

<<谁动了我的时间>>

图书基本信息

书名：<<谁动了我的时间>>

13位ISBN编号：9787807455356

10位ISBN编号：7807455357

出版时间：2010-5

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：爱德华·M.哈洛威尔

页数：229

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>

## <<谁动了我的时间>>

### 内容概要

你忙不过来了吗？

你是不是总是完不成计划？不知不觉间，我们已经不可理喻地将自己置身于浩如烟海的事务之中……

这是不是快要把你给逼疯了？

爱德华·M.哈洛威尔，医学博士、注意缺陷障碍问题专家，在这本开创性的新书中提出：“忙疯了”是当代社会所特有的脑力不堪重负的状态。

更长的工作时间、更高的需求，以及对家庭生活更高的期望等，所有这些都使得我们陷入了一种长期的疯狂状态，一而且这一状况正对我们的创造力、爱心和心理健康造成危害，使我们无法将注意力集中到真正有意义的事情上。

不过，哈洛威尔博士认为，忙疯了也可以成为一种契机。

在《谁动了我的时间》一书中，他为每个承受着快节奏现代生活的人提供了明智而又可行的建议。

通过简单易行的练习，以及从他丰富的临床经验中提取出的实例，作者一步步地对这种疯狂的生活状况进行了解析，给出了涉及生活方式和时间管理等方面的技巧和策略，教人们如何使自己从F状态（狂乱、痛苦、恐惧、健忘以及愤怒的状态），进入C状态（沉着冷静、头脑清晰、前后一致、富有好奇心以及彬彬有礼）。

如果你发现自己正被各种事务搞得心烦意乱，那么此刻，你终于有了一个机会可以不再忙碌，开始高效工作、快乐生活了！

## <<谁动了我的时间>>

### 作者简介

爱德华·M.哈洛威尔 (Edward M.Hallowell)，医学博士，曾在哈佛医学院作为讲师工作了二十年，现任马萨诸塞州萨德伯里市的哈洛威尔认知和情绪健康中心主任。

他是《被推向分心事》和《从分心事中解脱出来》这两本书的合著者，以及《成年人的幸福在儿童时期的根源》和《忧虑》的作者。

他同他的妻子以及三个孩子住在马萨诸塞州的阿灵顿。

## <<谁动了我的时间>>

### 书籍目录

第一部分 要做的事太多和即将崩溃 1 是我们在过着奇异的生活，还是转盘式电话给我们带来了痛苦  
2 深受注意缺陷困扰的世界：狂乱、肆意和失去控制 3 冲刺、奔涌、担忧和胡言乱语 4 置身不  
确定性的汪洋之中 5 有关多重任务的错误看法和现实状况 6 跑步前进：每天钻机般的生活 7 活  
力、热情和游戏 8 现代生活中自相矛盾的两方面：匿名的联系和社会的疏离 9 按预定计划做爱  
10 情绪：过上最好的现代生活的第一要素 11 节奏：过上最好的现代生活的第二要素 12 在你失  
落时看到希望 13 叽哩哇啦 14 节省劳力之装置的悖论 15 瞎眼棒球 16 表示新问题的新名词，以  
及某些问题新的解决方案 17 由我们之所以如此忙碌的原因构成的字母列表 18 为什么女性要比男  
性更为艰辛 19 已经不是你父亲的破车，或者丰田牌汽车了 20 C状态和F状态 21 杂耍 22 “人  
不会没时间的” 23 速度的魅力 24 新的想法从何而来第二部分 创建一个为你而运转的系统 25  
核心的解决方案 26 承认大限的存在：朝着做最重要之事迈出的第一步 27 从你投入的时间中获得  
最大的回报 28 掌控现代生活的十大关键原则 29 提升你投入注意力的能力 30 将工作和把玩结合  
起来 31 一个人如何帮助他的员工思考 32 更多具体的建议 33 诵读障碍和注意缺陷障碍可以教给  
我们哪些掌控生活的知识 34 终极解决方案 35 快乐每一天：掌控你的时间所带来的回报索引

## &lt;&lt;谁动了我的时间&gt;&gt;

## 章节摘录

3 冲刺、奔涌、担忧和胡言乱语 有四种能盗取注意力的奇特因素在润色着今日的生活：冲刺、奔涌、担忧以及胡言乱语（其中也包括了混乱不堪）。每一种因素都可以让我们分心，但同时也能让我们心醉神迷。这些因素组合在一起，就能偷走你的注意力，并消耗掉你的精力。

我用冲刺一词所指的是当前生活的速度，这一速度就像是由涡轮增压所致的结果。你寄出过一封手写的信件吗，曾离开过你的座位去更换电视频道吗，或者坐过里程数超过两百英里的火车去旅行吗？

你曾到银行出纳员那里去兑现过支票吗？

你用过打字机吗？

在你的冰柜里有过冰盘吗？

你用摇柄摇下过车窗吗？

你最后一次使用付费电话又是在什么时候？

对大多数人来说，所有这些都是发生在缓慢无比的过去岁月中的事情。

通过奔涌一词我所指的，是仿佛坚强的不会融化的冰雹那样敲击着我们大脑的烦冗的数据，我们每天都不得不手握这些冰雹，对它们加以组织，赋予它们意义，并对它们做出回应。

你是否计算过一天中要收到和发出的信息的数量，包括电子邮件、语音邮件，其他人为你带来的信息，以及你自己留下的信息？

你是否思考过，每次你登录时，能够获取多少比特数的信息？

你是否考虑过，相比于你自认为自己应该有意识地放入大脑中的数据的数据的数量，或者其他入希望你放入的数据的数量而言，你实际上已经有意识地将多少数据放进了你的大脑之中呢？

对于我所挑选出的现代生活的第三种因素，读者肯定清楚。

使得现今的担忧与以往任何时代都有所不同的是其当前的普遍程度——即便在儿童中亦是如此——以及它所产生的危害的程度——它使得许多人由于忧虑而在生活面前踟蹰不前。

此外，担忧和焦虑这两种当前生活的流行病，本身就降低了人们心智能量的汇聚程度，并且造就了一种看上去貌似真正的ADD的分心状态。

我由“胡言乱语”及它的孪生兄弟“混乱不堪”所指的，是浩繁无涯，越积越多的语汇、影像、数字、声响以及物质对象，它们就像20世纪50年代的恐怖电影中的那个布罗伯那样让我们日日不得安宁。

这些材料会从电视、广播、杂志、广告牌、书籍、邮件、以及其他打印资料中渗透出来，并在我们把它们放在一起时汇聚成一大堆东西，而且同它们相伴的还会有现代社会吐出的其他垃圾，比如说堆成山的报废轮胎。

这些成堆的东西在我们的工作和生活空间中散落得到处都是，而且不怀好意地留在那里，等着接收指令，好将自己组织和合并成一个如同地球那么大的巨型布罗伯，它会像一个骇人的巨型肿瘤那样扩展出去，让整个世界脱离它既定的运行轨道。

要对抗这个布罗伯，你就不得不以极具选择性的方式行事，而且这种选择性的程度要比人类以往所需的程度都要高得多。

想清楚重要的是什么，然后就去。做。

调控好冲刺、奔涌以及其他的因素，要不它们就会来调控你。

如果你能用它们来帮助你完成重要的事情，那么从本质上来说这每种因素都可以是一位潜在的盟友。

冲刺的速度可以给予你便利和效率。

奔涌可以成为我们每个人甚至从家里就都能进入的网络图书馆，使传统图书馆相形见绌。

如果合理运用的话，担忧会是一种适应性的预警信号，它是我们的回忆和预测能力共同给予我们的心智上的优势。

和有害的忧虑不同的是，明智的忧虑对成功具有关键价值。

最后，当我们学会如何将胡言乱语和混乱不堪的局面处理好，且仅仅从这一大堆东西里提取出我们所

## <<谁动了我的时间>>

需的部分时，它们就会成为我们的盟友。

但是谁有时间来制定一个计划，以便将这些力量转化为我们的盟友呢？

你极有可能会做的事情就是让它们任意妄为，不是吗？

时间如此冷酷无情地压迫着我们，让它们任意妄为似乎是唯一可行的策略。

我们每天都会起床，然后就是让它们去胡作非为，并把今天建筑在昨天残留下的未完成的事情，以及与此相伴的预料之中以及预料不到的今天出现的需求之上。

如果一个计划表述得当的话，它会对你有所帮助。

我所提供的，并不是一个彻头彻尾追求细节的，令人难以忍受的，枯燥乏味的，而且极端压抑想象力的计划，而是一个路标似的计划。

去波士顿请左转，去纽约右转。

如果你不想冒吃到罚单的风险的话，就以每小时65英里的速度行驶。

如果你不在乎，那就想开多快就开多快好了，不过请你记住你在拿自己的生命以及其他人的生命冒险。

如果你想避免发生事故的话，现在就停下。

如果你愿意，你可以不理所有这些标志；控制权依然在你手上。

因此，你可以自由地使用你的主动性和创造力。

你在开辟你自己的道路。

我提供给你的，只不过是我的经验，以及其他航行在这个无法预测的类ADD世界中的人们的经验而已。

4 置身不确定性的汪洋之中 我们这个奇异的时代似乎正在向某种具有划时代意义的历史转变迈进，这就好比是身体的温度或者速度达到某一数值时出现的情况那样。

在我们发生根本性的转变之前，我们能走得多快呢，我们又能变得多忙呢？

无论我们在走向何方，我们都是快速前行。

我们都听说过各种预言，涉及各种会使我们的生活向不好的一面发生灾难性转变的危险：由全球竞争以及我们的挥霍无度造成的经济困境；由全球变暖以及我们自己对这一星球的过度使用导致的自然界的困局；由抗药性极强的病毒引发的流行病；由全球范围内的权力更迭及我们对于权力的误用造就的政治危机。

我们对大多数预言都置之不理，因为我们不知道除了置之不理还有什么更好的应对方法。

另一方面，今天的生活从许多方面来看还不错，以至于我们即便有所忧虑却仍然心存感激。

这让我想起了某个办得极好的聚会即将结束时我的感受，我在这次聚会上度过了极其美好的时光。

我希望聚会能永远延续下去，但是我知道明天终将来临，而且我知道在失望中我能期盼些什么。

可是，当这次聚会就要终结的时候，没人知道明天会带给我们些什么。

今天的生活就像是处在一个针尖之上，它被不确定性的汪洋大海所包围，而且还摇摇欲坠。

在9·11事件以及卡特里纳飓风到来之前很久就是如此。

但是，也许是受到了非理性乐观主义的鼓舞，我们要比以前工作得更加卖力，我们会去努力抓住我们所拥有的，而且希望能做得更好。

大多数人都尽其所能地努力工作。

我们靠艰苦的劳作，可笑的乐观精神以及精明的决策所迎面遇上的，正是现今生活所提出的独特挑战。

但是，这一挑战既是独特的，也是令人畏惧的，就这两点而言，其程度要比我们中的大多数人所意识到的程度更甚。

例如，你对全球变暖的状况究竟了解多少呢？

我本人知道的并不多，但是因为我想表明忙忙碌碌会使得人们无法去了解真正重要的事态，所以我想到去咨询专家对于这一我所不了解的重要问题的看法，于是我打电话给吉姆·安德森（Jim Anderson），他是哈佛大学的化学教授，而且是一位世界级的气候专家。

在看过表明极地冰盖的融化程度的最新材料之后，他告诉我他对此“并不抱乐观看法”（这是等同于“如地狱般可怕”的教授用语）。

## <<谁动了我的时间>>

当他开始讲述那些骇人听闻的细节时，我头脑中那些不再能接收有关我解决不了的重大问题的信息的部分变得麻木了。

而且，全球变暖只不过是我们要面对的众多挑战中的一个。

艾滋病；具有抗药性的病毒和细菌；森林砍伐；我们从未负担过的全国性的债务；中国储备了越来越多我国货币的事实；无法解释的哮喘病，自闭症，过敏症，阿斯伯格综合症的患者人数的上升，再加上恐怖主义等都是对我们的挑战。

同这些重大问题相比，本书的探讨对象，即我们中有如此之多的人陷入忙碌不堪之困境的现状，就显得稀松平常了。

但这一状况同样值得我们做一些论述，因为正是这一困境让我们中有许多人难以理解世界上存在的种种重大危机。

而且和这些重大危机相比，此刻它对大多数人的家庭幸福而言也更加休戚相关。

现在我们需要的一张引领我们穿越茫茫大海的海图。

从宏观层面（重大危机）和微观层面（交通状况、掉了的袜子，摄入何种维生素）来看，这个不确定的世界又是多么的混沌不清啊！

今天的世界是一场全球性的、多语言的、多形态的盛宴，它在不断地演变，对千百万将会落于人后的人构成了威胁，同时又为另外千百万的人提供了走上前台并第一次引领潮流的机会。

一直以来，能量都在其中四溢，其忙碌的程度令人难以置信，它一直都在高速运作着，而且还充满难以想象的危险——更不用说遭遇的话会是何种境况——但同时其中也充满着机会，以及充满着由随时能够接触到某个人和某种事物所激起的兴奋之情。

过去的那些海图正在逐渐消失，我们曾依仗过的许多传统的东西也在失效。

无论你朝哪个方向看，你所熟悉的一切都已发生了变化。

从物理学到友情，从宇宙学到摄像机和计算机，从你所做的事情以及你的孩子所做的事情，到你如何理解你所做的事情以及其他如何理解我们，从你的雇主会承诺你的东西，到你所期盼的生活方式都概莫能外。

没有人知道未来将会如何，更没有人知道该抓住些什么，又该拒绝些什么。

尽管政治家和政策制定者给出了让我们神经放松，并使我们安静的简单化的解决方案，但我们中间的智者知道，这一世界是如此的复杂和不可预测，以至于简单化的解决方案只会让人茫然不知所措，让人失望，让人无法做好充分的准备，以至于每个人只能像是有记忆能力但却无法思考的机器人那样。

智者之谦卑足以使他们去聆听别人的心声，智者之创造性足以让他们去设计出针对新问题的新的解决方案，而智者的胆气也足以让他们在面对不确定性时采取些尝试性的行动。

## <<谁动了我的时间>>

### 编辑推荐

快乐生活可以拥有以下优势：更多的动力和优势；更和谐的人脉关系；更多更好的创造力；更好的健康状况；更少的压力；更多的成功；快乐的工作具有以下特征：更高的生产效率；更优质的产品和服务；更多的创意和创造力；更好的业绩，更高的利润。

本书为“心理学与生活丛书”之一，对疯狂的生活状况进行了解析，给出了涉及生活方式和时间管理等方面的技巧和策略，教人们如何使自己从F状态（狂乱、痛苦、恐惧、健忘以及愤怒的状态），进入C状态（沉着冷静、头脑清晰、前后一致、富有好奇心以及彬彬有礼）。

<<谁动了我的时间>>

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>