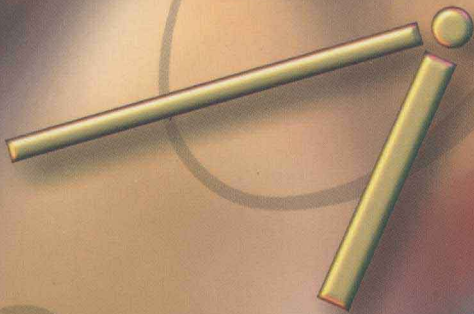


法國暢銷書排行榜冠軍

重新發現時間

Le nouvel art du Temps



尚路易·塞萬史屈海伯
Jean-Louis Servan-Schreiber◎著
吳美慧◎譯

【聯合推薦】

黃淑麗（政大心理學系副教授）

詹宏志（城邦集團董事長）



◎心靈拓展系列◎ D83

重新發現時間

Le Nouvel Art Du Temps : contre le stress

作者→尚路易·塞萬史屈海伯 (Jean-Louis Servan-Schreiber)

譯者→吳美慧

責任編輯→黃哲生

封面設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02)2930-0620 傳真：(02)2930-0627

E-mail：b7959@ms22.hinet.net

網址：http://www.lppc.com.tw

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2001 年 12 月

ISBN→957-693-502-4

定價→260 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

印刷→鴻展彩色印製股份有限公司

國際中文授權／大蘋果有限公司

Chinese translation Copyright @ 2000 by Living Psychology Publishers

Original French language edition Copyright @ 2000 by Editions Albin

Michel S.A.-Paris

Complex Chinese characters edition through Big Apple Tuttle-Mori
Agency, Inc.

All Rights Reserved

目錄

〈推薦序〉重新發現時間的意義

黃淑麗

〈引言〉時間或是生命！

012 010

1. 浪費時間

令人焦慮的石英錶.....

018

時間到底是什麼？.....

020

時間，就是我們的轉化.....

023

最民主的資源.....

025

每個人有同樣的房間.....

027

科技緊張.....

029

現代化時間的本質.....

031

第一個緊張的誕生.....

033

朝向統一的時間.....

035

空閒時間的革命.....

037

慢慢來？.....

039

2. 追趕時間

選擇的時刻.....	041
時間就是金錢.....	043
時差.....	046
時間生態學.....	048
如何運用賺取到的時間.....	052
生產力讓我們精神分裂.....	054
少了選擇的時間.....	056
用買的，而不是用思考的.....	058
飢渴症患者的喜悅.....	060
一天一小時給我們的欲望.....	062
複雜時間的生活.....	064
與吞噬細胞相遇.....	066
口袋裏的破碎時間王.....	068
七分鐘的寧靜.....	070
等待是無法忍受的.....	072
如何下壞的決定.....	074

3. 調和時間

愛的第一個題材·····	078
緊張比肥胖還多·····	076
假期結尾·····	082
自然的時間，舒適的幻象·····	084
社會的時間束縛了我們·····	086
活著的時間並不是哲學·····	088
行動的時刻·····	090
就發生在現在·····	092
最先的限制·····	094
那些讓我們等待的·····	096
目前最美麗的回憶·····	098
發掘現世的視野·····	100
付薪以期高瞻遠矚·····	102
每件事所需要的時間·····	105
每個人都有自己的時間·····	107

4. 重新發現自己的時間

查理沉重的一天.....	110
親密的壞習慣.....	112
晨間儀式.....	114
說了就做.....	116
一幫盜取時間的小偷.....	118
最難擊敗的敵手.....	123
遲到，不滿意運動.....	125
為什麼男人總是應接不暇.....	127
普通神經官能症的好處.....	129
五個讓自己活得不好的原則.....	131

5. 掌控自己的時間

走向掌控的三階段.....	134
大師的楷模.....	136
他們是如何做到的？.....	138

6. 給自己時間

為什麼你會如此在意.....	140
教育的匱乏.....	142
腦袋大掃除.....	144
生活哲學.....	146
管理不是掌握.....	148
時間主人的形象.....	150
自由自在的組織.....	152
超越事件.....	156
意願然後是選擇.....	158
現在要做什麼？.....	160
目標：我的或是別人的？.....	162
承認有愉快的權利.....	164
活得更好的計畫.....	167
消遣及娛樂.....	169
介於超級市場和世界另一端.....	171
休息和閱讀.....	173

7. 學習時間

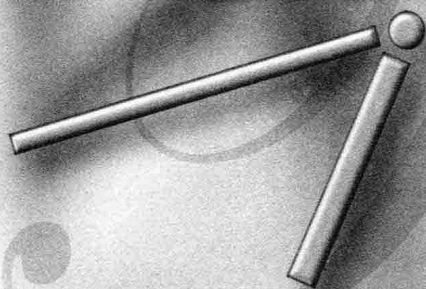
愛且給予	176
家庭互動	178
學習與創造	180
沉思及獨處	182
個人的動機	185
冠軍選手是如何做的？	187
一位自修者的告白	190
光榮或是幸福	192
給時間時間	194
由我獨自決定	196
不，不要拿走我的！	199
一個靈感一張紙	201
信任及沒教養	203
緊張，我詛咒的敵人	206
我與時間的約會	208
如何做呢？	210

8. 新世紀的時間

個人的時間損益表·····	214
石頭的故事·····	212
時間的改變·····	218
漫長生命·····	220
緊急和壓力·····	223
腰帶間的手提電話·····	225
無所不在和到處流浪·····	228
眼貼螢幕·····	231
時間在網路上飛逝·····	234
時間的戰爭·····	237
年輕人發言·····	240
在現代化裏存活·····	242
〈結論〉時間的藝術·····	244

重新發現時間

*Le nouvel
art du Temps*



尚路易·塞萬史屈海伯
Jean-Louis Servan-Schreiber◎著
吳美慧◎譯

目錄

〈推薦序〉重新發現時間的意義
〈引言〉時間或是生命！

黃淑麗

012 010

1. 浪費時間

令人焦慮的石英錶.....	018
時間到底是什麼？.....	020
時間，就是我們的轉化.....	023
最民主的資源.....	025
每個人有同樣的房間.....	027
科技緊張.....	029
現代化時間的本質.....	031
第一個緊張的誕生.....	033
朝向統一的時間.....	035
空閒時間的革命.....	037
慢慢來？.....	039

2. 追趕時間

選擇的時刻.....	041
時間就是金錢.....	043
時差.....	046
時間生態學.....	048
如何運用賺取到的時間.....	052
生產力讓我們精神分裂.....	054
少了選擇的時間.....	056
用買的，而不是用思考的.....	058
飢渴症患者的喜悅.....	060
一天一小時給我們的欲望.....	062
複雜時間的生活.....	064
與吞噬細胞相遇.....	066
口袋裏的破碎時間王.....	068
七分鐘的寧靜.....	070
等待是無法忍受的.....	072
如何下壞的決定.....	074

3. 調和時間

愛的第一個題材·····	076
緊張比肥胖還多·····	078
假期結尾·····	082
自然的時間，舒適的幻象·····	084
社會的時間束縛了我們·····	086
活著的時間並不是哲學·····	088
行動的時刻·····	090
就發生在現在·····	092
最先的限制·····	094
那些讓我們等待的·····	096
目前最美麗的回憶·····	098
發掘現世的視野·····	100
付新以期高瞻遠矚·····	102
每件事所需要的時間·····	105
每個人都有自己的時間·····	107

4. 重新發現自己的時間

查理沉重的一天.....

親密的壞習慣.....

晨間儀式.....

說了就做.....

一幫盜取時間的小偷.....

最難擊敗的敵手.....

遲到，不滿意運動.....

為什麼男人總是應接不暇.....

普通神經官能症的好處.....

五個讓自己活得不好的原則.....

5. 掌控自己的時間

走向掌控的三階段.....

大師的楷模.....

他們是如何做到的？.....

138 136 134

131 129 127 125 123 118 116 114 112 110

6. 給自己時間

為什麼你會如此在意.....	140
教育的匱乏.....	142
腦袋大掃除.....	144
生活哲學.....	146
管理不是掌握.....	148
時間主人的形象.....	150
自由自在的組織.....	152
超越事件.....	156
意願然後是選擇.....	158
現在要做什麼？.....	160
目標：我的或是別人的？.....	162
承認有愉快的權利.....	164
活得更好的計畫.....	167
消遣及娛樂.....	169
介於超級市場和世界另一端.....	171
休息和閱讀.....	173

7. 學習時間

愛且給予.....	176
家庭互動.....	178
學習與創造.....	180
沉思及獨處.....	182
個人的動機.....	185
冠軍選手是如何做的？.....	187
一位自修者的告白.....	190
光榮或是幸福.....	192
給時間時間.....	194
由我獨自決定.....	196
不，不要拿走我的！.....	199
一個靈感一張紙.....	201
信任及沒教養.....	203
緊張，我詛咒的敵人.....	206
我與時間的約會.....	208
如何做呢？.....	210