Zimbardo（1997）認為心理上的未來可區分成死前與死後兩種。傳統的未來觀是從現在為起點，延伸到存在於想像中死亡的那一刻。而超驗未來觀則是從肉體死亡後到無限未來的延伸，他們相信在肉體死亡之後，靈魂必須為個體死前的所作所為付出相對的代價，故在活著的當下就該為自己負責，使靈魂在現世得以善終、死後也能有好的開始。超驗未來時間觀所孕育出來的死後動機論，足以用來解釋某些令人無法理解的行為，且其所抱持的信念無法透由具體事證來證明其為假，因而若想改變超驗未來型的想法會特別困難（Zimbardo & Boyd, 2008）。

Zimbardo 與 Boyd（2008）認為然每個個體的時間觀都具有多重向度的、是具光譜式的連續傾向，只是分配的程度及思考的頻率不同而已，因而無法從單一角度來詮釋。且個體的時間觀，也會因不同的文化、地區、情境或遭遇等而有不同的學習或調整。當個體太過於偏重其中一種時間觀點時，其認知與行為反應就會產生了偏向，這樣的偏向長期下來就會因習慣而轉成自動化的反應，

變成個體相對穩定的傾向或特徵，而有利於描繪與預測個體對於日常的行為反應。因而透由測量可協助個體察覺自己的時間觀點，也相信個體可以透由學習來產生修正，能從中調合出一個較為平衡的新時間觀點，讓人生變的較為順遂與快樂。

### 三、時間觀的相關研究情形

#### (一) 時間觀與人格

個體在發展的過程中受到了社會文化背景、教育背景、宗教信仰等因素的影響，在利用時間功能時形成不同的時間偏向，從而造成對過去、現在和未來的時間觀的側重點不同，並逐漸形成一種相對穩定的個人特質，因而時間觀與性格具有密切的關連（Zimbardo & Boyd, 1999）。研究指出，過度地專注某一個時間型而忽略其他的時間區段，就會對個人認同產生負面影響（程族桁、王奕冉，2012）。探討五大人格模型與時間觀的相關研究發現，過去正向型與神經質呈負相關。但與外向性、親和性呈正相關（Wang et al., 2015）；未來型則與責任性、外向性、開放性及親和性等呈正相關（Zimbardo & Boyd, 1999）。

#### (二) 時間觀與心理健康

時間觀與心理健康的相關研究發現，過去正向與心理健康有顯著的正相關。過去正向的人常更為健康、快樂、較不容易感到焦慮，通常也會與家庭維持較密切的互動，和主觀的幸福感體驗有最穩定的正相關。而未來型的人，即便是未來時間有限的高齡者，具有較高的未來導向時，會促發其持續性進行健康促進行為，有助於其成功老化（Kahana et al., 2005）。過去負向型的人則情緒較不穩定、容易感到憤怒或沮喪、也缺乏活力，因而與憂鬱、焦慮、攻擊性、不幸福感及低自尊等都有顯著正相關（Zimbardo & Boyd, 1999, 2008）。現在宿命型的人，對其身體健康和未來發展也都有負向的影響，且宿命導向愈是強烈，其侵略性、焦慮與沮喪的傾向就愈嚴重，也比較不會去考慮未來的結果、自我控制較差、自尊心低、情緒較不穩定也不快樂（Wang et al., 2015）。

#### (三) 時間觀與行為

時間觀是透由學習而形塑的，會對個體許多重要的判斷、決策及行動產生影響，因而個體的時間觀與正負向行為具有緊密的關係（Zimbardo & Boyd, 1999）。研究發現，現在享樂型較高的個體往往會有較高的好奇心與刺激感的

尋求，因此較會有抽菸、風險駕駛、物質使用及衝動行為（Zimbarodo, Keough, & Boyd, 1997）。現在享樂或過去負向時間觀與拖延行為有正相關（塗振洋，2005）；而具較高程度的未來時間觀者更能避免藥物的濫用（Barnett et al., 2013）、有較低的拖延行為（塗振洋，2005）、較高的健康促進行為（Kahana et al., 2005），也有較正向的支持環境態度與行為（Milfont et al., 2012）。

#### （四）時間觀與學習

學習動機理論中如目標理論、自我決定論等，多數將焦點置於當前任務或短期目標對學習者動機和表現的影響。但在學習的過程中，學習者的行為與動機不只與當前任務和學習目標有關，也會受到個體對於未來的想像以及實踐未來目標的動力所影響（Husman & Lens, 1999）。相關研究中也發現，時間觀與學業成就之間的顯著關聯，學業成績與現在宿命有負相關，與未來型則呈正相關（Mello & Worrell, 2006）。

### 四、時間觀在諮商輔導上的應用

時間觀是個體在成長過程中逐漸形塑而成的，不同的族群建構其生活中的時間概念也所不同，因而時間觀會受到不同的社會建構、教育方式、文化差異、民族特性、環境壓力及經濟穩定等外在因素所影響。同時，個體也會受到不同人格特質的內在因素所左右，而發展出不同的時間觀點（Sircova et al., 2014; Zimbardo & Boyd, 1999）。因而就諮商輔導而言，時間觀的運用並不是一種技術、而是一種信念，諮商輔導人員必須帶著多元文化的觀點來瞭解不同個體面對不同事件時是帶著什麼樣的時間認知來看待、如何思考過去、現在及未來、決策模式又是受到什麼樣因素的影響等。

#### （一）時間觀在生涯輔導上

在教育方面的研究顯示，具有未來時間觀除有助於滿足的延遲，會影響個體的學習或工作動機與成效（Mello & Worrell, 2006）外，也能顯著地解釋學生的生涯未定與生涯決策自我效能（Walker & Tracey, 2012），並有助於提升職涯滿意度（吳孟津，2016）。因而在生涯探索階段，可藉由對過去與現在的探索，協助個體對自我特質的向度與發展歷程有更多的理解；而在生涯決定階段，則可藉由對未來目標與歷程所需具足的準備，來協助個體有更高的動機與延宕滿足的能力。Marko與Savickas（1998）的研究即顯示，輔導者透由時間觀的介入，可協助學生之生涯發展。

## (二) 時間觀在青少年發展議題上

在過去的研究上，人生各階段的發展與時間觀習習相關，個體從童年成長至成年期時，時間觀點會從強調現在轉向重視未來（Lewin, 1939, 1948）。尤在童年到青少年的轉換期，個體認知能力逐漸成熟，同時也面臨心理社會適應等多重面向的轉折與改變，而解決這些挑戰的方式與承諾會影響其適應性和自我統合的程度（Laghi et al., 2009）。青少年時期想達成自我統合的任務，需要整合自我與社會情境，以及協助個體覺察過去、現在與未來對於個人身分認同的重要性。在青少年輔導上，如能利用診斷工具，產出其時間觀剖面圖，可協助個體最佳化其自我統合，將有利於培養一個更為負責任且健康的青少年。

## (三) 時間觀在精神疾患相關議題的輔導上

Melges（1982）在對精神疾患的治療過程中發現，時間是談話常見的主題，且對心理治療言，以時間觀的角度來介入是不可或缺，心理障礙的人對時間都有錯誤的認知。諸如妄想症的患者時間觀常陷於混亂而有過度預測的傾向，並會試圖去證明這些預測，而透由未來型的心理治療可以協助患者重整對未來時間秩序感。Nolen-Hoeksema（1991）的研究也發現，憂鬱症的患者常有高度的過去負向及現在宿命的時間觀。無法跳脫過去事件的負面影響，病態的專注於過去會使人失去思考未來的能力，難以規劃未來，也缺乏貫徹的能力而易半途而廢。而緩解憂鬱症重點並不是解開過去的糾結，而是協助個體能接納現況並規劃不確定的未來（Ward et al., 2003）。

而對曾遭遇重大創傷導致有創傷後壓力症候群的患者而言，對於過去事件也多採過去負向的觀點來看待，因而治療過程中若僅致力於對過去創傷事件的情緒宣洩，並無法緩解症狀甚至會把痛苦的記憶埋的更深，若治療時能藉由認知治療導入過去正向的觀點，協助患者對過去事件重新賦予意義，是較佳的治療方式（Zimbardo & Boyd, 2008）。

## 五、結論

在亙古的時間長流中，人類是唯一可以在心理上自在的遊走於過去、現在與未來，同時又能不斷的重新賦予事件不同的意義或創造出時間意義感的生物。對於過去客觀上已經發生的事情，我們無法去改變。但就過去的時間觀言，對我們產生最大影響的，並不是在過去「客觀上發生了什麼」，而是我們自身在「主觀上如何看待」過去。如果個體可以藉由諮商輔導的探索，依需求

調整自己的時間觀，那麼不僅能在過去事件上有較好的意義感，也能重視當前的生活，對未來也能多所著墨，這對個體的心理健康、幸福感及未來生涯發展都能有所助益。因而如何透由對時間觀點的探索，找到一個適合個體未來人生發展的平衡時間觀點，讓每個人都可以悠遊於生命的長河中，找到屬於自己的幸福人生，是值得努力的方向。



## 參考文獻

- 吳孟津（2016）。中高齡員工未來時間觀、認知未來機會與持續工作動機間的關係——調節式中介模型的檢驗〔未出版碩士論文〕。國立中央大學。
- 程族衍、王奕冉（2012）。大學生自我同一性與未來時間洞察力的關係研究。《通化師範學院學報》，2012（11），53-54。
- 塗振洋（2005）。拖延行為的研究——量表編製及相關因素之探討〔未出版博士論文〕。國立政治大學。
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6(1), 35-54. <https://doi.org/10.1177/0961463X97006001002>
- Barnett, E., Spruijt-Metz, D., Unger, J. B., Rohrbach, L. A., Sun, P., & Sussman, S. (2013). Bidirectional associations between future time perspective and substance use among continuation high-school students. *Substance Use & Misuse*, 48(8), 574-580. <https://doi.org/10.3109/10826084.2013.787092>
- Harvey, A. S., & Pentland, W. (1999). Time use research. In W. E. Pentland, A. S. Harvey, M. P. Lawton, & M. A. McColl (Eds.), *Time use research in the social sciences* (pp. 3-18). Kluwer Academic Publishers; Plenum.
- Husman, J., & Lens, J. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34(2), 113-125. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep3402\\_4](https://doi.org/10.1207/s15326985ep3402_4)
- Kahana, E., Kahana, B., & Zhang, J. (2005). Motivational antecedents of preventive proactivity in late life: Linking future orientation and exercise. *Motivation and Emotion*, 29(4), 438-459. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9012-2>
- Kaufman, C. F., Lane, P. M., & Lindquist, J. D. (1991). Time congruity in the organization: A proposed quality-of-life framework. *Journal of Business and Psychology*, 6(1), 79-106. <https://doi.org/10.1007/BF01013686>
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24(1), 41-46. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2008.08.006>
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *American Journal of Sociology*, 44(6), 868-896. <https://doi.org/10.1086/218177>
- Lewin, K. (1948). Time perspective and morale. In *Resolving social conflicts & field theory in social science* (pp. 80-93). Harper & Row.

- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. Harper & Brothers.
- Marko, K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52(1), 106-119. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1996.1566>
- Melges, F. T. (1982). *Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders*. Wiley.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 271-289. <https://doi.org/10.1177/016235320602900302>
- Milfont, T. L., Wilson, J., & Diniz, P. (2012). Time perspective and environmental engagement: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*, 47(5), 325-334. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.647029>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Robinson, J. P. (1999). The time-diary method: Structure and uses. In W. E. Pentland, A. S. Harvey, M. P. Lawton, & M. A. McColl (Eds.), *Time use research in the social sciences* (pp. 47-90). Kluwer Academic Publishers; Plenum.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., Zimbardo, P. G., Djarallah, S., Chorfi, M. S., Leite, U. d. R., Lin, H., Lv, H., Bunjevac, T., Tomaš, T., Punek, J., Vrlec, A., Matic, J., Bokulic, M., Klicperová-Baker, M., ... & Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Sage Open*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Walker, T. L., & Tracey, T. J. (2012). The role of future time perspective in career decision-making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150-158. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002>
- Waller, M. J., Conte, J. M., Gibson, C. A., & Carpenter, M. A. (2001). The effect of individual perceptions of deadlines on team performance. *The Academy of Management Review*, 26(4), 586-600. <https://doi.org/10.2307/3560243>
- Wang, Y., Chen, X.-J., Cui, J.-F., & Liu, L.-L. (2015). Testing the Zimbardo Time Per-

- spective Inventory in the Chinese context. *PsyCh Journal*, 4(3), 166-175. <https://doi.org/10.1002/pchj.103>
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)

# Time Perspectives and its Application in Counseling

Sheng-Chuan Tseng\*

Master, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

## Abstract

Time perspective refers to an individual's attitude, values, and choices regarding the use and allocation of time. Through the influence of social and cultural backgrounds, educational experiences, and religious beliefs, individuals develop different time orientations, which can affect their cognition, emotions, and behaviors, and become a dominant force shaping their stable personality traits.

Individual's time perspective is related to their psychological health. In counseling, if individuals can be assisted in understanding how their time perspective influences their emotions or personality development, and are encouraged to adopt different perspectives and angles, they can develop a better sense of meaning in negative past events, value multiple aspects of their current lives, and place greater emphasis on the future. This can lead to improved psychological health, happiness, and future well-being.

**Keywords:** Psychological Health, Subjective Well-Being, Time Perspectives