

教师资格考试心理学指导：时间知觉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_452683.htm 时间知觉是对客观现象的延续性和顺序性的反映，即对事物运动过程的先后和长短的知觉。时间知觉的客观依据：人对时间的知觉总是要以某种客观标志为中介的，这些标志可以是自然界中的一些周期现象，也可以是人自身的生理状态。自古以来，人们经常利用自然界的周期现象衡量时间。一天的时间是以太阳的升落为标准的，日出为晨，日落为暮。月亮的盈亏代表了一个月的时间，经历了四季的变化就是一年。后来人们发明了计时工具，制定了日历，使人们对时间的知觉更为准确。对较短时间的衡量则发明了时钟，以时、分、秒来计量。在没有计时工具的情况下，我们仍然要借助太阳、月亮、星辰的变化去估计时间。如果失去了客观标志，对时间的估计可能发生错误，例如，在阴雨天，看不到太阳，难以判断中午的时间。生理过程的节律性活动也是估计时间的重要依据。人的许多生理活动是节律性的运动，如呼吸、心跳、消化等等活动。当活动的节律性与客观事物之间形成一定的联系之后，它就可以用来感知时间的长短。呼吸和心跳的次数都是感知时间的信号，中医看脉象是以自己的有节律的呼吸来衡量时间的，而消化过程的周期性变化可以使我们借助饥饿的感觉估计开饭的时间，同样，我们能够依据困倦的程度判断深夜的时刻。观察和实践证明，动物和人具有很高的测量时间的能力，它能够准确地与外界的周期性过程如朝夕涨落、昼夜交替、四季变换保持同步。即使在恒定的环境中这种估计时间

的能力仍然存在。几十年前，当我国农民还处在饥寒交迫的困难境地的时候，家家户户都没有计时用的各种钟表，大多数农民都以公鸡“打鸣”为时间的标志，以鸡叫几遍来判断一天的时辰。人们把生物体本身所具有的测量时间的本领通常称为生物钟。科学家进一步用实验证明人体内生物钟的存在，曾有一位科学家本人作为实验者在地洞中生活了205天，地洞深达40：米，没有昼夜之分，也没有任何计时工具，但是实验者的活动仍然能够基本上保持24小时的周期。宇航员的生活情形也是如此，宇宙航行中，宇航员身居密闭的飞船舱里，完全与外界隔绝，不受到昼夜更替的影响，可是他们的工作时间也仍然按照24小时来建立。否则宇航员会感到休息不好，疲惫不堪。目前的研究证明，生物钟与人体内部的节律是分不开的。科学家认为人体中没有哪一种化学变化和物理变化是没有节律的。生物钟的深入研究必将为人体对时间的知觉提供更丰富的材料。身体的节拍性运动和计数活动，有助于对时间长短的估计。对节奏性的刺激，人们习惯于伴随节拍性动作或用口头计数，这时所产生的动觉刺激也为衡量时间提供信号，补充和提高了知觉时间的能力。实践证明，当运动分析器出现障碍时，缺乏动觉刺激，节奏知觉往往发生困难，影响知觉时间延续性的准确性。对某些要求精确知觉时间的活动，人们借助口头数数提高估计时间的准确性。如跳伞运动员要在跳出飞机以后20秒钟准时开伞，时间误差超过一秒钟就失去了获胜的机会。跳伞运动员可以借助口头计数帮助准确地估计时间。径赛运动员在起跑线上，听到预备的号令之后，也是口数或默数二个数开始起跑，刚好是两秒。时间知觉也是人对客观世界的主观映象，必然受到

主观和客观因素的影响而产生误差。经常出现对较短时间的估计过长，对较长时间的估计过短，个体之间估计时间的准确性也存在着差异。活动的内容与时间长短的知觉有关。充满着丰富内容的活动，主观上感到时间过得快，产生对时间的短仿；活动内容单调贫乏，让人觉得时间过得很慢，是对时间的一种长估。个人对事情的态度和兴趣直接影响到时间的估计。兴趣盎然又具有重大意义的事情，做起来时间似乎飞驰而过，出现时间的估计不足；反之，对无关紧要、意兴索然的事情会感到无比的冗长，这正是对时间的长估所致。引人入胜的表演使你忘却时间流逝，味同嚼蜡的报告简直是没完没了。期待中的事，如迎接亲人，等待节日的来临，往往感到珊瑚来迟，需要长时间的等待；为人所厌烦的事又是不期而至。情绪状态也给时间估计以影响。积极的情绪引起对时间的估计不足，消极的情绪引起偏高的估计。处于满足和快乐的情绪时，引起人们拖长所体验时间的倾向，时间似乎变短了。消极的情绪倾向是要缩短所体验的时间，所以，不愉快的状态，觉得时间长。回忆时对时间的估计与知觉时正好相反。对充实而有趣的内容的回忆觉得长，而回忆与单调乏味的事情相联系的时间，仿佛一闪而过。对时间估计的主观性同人的年龄有关。儿童总是感到过得慢，因为他们渴望快快长大；成人会因为光阴的流逝而惊叹不止，他们感到时间如流水样过得飞快。时间知觉是在实践中发展起来的。儿童的时间知觉经过漫长的道路，对时间估计的不准确性是儿童的特点，随着年龄的增长，实践活动的增多，逐渐减少误差，接近准确。成年人精确估计时间的能力与训练和培养是分不开的，某些职业会养成这种能力，许多教师不用手表

可以精确地掌握上课的四十五分钟时间，厨师能够很好地掌握蒸、煮等操作的时间。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com