

《生命的時間學》

图书基本信息

书名：《生命的時間學》

13位ISBN编号：9789862130896

10位ISBN编号：986213089X

出版时间：2008年10月1日

出版社：大塊文化

作者：柯萊恩

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生命的時間學》

內容概要

《生命的時間學》

作者簡介

Stefan Klein (柯萊恩)

生於1965年；在慕尼黑與葛倫諾堡 (Grenoble) 就讀物理系與哲學系；在生物物理學系取得博士學位；1996至1999年擔任 明鏡 週刊編輯。2000年起為自由作家；他的暢銷書《不斷幸福論》(大塊文化) 被翻譯成二十四種語言。柯萊恩目前定居柏林。

《生命的時間學》

精彩短评

- 1、当每一天和每一天没有什么不一样，那么所有日子加起来也只有一天；完全单调的生活让最长的一年变得极短，而且一下子消逝无踪。
- 2、学会专注于当下，进入Flow的状态
- 3、恩 不错

《生命的时间学》

精彩书评

1、从 Alles Zufall (偶然造就一切) 开始, 喜欢上 Stefan Klein。在《南方都市报》鬼谷子的专栏上, 看到这段话: “概而言之, 文学之门类, 抒情最易, 叙事则难, 而思辨则几非文人所能道哉。盖思辨者, 需有哲学之储备、逻辑之训练、文字学之功底、史学之大局观, 乃至物理、生物之学诸门类, 训练齐备, 脉络清晰, 不为物役, 不为己感, 方可偶一为之。此即所谓通才、通识也。”用这段话来形容 Stefan Klein, 实在不为过。他在《生命的时间学》里, 先用生物学的角度解释了人如何体验时间, 感受时间。把科学家们的实验, 化成一个个有趣实例穿插其中, 令人信服。既而, 又说了现代人怎样利用时间, 怎样在这个节奏越来越快的社会里, 忙碌得没有时间。这主要因为三个时间大盗: 不够专注、压力、缺乏深层动机。最后, 他解释了何谓时间, 引用了爱因斯坦的相对论。一切都是相对的。引用译本上的题记: “如果我们给时间更多的生命, 生命也会给我们更多时间。”无论是觉得老没有时间, 或者是觉得重重复复的日子没有意义, 这都是我们的个人感觉。如果能改变对时间和生命的看法, 改变我们的感知和行为, 我们可拥有更多充裕充实的时间。如 Stefan Klein 所讲: 与其在时间的大海中载浮载沉, 不如学会游泳。

章节试读

1、《生命的時間學》的笔记--

講話的節拍是以呼吸的節奏為基礎。

對我們來說，純粹的時間是不存在的；只有事件發生時，我們才會體驗到時間。

「下定決心」其實是最不堪一擊的動機之一；因為只要電話響起或者好同事把頭探進來，該做的事就全被拋諸腦後。

多虧現代化的管理方式，在 A 公司的員工多半認為自己的工作績效受肯定……工作令他們滿足。家庭不是他們的避風港，公司才是。……受訪者在很長的談話後才意識到，自己有逃避的傾向。他們不太願意承認是自己——尤其是為甚麼是自己——讓家庭時間緊張窘迫。

壓力僅次於「無法專注」，是排名第二的時間大盜；它讓人很難理智地分配時間。...
為了讓自己脫離困境並抵制壓力反應，有個簡單到不行的方法：做任何一種運動。...
我們告訴自己，壓力是因為我們「時間太少」。這是個致命錯誤。因為實際情形剛好相反：
我們不是因為沒時間而感到壓力，而是因為我們感到有壓力，所以才沒時間。

組織心理學家得到一個致命結論：所謂的時間管理是無用的。目前為止最詳盡的研究，是由美國研究員 Therese Macan 所做的。她指出，很多參加過時間管理課程的人感覺很有收穫，但那只不過是一種安慰作用……老是感到時間緊迫，有更深層的原因，和我們的感受及思考方式很有關係。老是感到緊張忙碌的人，注意力會偏離，使他們無法專心去做打算要做的事。

有三大因素決定執行功能的工作效率：

- 1、專注力
- 2、壓力承受度
- 3、深層動機

這些人正是犯了「無法專注」的毛病。

當遊歷在19世紀，你會感受到「變化」的珍貴。那個時代的人沒有機會經歷到很多事情，所以會更深入去體會有限的刺激。由於極度渴望消遣娛樂，所以對你而言，一年一度的趕集是件大事，值得長途跋涉去參加。

反過來看，今天的我們所得到的刺激要有多少就有多少。「現代生活緊張刺激的程度，是你祖先在殺戮戰場才會碰上的。」

《生命的時間學》

...到頭來當我們回想，也很像吸毒後的餘味。毒品以化學方式使大腦進入緊急狀態。周遭所發生的一切變得無關緊要，只有強烈的感覺才重要。高速運轉的生活也有類似的作用。速度讓人上癮。

法國地質學家西佛伊（ Michel Siffre ）在 1962年7月16日 沒戴手錶，進入南阿爾卑斯山一個被冰河覆蓋的洞穴。他想知道，如果連續好幾星期「什麼事都沒發生」的話，會發生什麼事。.....在全然的黑暗中，白日與黑夜是無意義的辭彙。.....有一回，他吃了自認為是午餐那頓飯後感到很累，便躺下來休息。當他醒來時，他以為剛剛只是打個盹而已，實際上已經過了八個小時。

西佛伊的朋友發現他的身體組織隨着時間精確地運作，一天非常規律地保持在 24.5 小時，其中有 16 個小時是清醒的。9月14日，一副繩梯垂降到洞穴裏，朋友帶着香檳出現，西佛伊卻不領情——他的日記才寫到 8月20日 而已。

後來他數度重複這個實驗。1972年，他待在德州一處洞穴達 205天，由美國太空總署的科學家負責觀察。這回實驗結束後，他的估算比起實際時間整整短了兩個月。

當我們回想夢境時，常覺得夢很長，因為其中的畫面很豐富。睡眠實驗室裏的實驗卻顯示，我們回想時以為持續好幾分鐘的夢境，大部分只持續幾秒鐘而已。

英國人類學家 Meyer Fortes 曾收集整理人類社會能以哪些截然不同的態度來看待年齡。例如對西非迦納的阿桑地族（ Ashanti ）來說，年齡根本不重要——重要的是在團體裏所扮演的角色。族人們群居在長屋裏；地位最崇高的是長老會議，他們領導眾人並且對外代表族人。在這些領袖中，介於20到30歲之間的頭目跟介於40至50歲的高齡男女長者一樣多。也就是說，族裏的地位不是由生日來決定，而是看每個人為族裏立下哪些功績，以及擁有多少財富而定。

美國經濟學家漢墨麥許（ Daniel Hamermesh ）的一項獨特發現可以得到印證：越有錢的人越覺得時間緊迫。

一般人認為，高薪階級往往身為經理人、醫生或律師，工作職責沈重，所以感受到的時間壓力較大。漢墨麥許分析了各種不同職業的影響，結果顯示職業類別並不是重要因素。此外，他觀察了收不同但休閒時間相同的人——例如兩個每天工作八小時的職員，其中一位是女秘書，月薪兩千歐元，另一位是電視女主播，月薪一萬歐元；若做這類比較，便再度確定了，當休閒時間一樣多時，有錢人感受到比較強烈的時間壓力。

有錢人的問題是，他們擁有太多可能性。一般人無法去做所有想做的事，理由是「沒時間」，但主要的原因是「沒錢」。西方社會往往把「沒時間」視為身分地位的表徵，其來有自。有錢有影響力的人，他們的時間好像特別值錢。就像開得起名車的人，想讓別人看見他的財力一樣，人們會為了面子而把自己搞得很忙，或許是為了展示自己有多重要。

可能性越多使得需求跟着增加——接送孩子上游泳課、上網訂郵輪旅程，這些成了攸關面子的事。這也解釋為甚麼現代人特別感覺時間緊迫，雖然他們所擁有的時間絕對不比從前少。時間不足，是我們為豐富的可能性所付出的代價。

《生命的時間學》

《生命的時間學》

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:www.tushu111.com