

教育鐘點戰：時間觀在 適性教學與輔導的啓示

陳慧娟* 講師
游心慈 研究生
劉怡佳 學生

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

摘要

本文目的在於嘗試概述西方學術新興的時間觀議題對適性教學和輔導的理念與策略，這些研究和臨床應用奠基於跨文化的實徵證據上，同時介紹不同時間觀取向學生可能帶來各種的成長利基與學習適應困擾。文末簡要探討個人時間觀型態與整體主觀幸福感之間的關係，強調朝著平衡時間觀發展的重要性，也扼要描述達成此種最佳狀態的具體原則。期望能拋磚引玉，指引未來不同教育場域研究的方向，在實徵研究的深入探討與驗證下，培力教師或輔導諮商人員除了傳統的輔導策略外，發展出更多有效因應個別差異的時間觀教練技巧與正念冥想技術，藉此使所有青年學子能獲益於專注學習、體驗和諧愉悅的心流經驗，更重要的是，協助他們得以洞察時間的整體性、適性發展、開展生命動力，並能充份感受生命的意義與美好。

關鍵詞：適性教育、時間觀、主觀幸福感、時間觀教練、正念冥想

*本篇論文通訊作者：陳慧娟，通訊方式：t05004@ntnu.edu.tw。

Education in Time-the Inspiration of Time Perspective in Adaptive Instruction and Counseling

Huey-Jiuan Chen* Lecturer
Hsin-Tzu Yu Graduate Student
Yi-Jia Liu Student

Department of Educational Psychology and Counseling, National Taiwan Normal University

Abstract

This article is aimed at outlining the emerging Time Perspective issue in Western academics, from which we are trying to see if there are some common ideas and strategies for adaptive instruction and counseling. The researches and clinical applications here are grounded on the cross-cultural empirical evidence. Meanwhile, we also introduce how the different time perspective orientation of students could influence their basis of growing and the disturbance in learning. Finally, this article concisely discussed the relationship between personal time perspective and subjective well-being, focusing on the importance of developing the balanced time perspective and describing the specific principles to achieve this optimal state. We expect to set a starting point, initiating and guiding the direction to various areas in educational research. Besides, based on the empirical evidence, we hope empower teachers and counselors not only to manipulate traditional counseling strategies but also to develop time perspective coaching skills, such as mindfulness meditation techniques which are an effective response to individual differences. In doing so, all the young students may benefit from concentrating on learning and enjoying the harmony experience of flow. More importantly, they could understand the holism of time, grow up adaptively, carry out their life force and experience the meaning and beauty of life fully.

keywords: adaptive education, time perspective, subject well-being, time perspective coaching, mindfulness meditation techniques

*Corresponding author: Huey-Jiuan Chen, E-mail: t05004@ntnu.edu.tw

壹、領悟時間：建構想法、感受和行爲的潛在力量

近年來，在西方學術領域出現一個新興的學術名詞，稱爲「時間觀」(Time Perspective, TP)。早在 1939 年存在主義大師 Frank 即呼籲「也許沒有任何比這更需要探索的領域，因爲所有人類行爲動機與自我價值的評估都取決於個體的時間觀」。Lewin (1953) 更嚴肅聲明：「個體的行爲不完全取決於他當下的處境，無論情緒、思想與行爲歷程均深受其未來期許，以及對自身過去的看法所影響。」(引自 Worrell & Mello, 2014)。將近 85 年後，全球面臨生產力結構失衡現象越趨嚴重，這樣的陳述不但沒有時空隔閡，反而日益受到重視。

美國蓋洛普 (Gallup) 民意測驗中心 (2015) 進行全球幸福感調查，發現幸福感未必與經濟發展或國內生產總值 (Gross Domestic Product, GDP) 等指標相關，對時間的態度與情緒調節能力才是決定關鍵。過去不乏研究針對人類追求幸福的能力提出精闢的見解，然而隨著時代的演變，先前研究的結論已無法完善解決當下青年弱化風暴的危機，如此不僅不利於個人福祉的追求，也對經濟及社會產生劇烈的衝擊。時間心理學家有感於現代年輕人學習倦怠感蔓延、成癮人口激增，自我傷害與霸凌新聞時有所聞，於是開始積極探討個人對待時間的主觀態度在生活與學習中扮演的角色，並嘗試協助個體重建平衡的時間觀，以積極追求生命意義和實踐社會貢獻。眾多西方研究已提供強力證據顯示，個人對過去、現在和未來的感受能預測重要的發展結果，例如：人格特質、執行控制功能與注意力資源、學業成就、學習動機、後設認知、自我調整、冒險行爲、物質濫用，以及溝通策略等 (Stolarski, Fieulaine, & van Beek, 2014)。

目前華人社會關於時間觀的研究正方興未艾，如何讓源遠流長的東方思想智慧與西方時間觀匯融共存，發展良好的診斷工具與測量模式，俾利對人格動力與生活適應有更深入的理解，以做爲促進青少年適性教育與輔導的方針，相信是所有教育相關人員熱烈關切且期待的願景。

貳、時間觀快照：過去、現在與未來×正、負向

時間觀係具個別差異的認知及動機建構 (概念模式請見圖 1)，此概念奠基於四個前提。第一，時間觀是認知性的，因爲它源於思考；也是動機性的，因爲對時間的思考會使個人做出決定並且引發特定情緒歷程。第二，時間觀由三個時區組成，即過去、現在和未來，而每一個時區對個人都有獨特的貢獻。此外，個人的活動可能會改變其與每一個時區的關係，例如：學業成就可能與個人的未來時間觀，相對於過去時間觀，關係較

為密切；而冒險行爲（危險駕駛、成癮行爲、健康檢查）則與當下取向的關係較為緊密。再者，要完全了解一個人的時間觀，就必須同時考慮三個時期，因為個體對當下的時間觀，未必能表達出他對過去或未來的時間觀。第三，個人時間觀除了受生物因素有關的天生氣質影響外，其差異也源自於各種情境的學習和成長歷史經驗，例如：家庭、學校和社區。第四，時間觀是多向度的，包括態度、取向、關係、頻率和意義等項目，強調個體對過去、現在，或未來的正負向感受，以及時間觀剖面圖與自我探索的關係（Worrell & Mello, 2014）。

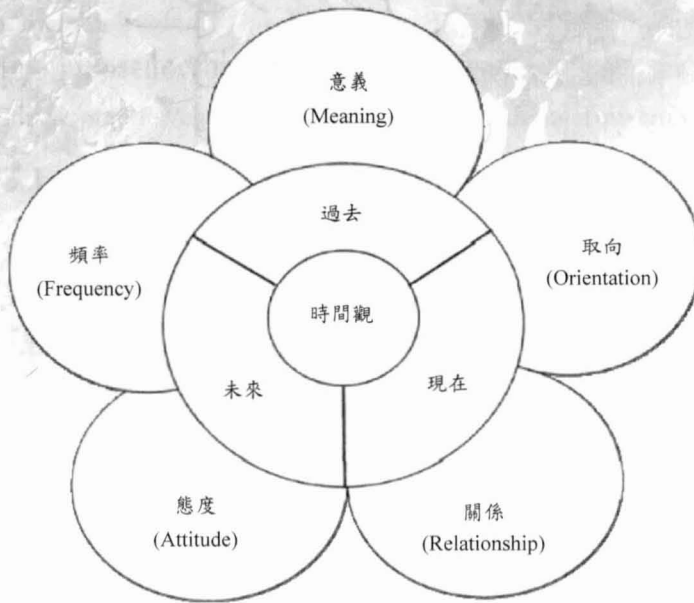


圖 1 時間觀向度的概念模式

資料來源：修改自 Worrell & Mello (2014). *The Past, the Present, and the Future: A Conceptual Model of Time Perspective in Adolescence*. In M. Stolarski, N. Fioulaine, & W. v. Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application* (p116). New York: Springer Cham Heidelberg.

Zimbardo 與 Boyd (1999) 匯整時間觀的文獻，提出一個整合性定義：「人類將自身與社會經驗歸納至時間類別（temporal categories）或時間框架（temporal frame）中，每個人對時間的態度，通常以無意識的認知歷程協助個體發出指令、連貫生命事件的秩序和一致性，並賦予生命意義（Zimbardo & Boyd, 2008）。他們認為時間觀的建構對許多決策、行動與情緒調節都具有影響力，舉例來說，一個童年受父親家暴虐待的青少年，可能強烈害怕權威，對男性長輩充滿畏懼或不信任。Clare 與 Ortony (2000) 以一個擁

有創傷壓力症候群的越南老兵為例，一座枝葉繁茂的溫室可能步步逼近他重新經歷叢林戰爭的恐懼與不安。爲了辨識並測量時間向度，Zimbardo 與 Boyd (1999) 透過統計分析，區辨出過去正向、過去負向、當下享樂、當下宿命與未來等五種時間觀取向 (time perspective orientation)。這些取向並非將人做非黑即白的二元歸類，而是光譜式的連續傾向，每一個人都至少具有這五種時間觀的思路，只是頻率及程度不同而已。由於成長歷程的差異，每個人時間觀取向程度不一致，因而組成個人獨特的時間觀型態。若是某一取向程度過高，以致於個人在做選擇時過度依賴此種思考模式，或完全摒棄某一時間向度，就會產生所謂「時間性偏誤」(temporal bias) (Zimbardo & Boyd, 1999)，如此可能干擾個體對生命事件的認知評價歷程，增加情緒困擾的程度，並延緩教育輔導或臨床處遇的效果。

以下簡述各種時間觀取向思考模式，以及與其相關的行爲表現。

一、「過去負向型」(Past Negative, PN)

指個體對過去記憶與感知普遍抱持負向、嫌惡的觀點，與憂鬱、焦慮、攻擊性、自陳不幸福感，以及低自尊都有顯著相關。在 Zimbardo 時間觀量表 (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999) 組成這個取向的題目大致包含：「我會想著過去發生在我身上的壞事」、「我會想著我過去生命中錯過的好事」，以及「我通常會想著我過去的人生應該如何才能更好」等 (Zimbardo & Boyd, 1999)。此種痛苦的記憶，可能源於實際接觸到不愉快，甚至創傷壓力事件；也可能負向地重新詮釋中性或良性的事件，或者兩者皆有。研究指出，過去負向型的時間觀與幸福感的負向關聯最強大，也與破壞性情緒經驗有高相關。過去負向取向較高的學生，其人際圈較狹隘僵化，較少親密的朋友，且沒有動機爲未來酬賞努力，往往缺乏規律的作息或運動的習慣，創新的頻率和品質均較低劣 (Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo & Bitner, 2013)。

二、「過去正向型」(Past Positive, PP)

指對過去事件抱持溫暖與感恩的態度，可能會產生愉快的懷念之情，也和幸福感的主觀體驗有最穩定的高相關。相似於過去負向型，過去正向型可能反映了真實的記憶，或者是正向地重新架構了中性或負向事件。在 Zimbardo 時間觀量表中，描述過去正向取向之題目包含：「想起過去總能帶給我愉快的感覺」、「我懷念我的童年」，以及「我喜歡參與定期舉行的家庭活動和傳統儀式」等。過去正向取向高的學生往往是內控思考風格的人，行事謹慎負責，活力十足，樂於投入班級事務與社團活動，且普遍都會遵循父母所認可之「安全至上」的活動 (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry, 2008)。

三、「當下享樂型」(Present Hedonistic, PH)

當下享樂取向是一種享樂主義的擁護者，有攻擊、冒險行為的傾向，重視當下歡愉而較少關注未來後果，容易對生命和時間抱持「漫不經心」的態度；與低衝動控制、愛好新奇、追尋感官刺激等特性有高度相關。在 Zimbardo 時間觀量表中常涵蓋多元的題目，例如：「冒險讓我的生活不至於無趣」、「我只憑衝動做事」，以及「我經常跟著我的心走，而不是跟著大腦思考行動」等 (Zimbardo & Boyd, 1999)。研究指出當下享樂取向偏高的學生重視立即的滿足，伴隨高度衝動性，相對較不在意未來的延宕酬賞；他們較常從事危險行為 (例如，喝酒、抽菸、飆車、吸毒與網路成癮等)，此外還有一典型特徵是未來目標不明確，且不習慣戴手錶、經常熬夜，普遍沒有宗教信仰。當下享樂型的學生一方面與活力及生活樂趣有關；另一方面則與危險及不負責任有關。但是相對於其他時間觀取向的學生，他們較常與家人交流，也往往較有能量，樂意參與校內外各種活動 (Zimbardo & Boyd, 2008)。

四、「當下宿命主義型」(Present Fatalistic, PF)

顧名思義，就是對未來和人生抱持無助且冷漠的態度，認為自身所做的一切不足以發揮影響力。相信生命取決於神祇、政府、機運或其它外在力量，而非個人努力可以控制的，所以規劃未來是沒有用的。當下宿命主義的學生通常融合了外控性格 (Zimbardo & Boyd, 1999)，以及面對命運無常的順從與自我放棄。在 Zimbardo 時間觀量表中，有關當下宿命主義取向的題目通常包括：「有個我無法影響的力量在控制著我的人生旅途」、「我沒辦法計畫未來，因為世事難料」，以及「機會和運氣通常都比努力更有用」等。當下宿命取向偏高者，對目前生命不滿意卻不認為有改善的可能，常將時間花費在非生產性活動上，學業平均成績較低，且社交需求也不高，容易感受到孤獨與沮喪的情緒 (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008)。

五、未來取向型 (Future, F)

未來時間取向的學生較能夠克服立即享樂的衝動，注重遙遠但更重要的目標，願意學習延宕滿足，將享樂趨力轉移到健康和負責任的情緒調節與後設認知歷程，含有某程度上的禁慾主義性格。西方研究發現，未來時間觀一直與個人的正向發展結果相關，諸如：自我規範、健康管理、學業成就、利環境行為，以及高度主動的調適模式。在 Zimbardo 時間觀量表中常見下列題目：「思考我的未來讓我感到充滿希望」、「遲交指派作業會讓我沮喪」與「我能透過維持穩定的進展，如期完成計畫」等 (Zimbardo & Boyd, 1999)。

未來取向偏高的學生是具有高度組織性、且充滿雄心壯志的，他們會列出待辦事項並做出規劃以達成目標，在大多數學科領域的表現與自我效能感都是同儕中的佼佼者，

學業平均成績較優異。然而對未來目標的過度承諾也可能損害自尊，當學生力有未逮，無法實踐計畫時，容易產生罪惡感（Levine, 2008）。Freedman 與 Edwards（1988）說明時間壓力與表現之間具有倒 U 型的關係，太鬆散會感到無聊；但太多時間負擔會造成壓迫感。因此，未來取向型的學生往往也是壓力程度最高的，生活中少有自由休閒時間，即使他們渴望，卻很可能沒有時間與家人團聚，或和朋友出遊，甚至根本來不及交朋友，無論何時，他們總是大量犧牲享樂，孜孜矻矻實踐未來目標。

六、擴充：未來負向取向

近期研究指出上述五個因素的時間觀構念已在超過二十四個國家進行跨文化分析與驗證，大致而言，除了未來取向與一些變項的考驗結果有些不穩定外，其餘均有不錯的聚斂效度、區別效度以及預測效度，且有穩定的再測信度（Sircova et al., 2014）。

Suddendorf（2006）認為時間預見（temporal foresight）能力，向來被視為人類生存長期以來最重要的能力，也被視為人類認知進化的主要推動者。心理學家一直強調未來取向思考的利益，認為那是健康行為、自尊和幸福感的動機，且可以促進目標設定、動機和成就追尋（Shipp, Edwards, & Lambert, 2009）。Nurmi（2005）表示這些想法並不意外，因為人們經常將未來的概念與希望、歡樂，以及成功做連結，但對未來的恐懼和擔憂也是人類未來觀點至關重要的一部分。尤其隨著人們年紀增長，人們對於未來的有限性會更為敏感，促使人們更珍視個人目標，更有效地規劃策略以降低痛苦。Zaleski（2005）指出，一般人思考未來的能力顯然有所不同，有些人可能視未來為充滿競爭和成就的一種挑戰；有些人則認為面對不確定未來的恐懼會折損人們對生命的喜悅，使人們變得脆弱而易受慢性壓力的負向影響，因此負向未來時間觀的運轉反而成為生活焦慮的根源。由此看來，未來時間觀可能發展出兩極的情緒歷程，分別對不同的適應性指標有所影響：當它是正向的，為達成目標提供動機時，便可能會對幸福感有益；但當它主要針對未來的負向預期時，便可能引發防衛策略，利用他人做為自身未來的保障，此外，過度未來取向者較不具幽默感，也容易出現身心疾患與情緒困擾（Carelli, Wiberg & Aström, 2015）。總而言之，若將未來觀點頑固地聚焦在單極的正向建構，忽略思考未來實踐和行動的負向威脅或調節效果，反而限制了教師或諮商人員對個體的動機、情緒與信念的理解，以及後續輔導措施。

基於上述考量，Worrell 與 Mello（2007）提出六因素構念的可能性。Carelli、Wiberg 與 Wiberg（2011），以及 Carelli、Wiberg 與 Aström（2015）繼續擴充 Zimbardo 與 Boyd（1999）所提出之時間觀的建構，延伸未來負向時間觀，並進行實徵研究，結果發現負向未來取向過高的青少年可能會因為過度擔心未來出路、學涯選擇等問題而產生迴避型的防衛動機，進而導致身心適應失衡現象，這些發現皆支持關於未來取向應同時考量負向與正向層面的論述。

參、適性教育與時間觀連結：完成青少年自我統合發展任務

臺灣教育歷經多次改革，適性教育始終是政策制定者與教育人員堅持固守的核心理念，因為它是達成尊重差異、因材施教與自主學習的重要途徑。適性教育（Adaptive Education）的「適性」非常強調依照學生特質，調整教學內容、評量方式與輔導策略。雖然手段各有不同，但共同的目標都是找出能讓學習者獲得最大成長效益的一種學習經驗。為了因應學生個別差異，在設計適性化學習環境時，必須考慮許多個人特質，例如：學生的能力、性向、習慣、興趣、學習風格、動機組型或人格特質等，並不斷偵測其發展改變情形，據此引導最適合的下一步學習內容與輔導方式。近十年來網路科技的進步，數位學習系統利用最適化科技（Adaptive Engine）提供個人化、彈性化、興趣化與即時回饋的學習資源，讓不同類型與個性的學習者各取所需，來達成差異化學習。因此適性教育不只是傳統教室的主張，更是數位學習最具有代表性的議題，在政府挹注資源、學者努力從事實徵研究與產學合作下，有越來越多學生的學習需求受到體貼的照顧。儘管教育均質化目標漸次達成，然而學生進入青春後，學業自尊與學習成就下降、適應問題層出不窮仍是發展與教育學者密切關注的焦點。Peetsma、Hascher、van der Veen與Roede（2005）對此現象提出不適應假說理論。一個重要理由是中學階段學科內容難度增加，但對青少年來說，自我探索、網路社群和課外活動都變得更加重要，導致學校生活與青少年心理發展間的不適應性持續增加。傳統上，依據自我評價、歸因風格、訊息處理和目標設定等認知變項來解釋學生在學校的投入程度及學業成就的關聯，的確有助於釐清影響學習適應與動機低落的相關因素。這幾年正向心理學引領潮流，鼓勵人們跳脫缺陷模式，有效掌握個人心理狀態與充分利用現有資源，找到追求真實的快樂與幸福的途徑。因此現今有不少研究者企圖在既有的學術研究基礎上，更積極從身心靈和諧層面，提升青少年的適性發展與學習品質，時間觀的探究就是在此趨勢下蓬勃發展。

時間觀的學者皆假定與年齡相關的改變發生於人生各個階段，尤其重視童年到青少年的轉換期，個體的認知能力逐漸成熟，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（Adams & Berzonsky, 2008; Laghi, Baiocco, D'Alessio, & Gurrieri, 2009）。Seginer & Noyman（2005），以及Pace與Zappulla（2011）主張要達成自我統合的任務，需要整合自我與社會情境，以及過去、現在與未來的自我表徵，因此青少年時期是探究時間觀的重要人生階段。雖然目前還少有針對青少年適性輔導與時間關係的研究，但Lewin（1939）認為，進入青春後，個體對自我身份認同的關注提升，當下行為對未來的影響之覺察，始於這個年齡階段。Cottle與Klineberg（1974）也發現，青少年時期開始明白辨別過去、現在和未

來之間的關係，會重新探索過去記憶並綜合重要的早期身分認同，據此建構不同時間自我的一致性與穩定的價值觀，以創造出整合的自我基模（self-schema），進而達成承諾，追求有意義的未來（引自 Fiorenzo, Roberto, Francesca, Angela, & Emma, 2013）。

綜合言之，時間觀是自我系統（self-system）的重要特質，影響個人的選擇、行動、決策與各種適應。無論從學理或實務研究上，青少年時期都被視為是發展自我統合任務的敏感階段（Laghi, Liga, Baumgartner, & Baiocco, 2012）。良好的時間觀對青少年過去生命經驗的反思、當下課業學習的行為管理與情感投入，以及規劃未來的方向與自我效能都有正向關聯（Berzonsky & Adams, 1999; Luyckx, Lens, Smits, & Goossens, 2010）。因此在教育場域中，如何利用診斷工具分析學生的時間觀剖面圖，以最佳化青少年的學習成效與生活適應，藉以培養一個更為負責任且健康的個體，是值得深入探究的新方向。

肆、時間觀教練：適性教學與輔導的探照燈

McAdams（2006）曾比喻：「進入青青期後，孩子開始表現的既像個過去的歷史學家，也像個未來的預言者，試著將他們以時間為基準的生命，投入能夠運轉的敘事中。」由此看來，人生其實是一個學習如何與時間共舞的過程，Nyberg、Kimc、Habibd、Levinec 與 Endel（2010）指出時間觀看似無形無感，卻是無所不在、不可或缺，不僅與學習息息相關，而且美好的生活須靠時間觀的選擇與運作來獲得。青少年正處於大腦快速成長的時期，可塑性極高，但同時也更需要龐大多元的有益刺激，讓大腦從一個靜態、被遺忘的荒野，搖身變成一片可以耕耘及產生幸福感的理想田地。因此如何透過精心規劃的教學活動與適性輔導策略，幫助年輕學生以正向角度、感恩心情運用個人的過去做為現在的學習資源、社會連結機制，以利於身份固化歷程（Identity Consolidation Process），都可以深度地影響動機、意義追尋，以及個人未來目標之達成。

以下扼要說明時間觀在教師實施適性教學與輔導的啟示：

一、培養時間素養，探詢學生心理時間的意義

Jeremy（1987）在時間戰爭（Time Wars）這本書提及：「時間帶著特殊口音發言，每個文化都有一套獨立的時間紋路。瞭解一個民族，就是要瞭解居民看待時間的價值（引自 Levine, 1997）」。時間觀如同隱性的人格、靜默的語言，可以在無形中以集體或個別的方式影響行為表現，同樣地，也可以反過來從學生一致的行為組型分析其時間態度、頻率和意義。具體而言，教師要提供學生適性教育，就必須先提高自己的時間素養（time literacy），放下既成印象，積極瞭解「非我族類」的學生如何看待時間，學習重新詮釋「無所事事」、「自甘墮落」、「虛度光陰」與「分秒必爭」的意義，如此才能順利

進入青少年的現象場，與不同文化背景的學生交流，並在和諧融洽的師生關係中，循序漸進發揮影響力，成全生命的主體性與意義感。

二、現在取向的困境，藉由調整時間觀轉化成更和善的力量

時間文盲不僅會造成困窘、尷尬的問題，也可能會造成社會功能癱瘓。Levine (1997) 指出，時間匱乏與物質匱乏互為因果條件，極端現在取向的人在講求快速競爭與重視未來取向的主流文化步調中，自然容易淪為邊緣化的次級公民。尼特族 (Not in Employment, Education or Training, NEET) 就是明顯的例子，各先進國家在聯合國的呼籲下開始推出搶救人才政策，英國就業智庫 IES 研究主任 Hillage (2013) 分析目前措施仍無法看出立竿見影的效果 (嚴文廷、潘俊宏，2013)。要協助青年脫離風暴，若選擇指責謾罵只有徒增世代間的對立衝突，如何讓想要更多快樂的衝動發展出追求卓越的能量，教育介入才是扭轉現狀的根本之道。因此若能讓青年學子在接受教育過程藉由不同課程持續融入時間觀概念，舉例而言，文學教材主角人物的時間觀、數學家的心路歷程、科學理論的建構、音符譜出奧妙樂章的比喻，歷史興替的啟示、健康管理、運動休閒和時間觀的連結，透過教師的匠心獨運，由內而外、由己而出，試著培養學生足夠的心理成熟度和認知彈性，將不同時間資源統一，如此才能協助學生在潛移默化中發展更統整的自我、更高的期待和與日俱增的幸福感。

三、善用時間框架促進溝通效果

在教育現場很容易發現，充斥在學生日常生活的選擇和行為之中，經常掙扎於短期或長期的利弊得失，例如：運動、戒菸、健康飲食、規律作息、垃圾分類、遠離毒品、避免沉迷網路、投入課業等，都是當下有所「損失」，但對未來有利的行為 (Van Lange, Joireman, Parks, & Van Dijk, 2013)。上述強調未來取向的永續行為與越來越主張過一天算一天的年輕人習性明顯不匹配。試想如果一個老師鎮日苦口婆心勸導學生：「好好讀書，將來可以功成名就」、「垃圾分類花費時間，但這是為了下一代子孫著想」、「戒菸很難，但對老年健康非常有利」、「遵守班級規範很麻煩，但這是未來成為領袖人物必經之路」等等，這樣的說服性訊息是否有達到效果呢？學生是否改變了態度或者促發了行為呢？特別是對那些對短期後果相當在意，對長期後果無感的人來說。更重要的理由是：高度當下取向者往往是不健康行為的高危險群，且社會經濟地位遭剝削者，較可能被卡在現在動彈不得的當下宿命觀與悲觀絕望的過去負向時間觀，要他們主動處理未來訊息，自然容易遭受拒絕 (Fieulaine & Martinez, 2012)。

Lee 與 Aaker (2004) 主張在說服與媒體傳播領域中，框架 (Frame) 是想法的核心組織，主要的機制是訊息接收者如果接受到與自身慣常取向適配的訊息，會感受到「對」

的經驗，而這個感覺本身會成爲一種觸媒，使個體做出與訊息相關的一致性參照的行動；另一個可能的機制是，適配性會增強訊息處理活動的參與程度，因而增強了說服性，當個體面對適配於自身慣常取向的訊息框架時，會知覺到這個訊息更容易處理的效能感，進而產生固化的反應歷程。而那樣的「好感覺」會使人們對於不符合自身主要時間觀的訊息也更爲敏感防衛。面對這些擾人的發現，時間觀研究者提供教師與政策決策者，甚至父母在輔導青少年時一些有用的建議，以減低彼此因時間取向之差異而造成的溝通衝突，幫助青少年在被理解與珍視的情況下，樂意主動處理有利於自我成長的資訊。

如何利用時間觀達成說服性溝通效果呢？首先是修飾訊息，使其時間框架能夠適應於目標人口的時間觀，基於當下取向者是缺乏預防或永續行爲的高風險族群，建立一個強調短期利益的論述似乎是相當必要的。換句話說，將說服性訊息以近期正向用語進行框架，對考慮自身行爲未來後果有困難的學習者而言，可能會更有說服力（Chandran & Menon, 2004）。當然這個方法有嚴重的限制，若完全根據學生的時間觀來修飾訊息，特別是爲了當下取向者刻意調整，這樣可能促使特定群組永久性的時間觀扭曲，進而造成未來適應問題。因此另一個策略是針對一些高風險學生，學校可以透過個別諮商或團體訓練方案，以增強未來取向心智系統，以及正向的時間態度，當然最佳的狀態是協助學生建構平衡的時間觀。

四、時間觀教練：適性輔導的利器

時間在我們的生活中扮演要角，許多學生都有一個或多個與時間相關的問題，且數量正在增加。儘管文獻回顧指出，時間管理與個人知覺對時間的控制感和工作滿意度都有正向相關，但其與個人在工作或學業領域表現之關係則不明確。其中可能解釋是，依循著「一體適用」的客觀模式原則、重視行爲而非心理上的時間、注重效率卻難顧及整體的平衡與滿足感（Bonniwell, 2005）。這正是爲什麼以時間觀爲依準的輔導能夠提供適性教育一個絕佳的機會。在教育現場，教師可以利用課堂觀察或個別晤談等方式來了解學生的時間觀，舉例來說，學生反覆訴說哪些關於自己的故事？有多常說？這些故事的調性如何？是正向的、中性的，或者負向的？學生把他們的期許和渴望投射在多遙遠的未來上？學生對於自己必須停止、開始或者繼續日常慣例以達成渴望的目標，會有什麼感受？

在諮商情境裡，教師亦可邀請個案嘗試使用時間觀量表，認識自身的時間觀樣貌。由受過專業心理計量訓練的諮商人員陪伴學生嘗試深入理解自己的時間觀剖面圖，有時候學生可能會不同意測驗結果，這或許透露學生本身缺乏自我覺察或無法面對現實。但無論如何，教師與輔導工作者面對這樣的情形，最有幫助的方式是同理感受，也同時探索學生的反應，瞭解學生眼中的自己。接下來則要協助學生對一些不具生產性的慣性時

間取向或過度依賴的時間框架提高覺察力，再進一步利用合適的素材來促發學生更深刻的思考，鼓勵學生發展出流暢且一致性的生命敘事。先前的處遇實驗方案研究建議，若學生展現出強烈的過去負向觀點，教師可以使用表達性書寫、寬恕練習，以及正向檔案夾，來提醒學生喚起生命中曾經擁有的美好時光。而過去正向時間觀教練可藉由感恩練習來抵消自滿與「理所當然可以幸福」的態度。當下宿命取向之學生普遍缺乏意義感，教師可以協助辨識並挑戰學生長期花在非生產性活動上的時間，也因為自我價值通常嚴重貶抑，協助學生發展自主與選擇的能力，對當下宿命取向的提升特別有幫助（Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008）。另外，減低當下享樂時間觀的教練處遇與提升未來時間觀的活動相當類似，事實上皆聚焦於設定目標、尋找生命意義，甚至聆聽更高層次的靈性呼喚。但發展學生的未來時間觀可從澄清個人生命優先順序開始，以避免過度堅持與缺乏彈性導致心力交疲、目標癱瘓（Boniwell & Osin, 2015）。

五、改變的新科學：正念訓練促進平衡時間觀的建構

生命的節奏是難以簡約量化的，人們對時間的感受更是如此。不同文化間有關時間取向的衝突與節奏的拉鋸俯拾皆是。所幸各國時間心理學家已投入大量的研究，呈現多采多姿的結果，讓人們得以領悟時間的奧妙與學習因應之道。雖然不同研究對時間觀在人境互動契合的貢獻各有不同，但有一個共識是當時間觀是採取排除或限縮其他時間取向的觀點時，將使人的功能失調。而平衡時間觀（Balanced Time Perspective, BTP）目前已經被公認為是一種超越過去將時間取向做粗略分割後單獨調整，取而代之的更正向觀點（Boniwell 與 Zimbardo, 2004; Boyd & Zimbardo, 2005）。因為 Boniwell 與 Zimbardo（2004）發現仰賴單一種時間觀會限制一個人之意志，以及面對生命情境需求的能力，更有甚者，可能會扭取我們的思考、觀點和行爲。目前有不同學者針對 BTP 提出多元的心理計量方式，但 BTP 理論上是以「過去正向與未來取向高分、當下享樂中分、過去負向與當下宿命低分」的分量表組合，且比起個別時間導向而言，BTP 模型被推測與幸福感有更高程度的相關存在（Boniwell, Osin, Linley & Ivanchenko, 2010）。事實上，Boniwell 和 Zimbardo（2004）累積多年跨國的研究，強烈地推測平衡時間觀的建構與主觀幸福感（Subject Well-Being, SWB）具有穩定的高相關，迫切需要發展有效可靠的測量與諮商技術，提供教育輔導人員更多元深入的工具來促進人類福祉。

一般而言，平衡時間觀教練可以從回顧個案的時間觀型態開始，設法努力降低負向時間觀，同時增強正向時間觀，目前有越來越多研究聚焦於嘗試使用冥想技術（meditation techniques），訓練個案必須覺察且留心自身的需求與優先順序，以及情境的特性。平衡時間觀者認為，追求幸福的活水源泉就是自然轉換心智且不帶評價地專注於情緒經驗，放下種種的好、惡分別心，只是分分秒秒地覺察每個當下發生的身、心事

件，讓生命自然和諧流動，開展全新而美好的生活態度，將有助於降低本體焦慮。

「正念」(mindfulness) 是流傳千年的佛教傳統活動之一，西方正念運動的興起是基於西方許多有禪修經驗的專業人員，緣於對當代物質主義壓迫下身心受苦群眾的悲憫之心，結合自身專業知識與禪修經驗所慢慢發展出來的「正念療育」。正念療育是正念治療 (mindfulness therapy) 與正念教育 (mindfulness education) 之合稱，正念療育結合了東方傳統禪修與西方近代心理學，而日漸盛行於西方近三十多年來的醫療、諮商、心理治療和教育領域的學術界與實務界。目前已發展出一系列技巧協助人們有意識的管理個人覺察與注意焦點，並提升認知彈性，促進後設認知覺察、透過減少執念來減輕沉湎現象，並且因著工作記憶的增加而強化專注力，進而改變人們對時間的知覺 (Seema & Sircova, 2013)。例如：Kramer、Weger 與 Sharma (2013) 發現透過呼吸訓練可以改變實驗組受試者的注意力資源，影響內在時間框架，進而產生較長的時間知覺。

正念的練習是了解自我身心狀態的第一手資料，持守正念並不代表自己永遠不會碰到不如意之人事物，但具足正念者無論外境如何呈現，心境都不會隨之起伏不定，透過正念教育可以幫助學生用悅納的態度對生命經驗加以覺察，進而發展感恩態度與慈悲心 (黃創華, 2014)。現代大腦科學儀器發達，西方科學家更積極以客觀的數據捕捉了力求中庸時間的意義，幫助人們洞察正念技術引領人們走出與時間分裂的困境，重新解構現狀，架構過去傷害，整合出一個更新更健康的性格與未來。總之，正念冥想所強調的當下全人觀不僅是通往美好生命的關鍵，正念和時間觀動態情緒歷程的探究與臨床應用也是嶄新而充滿未來前景的。

伍、結語：歲月裡的愛，給予時間最高尚的價值，回應適性教育最簡單的答案

Zimbardo & Boyd (1999, 2008) 認為個人的時間觀會變成一種習慣，代表一種個人特質風格，能預測生命選擇。Zhang 和 Howell (2011) 的研究發現對於生命滿意度的預測，時間觀甚至比人格特質多出了 13.7% 的解釋變異量。當然個體的時間觀並非生命圓滿唯一需要考量的條件，Thompson (2008) 研究指出，具安全依附風格的個體已順利處理其與父母過去的記憶，因此他們對未來能發展出正向期望，與此同時，他們對自己、他人與生命的知覺是有信心的，而且有較高的機率對生命感到滿意。

沒有人可以青春不朽，正清楚揭示時間的客觀參照與主觀感知對生命意義的重要性。「鐘點戰」(In Time) 這部電影主要是在敘述進入 21 世紀末時，所有的市場交易方式完全以時間為金錢貨幣，不僅如此，當每個人到達青少年期結束邁向成人初期的時候

就必須開始補充自己的生命時間，而且隨著個人努力程度不同，富裕時區與貧窮時區的分界會越來越明確，直接衝擊生活的幸福感。劇中有一位擁有 116 年時間資產的亨利，毫不珍惜他所擁有時間，並且對自己為何而活的熱情與憧憬從來沒有思考過，也極度對自己的孤獨與無能感到悲傷；而有些處在動盪不安貧民時區裡的人卻因認真對待時間，讓生活多采多姿。導演以冷冽的手法將當今文明社會的百態血淋淋的搬上檯面，動人心魄、寓意深遠，似乎暗示我們：人活著如果沒有感受到愛與貢獻，再多的財富與再長的生命都是無意義的。

人類是世界上唯一受時間約束，同時又可以創造新時間文化的生物，如何讓每個徬徨騷動的靈魂能心有所歸，找到幸福之鑰，親子愛的連結與健康的依附關係，師長適性的關照與提攜，永遠都是青少年朋友發揚光輝人性、通往身心靈和諧，以及譜出美麗生命旋律的珍貴養份。祝福天下所有的師長都能在生命長河中，體悟滿滿的愛，用喜悅的心指引學生發現自己的天賦，用溫暖的情陪伴學生進行一趟自我探索之旅！

參考文獻

- 美國蓋洛普民意測驗中心（2015）。全球幸福感調查。取自 <http://www.thenewslens.com/post/180868/>。
- 黃創華（2014）。寧靜喜悅的生活——佛教正念學獻給當代的禮物。慧炬雜誌，590，3-9。
- 嚴文廷、潘俊宏（2013年5月28日）。英國百萬尼特潮淹沒日不落。聯合新聞網／英國報導。取自 <http://vision.udn.com/vision/story/7656/736904>
- Adams, G. R., & Berzonsky, M. C. (2008). *Blackwell Handbook of Adolescence*. Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Berzonsky, M. D., & Adams, G. R. (1999). Re-evaluating the identity status paradigm: Still useful after 35 years. *Journal of Adolescent Research, 15*, 81-98.
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 3*(2), 61-74.
- Boniwell, & Sircova, A. (2014). Introducing time perspective coaching: A new approach to improve time management and enhance well-being. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 12*(2), 24-40. <http://business.brookes.ac.uk/ijebcm>
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology, 5*, 24-40.

- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165-179). Hoboken, NJ: Wiley.
- Carelli M.G., Wiberg B., & Aström E. (2015). Broadening the TP profile: Future negative time perspective. In *Stolarski M., Fieulaine, N., Beek, W.v. (Eds.), Time perspective theory; Review, research and application* (pp. 87-97).
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 27*(4), 220-227.
- Chandran, S., & Menon, G. (2004). When a day means more than a year: Effects of temporal framing on judgments of health risk. *Journal of Consumer Research, 31*, 375-389.
- Clore, G. L., & Ortony, A. (2000). Cognition in emotion: Always, sometimes, or never? In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp.24-61). New York: Oxford University Press.
- Crowell J. A., Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2008). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. (pp. 251-279).
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society, 17*, 47-61.
- Fieulaine, N., & Martinez, F. (2012). About the fuels of self-regulation: Time perspective and desire for control in adolescents substance use. In F. Colombus (Ed.), *The psychology of self-regulation* (pp. 83-102). New York, NJ.: Nova.
- Fiorenzo, L., Roberto, B., Francesca, L., Angela, G., Emma, B. (2013). Identity status differences among Italian adolescents: Associations with time perspective. *Children and Youth Services Review, 35*, 482-487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.12.018>
- Freedman, J. L., & Edwards, D. R. (1988). Time pressure, task performance, and enjoyment. In J. E. McGrath (Ed.), *The social psychology of time: New perspectives* (pp. 113-133). Thousand Oaks: Sage.
- Kramer, R. S. S., Weger U. W., & Sharma, D. (2013). The effect of mindfulness meditation on time perception. *Consciousness and Cognition, 22*(3), 846-852.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry, 24*, 41-46.

- Laghi, F., Liga, F., Baumgartner, E., & Baiocco, R. (2012). Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink. *Journal of Adolescence*, 35, 1277-1284.
- Lee, A. Y., & Aaker, J. L. (2004). Bringing the frame into focus: The influence of regulatory on processing fluency and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 205-218.
- Levine, R. (2008). Keeping time. *Super Consciousness*, 2, 18-21.
- Levine, R. (1997). *A geography of time: the temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. New York: Basic Books.
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time perspective and identity formation: Short-term longitudinal dynamics in college students. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 238-247.
- McAdams, D. P. (2006). *The person: A new introduction to personality Psychology* (4th ed.), p. 407. Hoboken, NJ: Wiley.
- Mello, Z. R., Bhadare, D., Fearn, E. J., Galaviz, M. M., Hartmann, E. S., & Worrell, F. C. (2009). The window, the river, and the novel: Examining adolescents' conceptions of the past, the present, and the future. *Adolescence*, 44, 539-556.
- 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.
- Nurmi, J.-E. (2005). Thinking about and acting upon the future. Development of future orientation across the lifespan. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time* (pp. 31-58). Mahwah: Lawrence Associates Publishers.
- Nyberg, L., Kimc, A., Habibd, R., Levinec, B., & Endel Tulving, E. (2010). Consciousness of subjective time in the brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107 (5), 22356-22359.
- Pace, U., & Zappulla, C. (2009). Identity processes and quality of emotional autonomy: The contribution of two developmental tasks on middle-adolescents' subjective well-being. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 9, 323-340.
- Pace, U., & Zappulla, C. (2011). Problem behaviors in adolescence: The opposite role played by insecure attachment and commitment strength. *Journal of Child and Family Studies*, 20, 854-862.

- Pace CS, Zavattini GC and Tambelli R (2015). Does family drawing capture attachment representations of late-adopted children? A preliminary report. *Child & Adolescent Mental Health*, 20, 26-33.
- Peetsma, T., Hascher, T., van der Veen, I. & Roede, E. (2005). Relations between adolescents' self-evaluations, time perspectives, motivation for school and their achievement in different countries and at different ages. *European Journal of Psychology of Education*, 20(3), pp209-225.
- Seema, R., & Sircova, A. (2013). Mindfulness-a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of Psychology*, 14 (1-2), 4-21.
- Seginer, R., & Noyman, M. S. (2005). Future orientation, identity and intimacy: Their relations into emerging adulthood. *The European Journal of Developmental Psychology*, 2, 17-37.
- Shipp, A. J., Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110, 1-22.
- Sircova, A., Mitina, O. V., Boyd, J., Davydova, I. S., Zimbardo, F., Nepryakho, T. L., et al. (2007). The phenomenon of time perspective across different cultures: review of research using ZTPI scale. *Journal of Cultural-Historical Psychology*, 4, 18-35.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., ... & Davydova, I. (2014). A global look at time a 24-country study of the equivalence of the Zimbardo time perspective inventory. *Sage Open*, 4(1). Doi:10.1177/2158244013515686
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Stolarski, M., Fieulaine, N., vanBeek, W. (2014). *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. (pp.1-13). Springer International publishing Switzerland.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2013). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 1-19. Advance online publication. Doi:10.1007/s10902-013-9450-
- Suddendorf, T. (2006). Foresight and the evolution of the human mind. *Science*, 312, 1006-1007.

- Thompson RA (2008). Attachment-related mental representations: Introduction to the special issue. *Attachment and Human Development* .10, 347-358.
- Van Lange, P. A. M, Joireman, J., Parks, C. D., & Van Dijk, E. (2013). The Psychology of social dilemmas: A review. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 120(2), 125-141.
- Wang, S.-H., & Morris, G. M. (2010). Hippocampal-neocortical interactions in memory formation, consolidation, and reconsolidation. *Annual Review of Psychology*, 61 , 49-79.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2007). The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 487-504.
- Worrell, F. C. & Mello, Z. R. (2014). The Past, the Present, and the Future: A Conceptual Model of Time Perspective in Adolescence. In M. Stolarski · N. Fieulaine, & W. v. Beek (Eds.), *Time perspective theory: Review, research and application* (pp. 115-129). New York: Springer Cham Heidelberg.
- Zaleski, Z. (2005). Future orientation and anxiety. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 125-141). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169-184.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Time perspective: A valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271
- Zimbardo, P.G., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York. NY: Free Press.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50, 1261-1266.