

## 2.1 津巴多时间观念

### 过去

#### 消极过去时间观

总是回忆人生中的负面经历,并沉浸在其中无法自拔.他们更容易焦虑、抑郁、缺乏幸福感且自杀率极高

#### 积极过去时间观

善于从过去的经历中吸取养分,怀念美好的过去,珍惜家庭和朋友,常怀感恩之心,但是不能一味地往回看,过于沉溺积极的过去,可能会让人忽略当下,失去眼前的机会

### 现在

#### 宿命主义的当下时间观

认为万事皆注定、命运由不得自己,态度消极.他们更容易出现攻击性、焦虑和压抑.自控能力和自信也相对较低

#### 享乐主义的当下时间观

喜欢寻求新奇和刺激的事物,尽情享受当下,幸福感高;但是自控力比较低.如抽烟酗酒

### 未来

#### 未来导向时间观

善于规划,懂得未雨绸缪,为达成未来目标愿意放弃当下的娱乐.因此这部分的人群容易获得成就.但是幸福感比较低,容易忽视朋友和家庭

#### 超未来时间观

坚信人在死后会去另一个世界,认为死亡只是新的开始,会有来世.他们可能会做一些比较极端的行为,比如自杀式袭击

### 应用

改变自己

改变他人