

高寶書版

amazon、邦諾網路書店讀者 五顆星推薦

⌚ 時間管理類暢銷書

瞎忙

Crazy Busy



忙碌偷走了生活，我們該怎麼辦？

是否忙得團團轉，一停下來就有罪惡感？

注意力不集中，老是捅樓子，還以為自己生了病？

忙碌可以是產生創意與靈感的機會嗎？

要如何忙得好，忙得有效率？

Edward M. Hallowell, M.D.

愛德華·哈洛威爾醫師 著

張彬、何佳芬 譯

瞎忙

Crazy Busy



忙碌偷走了生活，我們該怎麼辦？

Edward M. Hallowell, M.D.

愛德華·哈洛威爾醫師 著

長彬、何佳芬 譯

Frankie.

客戶說程式有Bug.
要改一些地方。

一下批台。
daily meeting

別忘了!!



高寶書版集團

瞎忙：忙碌偷走了生活，我們該怎麼辦？

CrazyBusy: Overstretched, Overbooked, and About to Snap! Strategies for Handling Your Fast-Paced Life

作者：愛德華·哈洛威爾醫師 (Edward M. Hallowell, M.D.)

譯者：張彬、何佳芬

總編輯：林秀禎

編輯：黃威仁

出版者：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.

地址：台北市內湖區洲子街88號3樓

網址：gobooks.com.tw

電話：(02) 27992788

E-mail：readers@gobooks.com.tw (讀者服務部)

pr@gobooks.com.tw (公關諮詢部)

電傳：出版部 (02) 27990909 行銷部 (02) 27993088

郵政劃撥：19394552

戶名：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

發行：希代多媒體書版股份有限公司/Printed in Taiwan

初版日期：2008年2月

Copyright © 2006 by Edward M. Hallowell, M.D.

Published by agreement with the author, c/o Baror International, Inc
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.
Complex Chinese translation copyright © 2008 by Global Group Holdings, Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED.

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方式加以侵害，如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。

◎版權所有 翻印必究◎

國家圖書館出版品預行編目資料

瞎忙：忙碌偷走了生活，我們該怎麼辦？ / 愛德華·哈洛威爾 (Edward M. Hallowell) 著；張彬、何佳芬譯。--
初版。-- 臺北市：高寶國際出版：希代多媒體發行，
2008.2

面；公分。-- (勵志書架；EB006)

譯自：CrazyBusy: Overstretched, Overbooked, and About
to Snap! Strategies for Handling Your Fast-Paced Life

ISBN 978-986-185-151-8(平裝)

1. 生活指導 2. 時間管理

第一篇 為什麼我們總是瞎忙？

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 1 | 對轉盤電話發怒 | 008 |
| 2 | 這個注意力不足的世界 | 014 |
| 3 | 急驚風、資訊爆炸、憂慮上身與滔滔廢渣 | 019 |
| 4 | 在不確定的汪洋中 | 022 |
| 5 | 多工的迷思與真相 | 026 |
| 6 | 比賽看誰遲到更久 | 030 |
| 7 | 熱情的逐樂人生 | 038 |
| 8 | 熱絡的匿名聯繫 vs. 失落的人際社交 | 043 |
| 9 | 性生活也要預約 | 047 |
| 10 | 情緒：邁向成功人生的首要關鍵 | 050 |
| 11 | 節奏：邁向成功人生的第二關鍵 | 054 |
| 12 | 從逆境中找出希望 | 062 |

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
新點子怎麼來？	速度的誘惑	人怎麼可能沒有時間？	雜耍	C 狀態和 F 狀態	三種職涯、三個角色	為什麼女人比男人更會攬事？	讓自己瞎忙的 26 個藉口	螢幕魔咒、吸血雜務……許多你叫不出名字的現代生活怪象	霧茫茫的棒球賽	省力發明的迷思	雜訊
140	134	122	118	109	106	104	097	080	075	070	065

第二篇 如何忙得好、忙得有效率？

25	核心解決關鍵	152
26	接受限制：做最重要事情的第一步	156
27	獲取最佳的時間投資報酬率	160
28	因應現代生活的十個關鍵原則	180
29	改善專注的能力	200
30	工作與遊戲的結合	219
31	如何幫助其他人思考	224
32	更多具體的建議	232
33	閱讀障礙與注意力缺失症能夠教我們的事	241
34	終極解決方案	249
35	享受每一天：慢活的回饋	253

第一篇 為什麼我們總是瞎忙？

Frankie.

客戶說程式有Bug.
要改一些地方.

Danny

Win

記得肩一下枱台.
daily meeting

別忘了!!

0930 進辦公室遇到半小時

順便吃早餐看mail

1030 12 開始改程式

休息一下上網

一月新舊行銷會議

取二只書名

與Chris聯絡催稿

中午

與Alex吃飯.談新書寫作計劃.

下午

跟老闆談明年業務規畫

4:00 Paul帶來介紹保險

5:00 跟大學同學確認晚上

吃飯地點

6:00 打電話給保司

床

慢跑

晚餐

準備開盤

盤 吃飯到9

整理交易目錄

看書或睡覺

1/15 賴家
上捷運
公司打工

餐
也下班
家深
覽

區
行
午
日

1 對轉盤電話發怒

去年夏天，我們全家待在湖濱小屋，那裡只有一具老式轉盤電話。小屋地處偏僻，手機收不到訊號，只有面目冷淡的黑色電話墊著破爛電話簿，放在茶几上，旁邊是不堪使用的桃紅色長沙發。

我記得第一次要撥打那支電話的情景。那是在早上，我剛游完「起床泳」，倒了一杯咖啡，坐在沙發上想打電話給朋友，看看對方和他的孩子要不要加入我們一家人，當天晚上一起觀賞小聯盟棒球賽。打這通電話沒什麼急迫性，沒必要匆匆忙忙。但是，當我真的開始撥號後，卻怒火中燒，完全失去耐性，因為每撥一個號碼就得等轉盤轉回起點，才能再撥下一個號碼。實在太慢了！此外，轉盤回轉時發出令人煩躁的刺耳聲，就像生鏽的金屬抽屜卡在滑道中：5……4……2……6……。使用按鍵式電話，我一次就能輸入所有號碼，可是用這個過時的玩意兒，卻一次只能撥一個號碼。要是我用手

機，快速鍵撥號的速度更快。

費力轉完所有號碼後，我覺得很嘔。怎麼有人還用這種龜速電話？我火冒三丈。笨電話！超落伍！蠢呆了！但之後我驚覺，這樣的反應很可笑。等到朋友終於接電話後，我告訴他這件事，講完掛斷電話，隨即重撥，計算要花多久時間：正好十一秒。彷彿把生命置於險處，這慢吞吞的十一秒莫名地惹惱我，我竟因此變成一個大傻瓜。好一個現代人啊。我對於無意識的不耐煩感到不好意思：自己居然成了急驚風，而且完全沒有必要這樣。

隨著假期過去，我改變了。我和這具老舊的轉盤電話成為朋友，開始感激它教導我的一切。輪盤轉動的聲音不像卡住的抽屜，比較像老舊風車經年累月、仍堅守本分地運轉著。我覺得這具電話彷彿智者，是安坐在茶几上的佛陀，勸我放輕鬆享受夏天的時光、孩子的童年、婚姻的甜美，以及生命中最棒的日子。

許多人發現自己過著非自願的匆忙生活，那不是自己創造、至少不是故意製造出來的。如果你覺得現在比以前還忙，而且懷疑是否能繼續保持這種節奏，別感到孤單。因為大部分的人都有點困惑，感覺現在要做的事更多，時間卻更少。

你可以看看人們常說的「你好嗎？」有何變化。以往被問到「你好嗎？」時，大部分的人會回答「很好」。現在問「你好嗎？」，答案卻經常是「忙喔！」、「超忙！」或甚至「忙瘋了！」。

如果你忙於要事，那麼忙碌是一種福氣。因為你已經發現了適合自己的生活步調，這個世界充滿各種可能性，活力四射。如果你熱中此道，每天都會想快快跳下床，忙碌度日。這並非因為你急於處理瑣事或想趕走身邊的麻煩，而是因為你熱愛快速的生活。現代生活甚至使人驚嘆：我們在一分鐘內搞定的事，可能比從前一個月做完的事更多。

但如果忙碌讓你無法去做重要的事，或讓你做出自己認為不明智的事，例如對轉盤電話發脾氣，那麼忙碌就成了問題。我寫的這本書就是要來述說「忙碌」的問題與機會——這種奇特的忙碌生活來自何處，我們如何將它化為自己的優勢。

為了讓這個瘋狂世界為你而轉，不違抗你，你必須決定什麼事對你而言最重要，並且完全專注在上面。過去的人做決定不像今日的人那麼困難。因為今日生活中的選擇很廣泛，也有更多竊取我們時間、注意力和精力的聰明小賊。如果你不夠睿智，無法對付它們的把戲，它們可能把你耍得團團轉，讓你愈來愈忙，趁機偷走你更多的時間、注意

力和精力，而你將愈來愈無力做自己想做的事。

忙碌，似乎是必要且無法避免的，它可能成為根深柢固的習慣，讓你拖延或縮減對自己來說真正重要的事，讓你在非己所願卻無法逃離的生活方式裡當一名奴隸。你可能十分忙碌，沒有時間決定到底什麼事對自己是真正重要的，更別說要花時間去做。

你總以為這種生活方式是別人創造的；看起來它也像是未來唯一的生活方式。你該怎麼做？仿效十九世紀初的盧德分子（Luddite），因為看不慣機器而故意搗毀？拒絕購買手機或黑莓機？不用無線設備？拒絕讓孩子接觸足球、小提琴和學測輔導？拒絕多花一星期跟另一半和孩子共度他們期待的假日？生日簡單應付就好，不用搞派對？過著只有一部車的生活？或只有兩部？不讓女兒戴牙齒矯正器？在院子播種？拒絕花時間去朋友主事的防癌基金會幫忙？拒絕做老闆要求的額外工作，即使你有二分之一的屬下被解雇了？如果你是下一個被解雇的呢？

你沒有察覺此種生活所隱藏的結果，不清醒地為自己做決定，因此你後來才驚覺自己和家人都身陷危機。危機就在過去的五到十年間慢慢地發生。如果你早知如此，可能會做出截然不同的事。你的危機就好像煮青蛙一樣：把青蛙放在一鍋沸水中，牠會試著

跳出來；但如果把牠放入冷水，再慢慢加熱，最後便會煮熟。

我們是在一九九〇年代中期被放入爐上鍋子的。我們還沒有被煮熟，但絕對感受得到熱度。在水煮開之前，跳出來也許是個好主意。不過，並非跳離現代生活，一頭栽進華爾騰湖^①（即使這裡擠滿鬧哄哄的觀光客），而是要調整自己的溫度，不讓殘忍的廚師為你調溫。

過於忙碌的最大害處在於，這樣的節奏讓人無法設定自己的溫度、控制自己的生活。其他的害處則例如：增加生活壓力；讓人生病；製造意外和錯誤；把斯文有禮的人變粗魯；降低普羅大眾的整體快樂水準。但最大的害處還是，讓你避開了最重要的事情。

過於忙碌是持續性的擾人問題，讓數千萬人覺得自己彷彿生活在一群小蟲之中，自己的生命不斷被啃蝕著，全世界的叫喊與拍打都趕不走牠們。過於忙碌的狀態折磨我們國家裡、甚至世界上最優秀、最聰明的人。各地都有許多聰明人覺得自己太忙碌，絞盡腦汁想尋求好方法來奪回生活控制權。我寫這本書便是想探索這個難題，提供有效的解

決之道，而且最重要的是，促使你創造屬於自己的解決方法。

① 編按：華爾騰湖（Walden Pond），美國麻薩諸塞州東部的小湖，作家梭羅曾來湖畔自己蓋房子，過著儉樸的隱居生活，並寫下其代表作《湖濱散記》。

2 這個注意力不足的世界

如同枯葉在暴風雨中旋轉、捲入半空中，我們在自己創造卻不再能控制的力量中翻滾。狂風支配一切，捲起我們隨它任意而去。

忙碌、快速、超興奮、無所適從。歡迎來到注意力不足的世界。

今日我們生活的世界有活力、刺激及超載的訊息，有新奇、速度、紛亂和騷動，有龐大的資訊風暴，有開創精神和自由，有不斷變化的本質，不拘小節又沒有條理，人們必須有適應性、能活在當下。這一切都像極了我熟悉的另一個世界：注意力缺失症（attention deficit disorder, ADD）的世界。

注意力缺失症是一種醫學症狀，我專精於診斷及治療該病症超過二十五年。我視此為現代生活的象徵，也是一種模型和指南：我們正過著從未有過的生活方式，而它似乎可以用來觀察其中發生了什麼事。因為在過去，注意力缺失症只適用於少數人，但到了

今日，似乎能套用在任何人身上。

未經治療的注意力缺失症患者會到處亂闖、冒冒失失，在哪兒都待不住；他們喜好速度，容易沮喪；他們在工作或交談中會因其他想法分心，無法專注；精力無窮，卻要很努力才能在某件事上停留超過數秒鐘；說話速度快或非常含混；經常忘記要去哪裡或要做什麼；有很棒的想法卻無法實行；不能有始有終；同時進行許多計畫卻老是都拖延；大腦迴路超載，所以下決定很衝動；覺得自己如果可以把事情集中起來，可以再做得更好事；被打斷時容易發怒；對周遭事物感到無力；每天都下定決心明天會更好；總覺得自己不可思議地忙碌，但事實上，他們並不是那麼有生產力。

許多人雖然沒有真正罹患注意力缺失症，卻的確出現相同的症狀。你可以說他們感染了嚴重的現代病。

我從注意力缺失症世界所學到的實際經驗，可以用來處理現代生活。許多常拿來治療注意力缺失症的技巧和技術，也適用於今日忙碌的世界，協助人們從現代生活的機會中獲利，並避免其特有的新危機。你的生活是否也像放手騎腳踏車，同時讀書、手上還雜耍六顆蛋？其實不必這樣的。

有多少人感覺太倉促，無法好好處理要事呢？有多少人一整天從早到晚忙得團團轉？有多少人沒有時間停下來思考？人們都想重新支配生活，奪回莫名被竊取的時間，也取回無意間放開的控制權。

矛盾的是，讓人失去控制權的原因，有一部分竟是控制的欲望。我們忙碌的新世界中充斥著矛盾，因支配而生的矛盾絕對也是其一。若你試圖盡可能掌控生活，也許會讓自己精疲力竭，在過程中失控。你會感覺自己像一個被許多強力磁鐵包圍的罐頭，每一個方向都被拉扯，無處可逃，只能在原地愈來愈快速地旋轉。

許多人過度忙碌有一部分是因為他們對每種磁鐵的吸引力都做出反應：追蹤太多資料、處理太多訊息、回應太多人、肩負太多任務——他們以為這是為了保有控制權而必要的生活方式。但保有控制權的其實是那些磁鐵。我們看似無所不用其極地吸取或安排生活用具、實體資產、孩子的成績甚至玩具、工作目標、送洗衣物、牙醫的預約、深入的新聞和專家建議，甚至假期等等。我們擁有了所有，卻犧牲了自由時間，無法自在地吸氣、吐氣，還有感覺腳下土地的時間。我們可以從老式轉盤電話學到教訓——這不是說我們一定要回歸美好的往日生活，而是別讓時間偷走身邊的美好事物。