

<<慢的力量>>

图书基本信息

书名：<<慢的力量>>

13位ISBN编号：9789861774237

10位ISBN编号：9861774238

出版时间：2010-11

出版公司：晨星出版有限公司

作者：克莉絲汀·露易絲·霍本

页数：304

译者：林靜慧

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>

## <<慢的力量>>

### 前言

「慢」很熱門。

最近幾年開始出現探索慢食、緩慢藝術、緩慢的性及緩慢家庭生活的運動。

要推測出「慢」在这一切背景下的真正意義似乎有些困難。

裡頭包含一些環保生活、反物質主義、警覺意識、建立社群，這些鬆散加總起來就變成「將生活步調慢下來」，或至少找出一個非高速檔的速度。

在我們許多複雜、高速的生活系統似乎毀壞的這時候，「慢」這概念很難界定，但也很難忽視。

我們許多人顯然有開始編織新生活的深切渴望。

我們渴望脫離穀物棒餐點、父母過度關切孩子、分心及失焦的專注力。

我們在人和工作間轉換；一邊注意路況；部分心思卻居住在網路無疆界的異度世界中 就這麼忘了「呼吸」。

呼…… 在這狂亂的工作轉換中，我們失去了什麼？

人與人之間機遇巧合的微妙時刻不再；我們失去悠閒對話與互動，斷了人際關係的命脈；我們不再清楚、強烈地意識到地球上值得讚頌的事物；我們錯失催化意識及潛意識心靈的豐饒反思機會。

慢不是快速生活的速效藥。

但我在這引用克莉絲汀·露易絲·霍本吸引人心的話語，「慢的力量」是從這種有毒生活方式中恢原的重要起點。

正如霍本在這本有趣的書中所解釋的，減速只是發掘慢的力量的一個面向。

在她看來，慢下來是重新捕捉時間及使自我恢復生氣的過程。

霍本一步步幫助我們戒掉對於一人多工的無能倚賴，並不再信任侵蝕我們注意力的工具。

慢的力量幫助我們控制自身的期望、重點及生命。

要做這些調整並不容易。

重新設計我們與時間的關係是對創造力、意志力、心與靈魂的挑戰。

一本好指南會在人生旅途中給我們極大的幫助，而霍本所給我們的正是這個。

有了她清楚易懂的鼓舞，我們能開始這段旅程，走向一個嶄新且更好的生活，一個奠基在「慢的力量」的生活。

## <<慢的力量>>

### 内容概要

停止跟時間賽跑的慢活新哲學 這是一本教你減速的工作哲學，慢不是停下來，而是慢得足以思考。

留心體悟，將會比匆忙決定更有力量！

你是否有多到數不清的電子郵件要回？

你是否要同時應付許多任務？

你是否迫切需要時間暫停一下好喘口氣？

對於大多數回答Yes的人，克莉絲汀·露易絲·霍本（Christine Louise Hohlbaum）直搗一切問題和煩惱的核心，重新檢視我們對時間運用的觀念，扭轉「時間就是金錢」、「多工處理」、「強調速度至上」、「壓迫時間」等根深蒂固的工作觀。

事實上，我們不需要以光速過活，也不需要讓工作做不完的壓迫感趕緊追著我們。

作者提供了101個方法同時提升生活品質和生產力。

其中包括：找出時間壓迫感覺的來源 將時鐘移出主要生活空間，拿回時間掌控權

工作時把所有的視窗關掉，只做你正在處裡的工作。

清出一個無電子產品的空間，享受真正的閒暇時光。

強迫自己花5分鐘去做困難的工作，然後再繼續5分鐘，讓事情往下走。

將最喜歡或最簡單的任務放在最後才做，好避免拖延耽擱。

每個人都有自己的時間銀行帳戶，我們不能控制時間多寡，但是可以在有限的時間裡盡我們所能去達到最大功效。

本書打破「多工處裡和速度至上是有效率的唯一法門」的迷思，指出明確且可行的方向，改變我們跟時間的關係，讓一切更有效率，生活不必充滿疲憊煩躁。

## <<慢的力量>>

### 作者简介

克莉絲汀·露易絲·霍本 (Christine Louise Hohlbaum) 從事專職公關，同時也是文字工作者，目前與丈夫和兩個孩子居住在德國慕尼黑。

## <<慢的力量>>

### 书籍目录

序言 引言：有誰有時間.....還有，時間是什麼？

開場白：黑莓補釘 1.時間就是金錢.....及其他謊言 - 改善與時間關係的十種方式 2.一人多工的神話 - 停止這麼做的十種方式 3.習慣的動物 - 擺脫上癮行為的十種方式 4.慢的力量：說「不」就好！  
- 說「不」但仍繼續維持友誼的十種方式 5.拖延車站 - 在你不想往前時的十種前進方式 6.空閒時間並不貴。

它是.....免費的！

- 做喜歡做的事的十種方式 7.暫停 - 提高效率的十種方式 8.管理期望 - 馴服「給我」精靈的十種方式  
9.專注因子 - 取得專注及維持衝勁的十種方式 10.委任 - 讓你和其他人做最擅長的事的十種方式 11.還有一件事 - 省時的最終方法 尾聲：「忙碌」是髒話

## &lt;&lt;慢的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

讓我們先談談這不是一本什麼書。

它不是「時間管理」書。

事實上，「時間管理」這個詞本身是很矛盾的。

要怎樣管理一個像時間那樣無法管理的東西？

不管我們是否存在，時間都存在。

你能管理或控制的唯一東西是你在可運用時間內所參與的活動。

不容爭辯的是，我們一天都有二十四小時。

而美國人平均活兩萬八千天。

這表示我們約有六十七萬兩千個小時可用。

儘管每個人的壽命長短差別很大，我們都能選擇如何運用自己所擁有的時間。

多數人不知道自己活多久。

這不確定性使人與時間的關係變得非常私密。

我們在生命開始時就有個人的時間帳戶。

如何花用時間由我們自己決定。

別將這和「時間就是金錢」的觀念搞混，這是本書所反駁的論點。

本書主張每個人與時間及時間的流逝都有個別的關係。

你能把自己的生命視為一個帳戶，每戶裡頭存有不同長度的時間。

透過「與時間的個人關係」這觀點來看這世界，本書的設計與「人生管理」有關。

它告訴你與時間合作的方式，使你能盡可能地過有效率的生活。

我主張，我們必須與唯一擁有的東西——時間——做朋友。

藉由培養與時間的強大關係，我們也能決定如何使用擁有的時間。

我以前老是覺得時間跟自己作對，請聽我這個從一人多工速度怪獸逐漸恢復正常的過來人一言。

我以前以光速過人生，將最愛清單上的行動一件一件完成，總是渴望著下一刻的來臨。

直到有了孩子，我不得不移動得慢一些，我才真正了解「慢的力量」有多酷。

事實上，若真心渴望，我們都能跟時間做朋友。

你可能會問自己，慢除了是個副詞外，它跟時間有何關係。

我在本書中將「慢」當做名詞。

它是無形的，但釋放出的強大力量能永遠改變你的人生。

事實上，在我寫作期間所訪問的許多人都同意：慢下來是個好主意，但要這麼做的想法使他們臉上露出恐懼表情。

他們的回答有「我怎麼可能落實它？

」、「你要我做什麼！

？

慢下來？

」、「閃到一邊，莎莉！

我要過。

」一旦他們的反射反應平靜下來，我就能預測對話中的停頓點。

他們停止搖動拳頭，或移動在桌子下的腳，停頓的時間長得足以呼吸。

就在那一刻，他們開始反省要人別浪費時間的鴨霸心態。

「你是說……若我慢下來，實際上還省時間？

」沒錯。

讓我們說清楚。

慢不代表停止，而是代表留心。

「慢的力量」可定義為：你在擁抱人生的真正目的時所釋放出的無敵力量。

留心加上與時間的正面關係，這將使你所向無敵。

## &lt;&lt;慢的力量&gt;&gt;

這本書要你駕馭內在的能力，並且讓它展現出來。  
它提供了一百零一種方式，讓你掌握自己的力量而不脫離生活。  
若你讓時間幫忙，它會幫助你完成。

慢使我們記得什麼才是重要的。  
有時候，重要的東西需要快速的思考及迅速的動作，這本身並沒有什麼不好的。  
你不希望救護車以龜速前進，也不要急診室醫生凝視自己的肚臍而不趕來幫你的忙。  
做事情求快有其時間和地點，但這並不表示生命中的所有事情都必須弄得團團轉。  
這個不停止的世界讓我們有許多機會時時保持忙碌，但各方面都處於時時忙碌的狀態使人無法過生活。

你之後就會知道，現在有許多人為了接手機而打斷與伴侶的親密關係。

事實上，沒有真正目標地過度忙碌只是一種活動而已。

活動與生產力並不相同。

一次只從孩子的色筆盒裡拿一支蠟筆，或上下樓梯六十四次，這對過豐富生活沒有益處。

但我們許多人就是過著這樣的生活。

急迫與其表親 壓力，經常奠基在恐懼之上：對未知的恐懼、對失敗的恐懼、對真相的恐懼、怕難堪或者怕受傷。

我們一次又一次地重複同樣的活動，期望得到不一樣的結果。

正如許多心靈慰藉書的作者珍妮佛·洛登（Jennifer Loudon）所主張的，當你不再與恐懼合作時，你才能找到慰藉。

努力改善直到能夠放手，這會使你有更多時間、更喜悅且更富足。

若你感覺像以前一樣空虛時，只休一天假是不夠的。

你必須停止支持讓你徹夜未眠的恐懼。

若你發現自己無法擺脫缺乏時間的想法，那就需要重新建立一些基本規則。

一人多工傷害我們與時間的正面關係，使我們重回由恐懼與匱乏所做的倉鼠滾輪裡。

人希望用「一次做兩件以上的事」來克服它「不斷往前進」的特質。

本章的原則是用來對抗眾人的注意力不足，在這個不健康習慣之外提供其他的簡單選擇。

原則一：將視窗關上 許多人每天都要接觸科技，不管是在辦公室、學校、圖書館或其他公開場所。

根據二 八年十二月丕優網路與美國生活計畫（Pew Internet & American Life Project）的調查，美國有百分之七十四的成人使用網際網路。

電腦就跟電視一樣，它有把人拉住的驚人能力。

事實上，這機構發現許多人寧可選沒有電視的生活，卻不願放棄網路。

我的一位同事曾開玩笑說：「若我家人想知道我今天的時間都用到哪去了，我會要他們把我的電腦主機殼打開，看看裡頭。

他們肯定能找到把我時間全吃掉的那隻時間怪獸。

馴服緊抓不放的專橫習慣 當你用電腦工作時，只打開工作所需的應用程式，看看喜愛歌手／詞曲創作者的新YouTube影片，而不將全副精神放在Excel表格上是很吸引人的。

但在應用程式視窗間轉換不僅消耗你的電腦記憶體，也會耗費你更多的精力與精神。

若你有截稿期限要趕，你乾脆將其他程式（包括電子郵件）都關閉，專注在工作上蓋瑞·亨利（Gary Henry）在維吉尼亞的夏洛谷（Charlottesville）創立了企業顧問公司GF·亨利事務所（GF Henry & Associates）。

他談到：「每個視窗，更重要的是那視窗裡所執行的每個應用程式（Excel、Word、Outlook、Internet Explorer等等）都會消耗一點系統資源，主要是占用記憶體。

若你有充分的資源，電腦運作不會受到顯著的影響。

然而，在同時執行許多應用程式時，這遲早會對電腦運作 產生衝擊。

」他建議將不必要的瀏覽器分頁及視窗關閉。

他說：「照顧你的個人電腦，它就會回頭照顧你。」

## <<慢的力量>>

」當你需要休息時，不要去找最新的網站遊戲，反而是要站起來走一走。

科學證實，肢體動作能大大改善專注力。

根據馬汀·塞利格曼（Martin Seligman）的《真實的快樂》（Authentic Happiness），看電視會使你陷入輕微的沮喪中。

請記住：關閉一個視窗，機會就會來敲門。

原則二：把拇指放桌上 全球化創造出一個由世界各地員工拼湊而成的網路，電話會議在商業界受到了前所未見的歡迎。

然而，電話會議的禮儀卻落於科技發展之後。

許多人在講電話的同時還做其他工作，以為沒有人會知道他們沒在聽。

在悠遊網際網路時，很難抗拒同時看電子郵件、買新衣服的誘惑，大體就是不專心。

若你做過同樣的事，你極可能在分心做兩件事時，出了一些錯。

同時使用數種通信裝置是很常見的。

儘管靜音按鈕能掩蓋寫信給同事及朋友的鍵盤打字聲；一邊講話、一邊寫電子郵件，即使你只是聽對方說而已，這都會大大影響你的專注力。

在電話另一頭的人看來，這也會使你顯得較不認真。

專案管理顧問公司麗莎·迪土利歐事務所（Lisa Ditullio & Associates）的麗莎·迪土利歐談到，她有一次在和一位可能成為客戶的人講電話時，聽到他大聲敲鍵盤的聲音。

「這使我陷入進退兩難的處境，」麗莎描述。

「我該反應他沒將全副精神放在我身上，或者為顧全禮貌，忽略他邊講話邊寫信？

後來情況愈來愈明顯，他在對話中出現幾次不知所云的狀況，停頓過久或沒能完全回答我直接的問題。

我最後只能承認他是個大忙人，並提議等他下次較不忙，能集中精神說話時再繼續。

」當忙碌開始傷害你和他人的專業關係時，它就一點好處也沒有。

華盛頓區的成功企業家珍妮佛·卡莉塔（Jennifer Kalita）曾告訴我，她的顧客有一次坐在她前面，假裝在聽她的忠告，其實是在看他PDA上的電子郵件。

她很想大叫：「喬治，把拇指放在桌上。」

」電子郵件是很容易令人分心的工具。

最好關閉新電子郵件的通知視窗。

使用科技的基本原則是：能用並不表示一定要用。

若你在開電話會議時需要電腦，請將郵件應用程式關閉（除非必要）。

將即時通訊功能也關閉，降低分心的程度。

若其他方式都失敗，請將拇指放在桌上，然後數到十，就像喬治原本該做的一樣。



## <<慢的力量>>

### 编辑推荐

1. 將慢活與工作連結，強調慢反而更有時間和效率，也更有品質，適合職場人士閱讀的新工作哲學。
2. 強調修復你跟時間的關係，不再瞎忙窮緊張。
3. 用「慢」來反向思考，跳脫一般求急求快而犧牲生活品質的想法。
4. 本書共有101個慢活法以條列示編排，每個方法約佔1~2頁，適合忙碌的人跳著閱讀。
5. 新穎的時間概念加上實用的101個慢活原則。

作者簡介 克莉絲汀·露易絲·霍本 Christine Louise Hohlbaum 從事專職公關，同時也是文字工作者，目前與丈夫和兩個孩子居住在德國慕尼黑。

個人部落格[www.powerofslow.wordpress.com](http://www.powerofslow.wordpress.com) 譯者簡介 林靜慧 畢業於英國Roehampton University的兒童文學所，曾擔任出版社編輯，目前專職書籍及字幕翻譯。譯作有《飛翔的石膏鞋》（作者序與後記，中譯英）、《隨心所欲過日子》、《貓王和他的搖滾麥克風》、《我是植物小保姆》及《生活的其他真實面》等。

<<慢的力量>>

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>