

<<哈姆雷特的黑莓>>

图书基本信息

书名：<<哈姆雷特的黑莓>>

13位ISBN编号：9787508627854

10位ISBN编号：7508627857

出版时间：2011-6

出版时间：中信出版社

作者：威廉·鲍尔斯

页数：197

译者：陈盟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<哈姆雷特的黑莓>>

### 内容概要

在网络时代寻找自我的旅程。  
现代中国人的生活越来越离不开网络，这使得人们的生活失去了本真。  
如何远离网络，找到属于自己的生活空间，作者以自身的经历给我们找到了答案。

缓解网络时代的生活压力，让工作与生活之间的界限更为明确。  
网络时代让8小时之外也变成了纠结的“业余工作时间”，让人们假期也增加压力和焦虑。  
本书是医治网络焦虑症的一剂良药。

把哲学家的生活理念应用在数字时代。  
鲍尔斯告诉读者如何把柏拉图、莎士比亚、富兰克林、麦克卢汉等人的生活智慧应用在现时代，将更多时间投入到户外，享受大自然。

## <<哈姆雷特的黑莓>>

### 作者简介

威廉·鲍尔斯 (William Powers)

曾担任《华盛顿邮报》撰稿人，为《纽约时报》、《洛杉矶时报》撰写过许多有关数字技术和传媒的文章。

鲍尔斯也曾任职于美国哈佛大学的修伦斯坦报业、政治与国家政策研究中心。

鲍尔斯凭借自己出色的新闻评论文章，两度获得美国新闻俱乐部亚瑟·罗斯奖 (Arthur Rowse Award)。

## <<哈姆雷特的黑莓>>

### 书籍目录

引言 数字房间

序言

第一部分 娱乐至死：网络生活的两难选择

第一章 忙得晕头转向——数字时代，深度何在？

第二章 探望母亲的路上——手机的魔法

第三章 网络生活的“翻船”——离开联系圈

第四章 似是而非的解决之道——强制措施没成效

第二部分 离开人群的地方：七位哲学家教你改善数字生活

第五章 驾驭马车，驰向天穹——柏拉图发现了距离

第六章 心灵SPA——塞内加谈心灵空间

第七章 神奇的凸面镜——古登堡和阅读业

第八章 哈姆雷特的黑莓——莎士比亚谈旧工具的魅力

第九章 创造生活——富兰克林和积极的计划

第十章 瓦尔登湖区——富兰克林和积极的计划

第十一章 内心沉静——麦克卢汉谈幸福的温度

第三部分 寻找深度：实践法则

第十二章 慢生活——日常哲学实践

第十三章 线下乌托邦——“网络安息日”

后记——回到数字房间

## &lt;&lt;哈姆雷特的黑莓&gt;&gt;

## 章节摘录

每当我环顾四周，看到大家现在的状态都是眼睛一刻不离屏幕时，我就会想起朋友玛丽。与玛丽初识，是在20世纪90年代中期，当时她刚移民来美国，还在努力学说一口流利的英语。每次我碰到她问“最近过得如何？”

“时，她都会笑盈盈地回答一句：“忙疯了！”

“忙疯了？”

我听了好不奇怪。

她总是把这句话挂在嘴边，出口时语调轻快、笑容甜美，一点没有忙疯了的样子，倒像是十分开心，一副喜不自胜的表情。

后来，我终于想明白了，玛丽不过是在模仿我们。

美国人相互见面时，不就老说自己“忙疯了”吗？

每个人都抱怨自己很忙很忙，玛丽听多了，竟以为这是句客套话，每次见面都要提一提，以示尊重。

人家问你“最近怎样？”

“你该回答“还不错”，你该说你“忙疯了”。

玛丽当然是误解了，后来她终于认识到这个错误。

不过，她的观察是相当精准的，“忙疯了”正是大多数美国人如今的写照。

我们每天把一袋又一袋的包袱往身上压，一袋都不肯放下来，这种生活难道不奇怪？

我们忙起来忘乎所以，“忙”本身倒像成了忙碌的意义。

那么，忙的意义到底何在？

我们整日行色匆匆，疲于应付大小任务，归根究底又是为了什么？

这类问题很难想出确切的答案，所以我们平时总是避免深究。

一旦开始思索“忙”的意义，你就会很快深入思考——“这真的是我想要的生活吗？”

“然后，你离存在主义大师也不远了——”“我们怎么会沦落成今天这样？”

“我到底是谁？”

“这类问题鲜有人思考，就算有人愿意去想，哪里又有时间呢？”

我们都已经忙不过来了。

更何况，在内心深处我们相信，自己这么忙是被逼的，不是个人的主动选择，所以根奉就无可奈何，无能为力。

我们就像经典动画片里那只达菲鸭一样，走在路上，漫不经心，不想横空掉下一只铁砧来，被狠狠地砸到头上。

动画片里，达菲鸭整个被砸成了扁扁鸭，我们当然不可能被砸扁，但受到的冲击大同小异。

身体毫发无伤，精神却在“忙”的重担下，喘不过气来——所谓精神，就是活在我们体内的那个神秘的灵魂，有了它，我们每时每刻才能理解、分析和感受生活。

我们习惯性地认为，生活就是外界所发生的事，事情发生后，我们才能依靠感觉来得知发生了什么，但其实不然。

所有的事情都是在心中感受到的，经过了大脑的思考和情绪的体验，成为我们对世界的内在认知。

这个内在认知，才是每个人所知道的现实，也就是某位顶尖神经学家所谓的“脑中影像”（move-in-the-brain）。

我们为内在认知赋予了各种名称：头脑、精神、灵魂、自我、神经、意识……就是这个本质的“你”和“我”，却因为要思考的太多，要做的太多，而只能在无数重负下痛苦地蠕动前行。

有些人可能不以为然：“即便是这样又如何呢？”

“生活本来就是一场艰辛的磨难，生而为人，应付困难是分内之事。

何况有些人虽然忙得不成人形，却乐在其中，有滋有味。

也许，我们这样的人该学学他们才是，要用乐观的眼光看待快节奏生活。

## <<哈姆雷特的黑莓>>

简而言之，态度是关键。

内心生活的质量如何，实在是个开放性的问题，答案因人而异。

不过，忙碌过头肯定是有问题的，单纯靠转变态度可不能轻易了事。

想要让内心生活快乐富足，让“脑中影像”精彩绝伦，有一点至关重要，那就是要有“深度”。

我们都知道深度是什么，但要用语言下个确切定义却不容易。

可以说，深度反映了意识、感情和理解的质量，只有我们全心全意投入生活的某一方面时，才能活出深度来。

深度可以体现在任何东西上：一个人、一处场所、一件事、一个点子，或一种感受也行。

每天发生的事，每个画面，每种声音，每个遇到的人，每个闪现的想法，都可能成为深度萌芽的地方。

我们不断地考虑各种选择，不断决定把注意力分配到哪些地方。

大多数事情只飘过我们的意识边缘，就不再进犯，只有少数事情辗转来到思维的聚光灯下，成为关注的焦点。

当我们专心思考一次谈话，一个绝妙的想法，或者全神贯注做一项任务，而对周遭的一切置若罔闻时，深度便开始生根发芽，而我们的感觉和认知能力也将从中得到提高。

设想你在开车，突然你着见了一个停车标志，看清楚后，你便踩下了刹车板，这一系列动作是你自动完成的，甚至可以说是机械地完成的，你不会对停车标志有多余的想法，它也不会进到你心中安营扎寨。

像其他不计其数的事物一样，停车标志只得到聚光灯片刻的眷顾，就没入了一旁的黑暗中，它自始至终是个龙套。

五分钟后，你回到家，家里的小狗蹦蹦跳跳地跑来迎接你。

你弯腰摸了摸它耳后的毛发，而它伸出黏糊糊的舌头，兴奋地舔着你的脸。

你一边享受它的亲热，一边闻着它身上熟悉的狗味道，心中不禁好奇，白天上班的时候，它都在家干了些什么呢。

你抓起一根棍子扔出去，它立刻撒腿狂奔，跑过去捡起来。

看到它那急不可耐的神情，你不禁莞尔微笑。

在逗小狗玩时，各种思想情绪蹦了出来冲刷着你的脑海。

跟见到停车标志不一样，和小狗在一起的时光很充实，有内涵，是全身心的投入，你没有心不在焉，这种体验就有深度。

……

## <<哈姆雷特的黑莓>>

### 媒体关注与评论

威廉·鲍尔斯找到了一种很实在的方法把苏格拉底的理念运用在生活当中，把外在和内在的自我完美无缝地结合在一起，让我们的生活更为美好。

——《时代》杂志前主编沃尔特·艾萨克森 本书是对容易分散我们注意力的连线状态，及其对我们大脑和生活方方面面存在的影响，进行的一次冥思。

——《纽约时报》

<<哈姆雷特的黑莓>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>