

● 心理学与生活丛书

谁动了我的时间

——专注工作、快乐生活的秘诀

[美] 爱德华·M. 哈洛威尔 (Edward M. Hallowell) 著

戴俊毅 屠筱青 译



CRAZY BUSY

Overstretched, Overbooked, and About to Snap!

Strategies for Coping in a World Gone ADD



上海社会科学院出版社

● 心理学与生活丛书

谁动了我的时间

——专注工作、快乐生活的秘诀

[美] 爱德华·M.哈洛威尔 (Edward M. Hallowell) 著
戴俊毅 屠筱青 译

CRAZY BUSY

Overstretched, Overbooked, and About to Snap!
Strategies for Coping in a World Gone ADD



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁动了我的时间:专注工作、快乐生活的秘诀/(美)哈洛威尔(Hallowell, E. M.)著;戴俊毅等译. —上海:上海社会科学院出版社,2009

ISBN 978-7-80745-535-6

I. 谁… II. ①哈…②戴… III. 生活方式-通俗读物
IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 093209 号

Crazy Busy: overstretched, overbooked, and about to snap; strategies for coping in a world gone ADD

by Edward M. Hallowell

ISBN: 0-345-48243-3

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

All rights reserved.

Published by agreement with the author, c/o Baror International, Inc. through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation edition published by Shanghai Academy of Social Science Press Co., Ltd.

上海市版权局著作权合同登记号:图字 09-2006-817

谁动了我的时间

——专注工作、快乐生活的秘诀

作 者:(美)爱德华·M.哈洛威尔

译 者:戴俊毅 屠筱青

责任编辑:陆 峥

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

照 排:南京理工出版信息技术有限公司

印 刷:上海商务联西印刷有限公司

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:7.375

插 页:2

字 数:190 千字

版 次:2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-535-6/B·031

定价:25.00 元

版权所有 翻印必究

献给我亲爱的朋友和代理人吉尔·尼瑞姆，
在她的脸上，我总能看到笑容，
从她的声音中，我总能听到笑意，并且感受到温暖，

此外，一如往常地，献给休、露西、杰克和塔克，
我是这么这么这么这么地爱你们。

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	3
2	深受注意缺陷困扰的世界： 狂乱、肆意和失去控制	8
3	冲刺、奔涌、担忧和胡言乱语	12
4	置身不确定性的汪洋之中	15
5	有关多重任务的错误看法和现实状况	18
6	跑步前进： 每天钻机般的生活	22
7	活力、热情和游戏	29
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	34
9	按预定计划做爱	37
10	情绪：过上最好的现代生活的第一要素	40
11	节奏：过上最好的现代生活的第二要素	44
12	在你失落时看到希望	51
13	叽哩哇啦	54
14	节省劳力之装置的悖论	59
15	瞎眼棒球	64
16	表示新问题的新名词，	



以及某些问题新的解决方案	69
17 由我们之所以如此忙碌的原因构成的字母列表	83
18 为什么女性要比男性更为艰辛	89
19 已经不是你父亲的破车， 或者丰田牌汽车了	91
20 C 状态和 F 状态	93
21 杂耍	101
22 “人不会没时间的”	105
23 速度的魅力	115
24 新的想法从何而来	120

第二部分 创建一个为你而运转的系统

25 核心的解决方案	131
26 承认大限的存在： 朝着做最重要之事迈出的第一步	134
27 从你投入的时间中获得最大的回报	137
28 掌控现代生活的十大关键原则	152
29 提升你投入注意力的能力	168
30 将工作和把玩结合起来	183
31 一个人如何帮助他的员工思考	187
32 更多具体的建议	193
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	200
34 终极解决方案	207
35 快乐每一天： 掌控你的时间所带来的回报	211
索引	214

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

我们一家去年夏天住在一处临湖的小别墅里，那里唯一的一部电话是那种老式的转盘式电话。这处别墅非常偏僻，所以当地接收不到手机信号。我们所拥有的，只是一部冷冰冰的搁在一本破破烂烂电话簿上的黑色电话。电话簿在一个茶几上面，而茶几旁边则是一架破旧的桃红色长沙发。

我还记得自己第一次拨打那个电话时的情景。那是一个清晨，一大早我为了让自己清醒起来就先去游了个泳，并给自己泡了杯咖啡，然后坐在那架长沙发上给一位朋友打电话，想问问他和他的孩子那天晚上是否想和我们一家一起去看一场小联盟的棒球赛。这个计划没什么要紧的，所以我没有必要匆忙行事。

不过，当我开始拨电话时，我生气了，心中满是烦躁，因为我每拨一个号码就不得不等着转盘转回它的起始位置。它太慢了！此外，转盘转回原位时还会发出令人不快的尖锐声响，就好像一个生了锈的金属抽屉卡在了它的滑槽上那样：5……4……2……6……我在这个老古董般的装置上拨一个数字所需的时间，就足够我在按键式电话上输入所有的数字了。如果我能使用我的移动电话的话，那么用快速拨打方式更要比这快得多。



等到我费时费力地转完了所有的数字,我已经变得十分焦躁了。怎么还会有人拥有这么一部慢腾腾的电话?我怒不可遏。多蠢的电话!太落后了!太愚钝了!不过随后我让自己冷静了下来。这件事有点荒唐。当我的朋友终于接起电话的时候,我和他说了两句就挂了电话,随后重拨了一下他的号码,想看看转盘拨号花去我多长的时间:正好十一秒。这缓慢的十一秒毫无道理地把我给惹恼了,就好像它们将我的生命置于了危险境地那样。我已经变成了一个大傻瓜。我这个人太现代化了!我因为自己那种自发的不耐烦而感到羞愧。我已经变成了一个忙忙碌碌的人,即便我没有必要这么做。

随着这个假期一点点地过去,我的身上有了变化。我和那部老式转盘电话交上了朋友。我开始感激起它所能教会我的东西。它发出的声音开始变得不那么像是一个卡住的抽屉的声音,而越来越像是一架在多年之后仍然沉稳地履行着它的职责的旧风车的声音。我逐渐把它看成是一位拥有智慧的良师,它就像一位佛陀那样端坐在它的茶几上,提醒我要从容不迫,要享受这个夏季,享受我的孩子们的童年时光,享受我那日渐开花结果的婚姻,以及享受这些我生命中最好的岁月,而不是让它们匆匆而过。

如今,许多人都会发现自己过着一种忙碌的生活,这种生活并不是他们想要的,也并非他们创造出来的,或者说不是他们想要创造出来的。在他们的计划中,并没打算让它发生,或者他们并不知道这是如何开始的。如果你觉得你比以前要更为匆忙,如果你在思考自己是否能在相当长的一段时间内继续维持这一生活节奏,那么你无需担心自己是孤独的,因为我们中的大多数人都有这一困惑,都意识到了自己要比以前有更多的事要做,而可用于做这些事的时间却变少了。

让我们来看看在惯常的那种由“你好吗”引发的交流过程中发生了哪些变化。以前它是这样的:“你好吗?”“挺好。”而现在它常常是这样的:“你好吗?”“忙啊”或者“太忙了”甚至于“忙疯了”。

如果手头在忙着做的事情对你而言是有意义的事情，那么忙碌就是一件幸事，而你也已经找到了一种为你服务的生活节奏。周遭世界中充斥着各种可能，这些可能中所蕴含的能量会具有感染力。如果抓住了要害，每天你都会想要跳下床开始忙碌起来，这不是因为你被细枝末节弄得喘不过气来，也不是因为你需要艰难度日来维持生计，而是由于你喜爱这种迅捷的生活。最好的情况就是，现代生活让我们惊叹不已，因为它给予了我们机会，让我们能够在一分钟里完成比以往一个月更多的事情。

但是，如果忙忙碌碌的结果是你做不了对你而言最有价值的事情，或者是让你去做了你觉得愚蠢的事情，就好比我对着一部转盘式电话发怒那样，那么忙碌就成为了一个问题。这本书既要探讨这一问题，也要分析这一机会，看看这种奇异的生活从何而来，并揭示出使之有利于你的方法。

为了使得这一疯狂的世界为你服务，而不是加害于你，你必须想清楚，对你而言最重要的事情是什么，并把你的注意力集中在它们身上。同今天相比，要在过去的岁月中做到这一点会容易得多。因为那时的选择面窄得多，而且时间、注意力以及心智能量的“偷盗者”也要少得多，或者那时的“偷盗者”远不及现在的那么聪明。现在的这些“偷盗者”其才智是前无古人的。如果你的智慧不足以识破他们的诡计，他们就很可能越来越多地盗取你的时间和精力，留给你越来越少的时间去做你想做的事情，而且他们会把你的生活节奏变得越来越快。

过分忙碌也许会被视作一件必需的、无法避免的事情，它可能会成为一种根深蒂固的习惯，使你拖延做真正有价值的事情的时间，或者缩短在这些事情上所用的时间，并由此把你变成某种你不喜欢但却无法逃避的生活方式的奴隶。忙忙碌碌的状态使你没时间来搞清楚对你而言最重要的到底是什么，更别提有时间去做这些事情了。



是别人创建了这种生活方式,而且它看似是唯一可以走的一条道路,同时也是未来的道路。对此你该怎么办呢?是不是要做个勒德分子^①,拒绝购买移动电话或者黑莓设备?拒绝无线化的生活?拒不让你的孩子参与橄榄球、小提琴和 SAT 的辅导课程?拒绝承担家人度假所产生的额外支出?要以 20 世纪 50 年代和 60 年代那样的方式来举办简单的生日聚会吗?要设想出一种只用一部车就过活的生活方式吗?或者只用两部?要对你的女儿所需的牙箍说不吗?要让你的院子变得残破不堪吗?拒绝把你的时间用于朋友发起的癌症基金会?要因为你的同事里有一半人被解雇而拒绝老板加班的要求吗?如果你是接下来的那一位又该怎么办?

在没有意识到这些潜在的后果,并且还没来得及决定要这么做的情况下,你突然就发现,自己和家人已经完完全全地进入了这样一种境地。这种状况在过去的五到十年间慢慢地发生着。如果你那时就知道了你现在所知道的这一切的话,也许你的所作所为就会有所不同。这就好比是那个有关水中青蛙的故事。如果你把一只青蛙放到一壶正在沸腾的水中,它会尽力跳出来。但如果你把一只青蛙放在一壶冷水里,然后慢慢地加热,你最终看到的就会是一只被煮熟的青蛙。

有人在 20 世纪 90 年代中期点燃了我们身下的炉子。此刻我们还没有被煮熟,但是我们绝对感受到了这份热量。在水煮沸之前,也许跳出去会是个好主意。但是其实你不必跳出现代生活并掉头跑去瓦尔登湖(尽管即便是那里也到处都是匆忙的游客),相反,你可以自己调节温度,而不是让某些居心叵测的厨师来为你设定温度。

过分忙碌的最大害处,在于它阻碍人们自己设定各自的“温

^① 译者注:英国 1811—1816 年以捣毁纺织机械为手段抗议资本家降低工资和解雇工人的团体的成员。

度”，让人们无法掌控自己的生活。同时，它也会带来其他害处，比如增加有害的压力、让人们变得虚弱、事故频出、差错不断，让原本彬彬有礼之人变得粗鲁，并降低人群总体的主观幸福感。不过它所产生的最坏的影响，仍是让人无法去做对他而言最重要的事情。

6

过分忙碌是一个持久而且烦人的问题，它让数以千万计的美国人感到自己就像是生活在一个满是小虫的沼泽地之中，而这些小虫则不断地在啃噬着他们的生活。这一世界中所有的惊声尖叫和重重的拍打都无法把它们赶跑。过分忙碌的问题即便没有在全球范围内侵扰到最优秀最聪明的那些人，至少也已经侵扰到了这个国家中的这批人。在世界各地，成千上万的优秀人才都深感自己太忙碌了，他们绞尽脑汁想要找到一种更好的方式，并竭尽全力夺回对生活的控制权。而我要做的，正是探索这一难题，为你提供某些行之有效的个性化解决方案，并激励你创造出你自己的解决方案，在我看来后者更为重要。

7

2

深受注意缺陷困扰的世界： 狂乱、肆意和失去控制

好比被猛烈的风暴卷入空中四处盘旋的枯叶，我们被自己造就出来的一股力量弄得翻来覆去，完全失去了驾驭的能力。这股力量在发号施令，它将我们卷起，并让我们随风飘荡。

欢迎来到我们这个深受注意缺陷困扰的世界，这个忙碌、高速、极度兴奋，但却没人知道未来方向的世界。

从它具备的能量、兴奋度和过剩的状况来看，从它的新颖性、高速性以及混乱和迷惑的程度来看，从它的信息风暴，创新的精神和不为传统所束缚的肆意妄为，以及对适应性和当下的强调来看，现今的世界都同我所熟知的另一个世界非常相像，那就是陷入注意缺陷障碍的世界，或者说 ADD 的世界。

8 在过去二十五年中我一直致力于对 ADD 这种病理状态进行诊断和治疗。我已经把它看作是一种对现代社会而言的隐喻体，它是当前世界的一种缩影，通过它我们或许可以找到一种指导方针。在当前的这一世界中，我们过的是一种前人从没有经历的生活。ADD 的症状一度只在相对较少的一部分人身上有所表现，而现在却似乎可以被用于描述每个人。

患有 ADD 但却未接受治疗的人会一刻不停地到处跑来跑去；无论在哪里他都会感到焦躁不安；看重速度；容易受挫；会在事情

或者对话进行到一半时因考虑其他事情而注意力涣散；他激情四溢，但要做到连续十几秒将注意力集中在一个话题上却需要竭尽全力；他会快速地发言，或者对于该用什么词汇茫然不知所措；他常常会忘记自己要去哪里，去拿些什么；他有着高明的想法但却难以付诸实践，因而无法完成手头的事情；他会同时有很多计划，但却长期拖延完成的时间；他会因为脑部回路的过载而冲动地做出决定；他会觉得如果能把事情都聚拢在一起的话，就能做得更多；当他受到打扰时十分易怒；对于身边成堆的资料他会感到力不从心；他每天都会下定决心要在第二天做得更好；总之他感到难以置信的忙碌，但从效率来看却完全不是那么回事。

在许多并未真正患有 ADD 的现代人身上也多多少少地出现了上述某些症状，他们正遭受着现代生活中最为严峻的一种挑战。

我在 ADD 的世界中开展工作，所获得的经验和教训，可以被用于处理当代生活中的问题。用于控制 ADD 的技巧和技术也适用于身处繁忙世界之中的现代人，它们能帮助人们利用这一世界提供的机会，并有助于人们避免它所带来的新异的危险。尽管今日的生活场景看上去好比是在一边双脱手骑车一边看书还一边在空中抛六个鸡蛋那样，但其实它并非必然如此。

有多少人感到过于忙碌以至于无法做对他们而言最重要的事情呢？有多少人感到整个白天忙忙碌碌，而且晚上也不得轻闲呢？有多少人无法停下来思考一番呢？人们正在试图重新掌控他们的生活，取回被神秘地从他们身边偷走的时间，并重新获取他们在无意间放弃了的控制权。

从某种角度来说，正是控制的欲望让人们失去了控制力，不过这一点颇为荒谬。在我们今日这个忙碌的世界中充斥着悖论。这种控制悖论只不过是其中之一罢了。在尽力对生活加以控制的过程中，你会把自己弄得精疲力竭，从而在此过程中丧失控制力。你也许会觉得自已像一个被一圈数以百计的强力磁石包围着的锡制



罐头。由于在同一时刻被向各个方向吸引，你实际上哪里也没去，只是在绕着你的中轴线越来越快地旋转而已。

从某种程度上来说，某些人之所以疲于奔命，是因为他们要求自身对每块磁石都做出回应：要求自身搜寻过多的素材，加工过多的信息，回答太多人的问题，承担太多的任务。所有这些都是基于以下这种看法，即这是他们为了跟上潮流和继续拥有控制力所必须采用的生活方式。但事实上，拥有控制力的恰恰是这些磁石。我们已经磁化（借用一下航空术语）了我们的电子设备，我们的物质财产，我们的孩子的成绩乃至玩具，我们的职业目标，我们的衣物，我们同牙医的预约，最新的新闻和专家的建议，甚至于我们的假期，而且磁化的程度如此之深，以至于我们有了一切，但却放弃了自己的自由时间，放弃了自己可以什么都不做、只是吸进呼出并感受我们脚下的大地的时间。我们可以从那部老旧的转盘式电话身上吸取教训，这并非是要去唤回过去的美好时光，而是不要让此刻的岁月偷走对我们而言有益的东西。

现代生活让我们觉得，我们似乎可以去任何地方，而且可以做任何事情，并且它给予了我们助长这种幻觉的奇妙的工具。只有当我们承认，我们无法追踪并控制每一个变数的时候，我们才能最终放弃尝试。接着我们就能对包围着我们的这些磁石进行去磁化。而锡罐也就可以停止旋转了。

当我们不再对每个人和每件事都做出回应的时候，我们就重新获得了可以有效运用的控制力。我们不再追求完全的控制，而是去更好地使用我们所拥有的事物。某位犹太学者曾经说过：“幸福并非拥有你所想要的，而是想要你所拥有的。”从这句话中，我们可以领悟到某种智慧。我们对生活施加适度的控制，是为了让我们去品味自己所拥有的，而且我们由此获得的欢愉会是牢不可破的。正如萨缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）大约 250 年前所说的那样，“由突如其来的惊奇所引发的愉悦不久就会消失殆尽，因为

心灵只能在稳定的事实之上安歇。”看似自相矛盾的是，在此种“稳定性”中居于核心位置的，正是对于不稳定以及转变的认同。

10

这并非仅仅是某位无名的犹太学者，或者一位十八世纪的随笔作家的心得体验。它同时也是具有实践价值的民间智慧，比如说，它是老谋深算的股票行家的智慧结晶。像沃伦·巴菲特(Warren Buffett)这样伟大的投资者不会每分钟、每天、甚至于每周都去追踪他们所持有的股票的行情。他们选好他们的股票，然后就随它们去。他们会等上若干年，并且让股票去做它该做的事情。他们把控制权交给了那些他们一开始时觉得业绩优秀因而足以进行投资的公司。而且他们从来不会忙得没时间进行思考。

当然，有许多实际的顾虑会让人们停不下来，但是在所有这些顾虑背后，隐藏着一个不为大多数人所认同，甚至于察觉的原因。那就是，在最深刻的层面上——我们很少深入到这样的层面——我们之所以不断忙碌，是为了避免去想象死后的世界会是如何。

诸如某人过早夭折，某个坏家伙获得了胜利，或者遭受到了飓风袭击这样的事情有时难免发生，但大多数时候我们成功地让自己不去关注所有这些事情。我们不停忙碌，以使用力量感、效率感和进步感让自己兴奋起来。死亡对我们的控制力而言是终极的破坏力量，而我们则在助长着我们能够击退死亡的这种幻觉。为了不去正视损失、悲剧和痛苦，我们不停地忙碌。为了控制整个局面，我们不停地忙碌。

当然，获胜的是死亡。全世界的人所能够进行的所有活动都无法让一个死去的人苏醒过来。这对于我们中的任何一位而言，也许都是曾经认识到的最为苦涩的一个事实。承认——而非忙碌——将把我们带入一种安静平和的状态。通过承认我们不具备完全的控制力，通过接纳死亡，通过认同我们在自然界中所处的位置，我们将获得最完满的生命，以及我们想要取得的控制力。

11