

# BIT LITERACY

# 比特素养

## 信息过载时代的生产力

[美] 何马克 (Mark Hurst) 著

郑奕玲 译



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

BIT LITERACY

# 比特素养

信息过载时代的生产力

[美] 何马克 (Mark Hurst) 著

郑奕玲 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Copyright © 2010 by Good Experience, Inc. All rights reserved.

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-8231

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

比特素养：信息过载时代的生产力 / (美) 何马克 (Mark,H.) 著；郑奕玲译。

—北京：电子工业出版社，2013.1

书名原文：Bit Literacy:Productivity in the Age of Information and E-mail Overload

ISBN 978-7-121-19101-5

I . ①比… II . ①何… ②郑… III . ①工作—效率—通俗读物 IV . ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 285237 号

策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影 文字编辑：胡 南 特约编辑：史晶晶

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：200 千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

**佛**心自在，于微机之电路，于机车之轮轴，恰如于青峰之巅。

——罗伯特·波西格(Robert Pirsig),《禅与机车维护的艺术》

# 中文版序

《比特素养》中文版的读者们：

你们好！感谢你们花时间阅读这本书。跟美国一样，中国也非常需要比特素养。因此，能将比特素养传播到中国，我感到非常激动。另外，还有一个原因让我尤为激动：我学汉语已经有两年了，任何让我接触中国文化和中国人民的机会都让我欣喜。（要问我觉得中文怎么样，我得说学起来很难，但很有益。现在我很能理解那些正在学英语的人的心情。这两种语言都不简单啊！）

我去过中国两次，到过北京、杭州和深圳，在那里我认识了不少好朋友。在这两次旅途中，我不断地为信息技术的广泛应用所震惊：电子邮件、网站、社会化媒体，以及在形形色色的智能手机、平板电脑、计算机等设备上运行的应用，如是这般。而这不过是比特时代的开始。中国的城市同我的故乡纽约别无二致，都在马不停蹄地接纳数字化的一切。

然而，信息技术有其弊端。跟任何工具一样，信息技术可能被妙用，也可能被滥用。如果不加引导和制约，人们往往会走向技术的滥用。比如说，有的人会在邮箱里屯上几千封邮件。他们总是觉得自己忙忙碌碌，压力重重，而且常常担心自己遗漏了一些重要的信息。你周围可能就有这样的人。你说，电子邮件究竟是帮了他们，还是害了他们？

长此以往，随着邮件越来越多，他们就越来越显得捉襟见肘。况且，除了电子邮件，还有微博和其他社会化媒体服务等着他们花精力去处理呢。

面对这种状况，一种常见的反应是因绝望而放弃，乃至彻底地拒绝使用信息技术。在美国，我看到有不少所谓的高级专家将收件箱一举清空，并宣告邮箱已经“关门大吉”。之后，他们会告诉自己的拥趸：“我已经把你的邮件删了。给我重发一次，我会酌情回复。”如果你真的是个人物，这招可能管用。但对大多数用户而言，这种无奈之举完全行不通。我们必须使用技术，而不是摒弃技术。我们得学会同信息技术共存，享受它带来的便利，并且避免陷入压力和忧虑。

比特素养就是一种有效的应对之策。实际上，这是唯一可行的办法，我已经在使用信息技术的过程中亲身验证了这一点。（正如我在本书中提到的，早在20世纪70年代我就开始使用计算机，而我开始收发电子邮件是在80年代。因此我对此已有很长时间的体会了。）如果你学会了本书介绍的方法，你就能大胆地说自己是技术的主人——你主宰技术，而不是被技术所制约。我承认，学习比特素养需要一定的决心和自律，但我对中国的读者很有信心。我曾经和中国同事共事，他们严谨的工作作风总是让我叹服。

如果你已经决定学习和实践比特素养，那么很快就会具备因地制宜地选择适合自己的工作流程与工具的能力。这本书并不旨在提供一种“一招鲜，吃遍天”的技巧。相反，我会教给你最基本的要点，之后你可以自行发挥，创造适合自己的方法，从而减轻压力，提高效率。

希望你们掌握并实践这些技能，别忘了把它们教给你的朋友。我希望，读完这本书后，你们能够提高工作效率，得享幸福人生。

（如果你有任何反馈，请通过邮件联系我，地址是mark@creativegood.com。不过，我的回信可能是用非常蹩脚的中文写就，在此先行说声抱歉。）

何马克

2012年10月于纽约

# 前言

我第一次接触数码世界，是在5岁的时候。那是1978年，我在菲律宾苏比克湾上幼儿园。当时我父亲是个海军军官，正在执行太平洋巡航的任务。有一天，幼儿园老师把一个制服笔挺的海员请到我们课堂上。他搬来了一个奇怪的，像电视机一样的盒子。他把那个怪盒子放在课桌上，我们围了过去，紧盯着那个闪烁的屏幕。我被迷住了。每隔几秒钟，屏幕上就会随机出现五彩的色块，直至布满整个窗口。那个海员说我们可以摸摸它。

我和小伙伴们都把指头搁在屏幕上，然后等着屏幕上的色块刷新。新一拨色块出现的时候，一个色彩明亮的长方形正巧出现在我的食指下方。这可真是个奇妙而激动人心的时刻啊，那个怪盒子怎么就知道我正好伸着指头、等着方块在那儿出现呢？

那不过是个课堂展示用的最简单的电脑程序，但对我来说，那却是人生中的一次重要体验。我感觉自己不仅仅在触摸一个屏幕或者一堆发光二极管。我那么真切地感到，我同屏幕之外的更为深奥的东西联系在一起了，它是那么灵动和活跃，简直像有生命一样。就是从那时起，我开始了对数字技术一生的迷恋和追寻。

后来我长大了，在那个科技产业逐渐成熟的时代，我对各种计算机、电子游戏和其他数码设备日益熟悉。但在我刚到麻省理工学习计算机科学的时候，互联网成型了，这是一种我从未见过的、不同凡响的新



鲜玩意儿。短短几年间，我看到电子邮件和万维网的影响力在我周围的亲戚、朋友和同学之中蔓延。他们飞快地让这种全新的信息工具融入了自己的生活。

截至2012年，全球数以十亿计的人通过互联网使用上亿个网页、应用和电子邮箱。计算机、智能手机、平板电脑等一系列电子设备将人们联结在同一个网络之中。数据如洪流一般，不停地在不同的设备之间流动，满足着人们繁杂多样的使用需求——电子邮件、短信传输、语音通话、照片、视频、远程会议、网上教学、游戏、音乐，诸如此类，不胜枚举。而这些数据，不过是由“0”和“1”表示的电子脉冲，它们叫“二进制代码”<sup>①</sup>，简称“比特”。所有的电子信息，所有我们在电脑或者其他电子设备上看到的、读到的东西，都是由它们构成的。电子邮件、网页、应用、表格、音乐、电影——这一切的一切，都是比特。

互联网的作用使得比特广为流行，触手可得。这既为人们感受新体验、开发新工具和创造新服务提供了机遇，又带来了新的危机。不论何时何地，过多的比特压得人们不堪重负。近几年，我发现大多数人不懂得如何处理源源不断的比特泛滥，并因此饱受困扰。上百万人在比特的重压之下生活，他们的工作效率降低，私生活和心理健康也受到影响。同大家一样，我在会议中、集会上、机场里看见过太多这样的人：他们带着一副焦虑而又心不在焉的神情，一面匆匆赶赴下一场约会，一面

---

① 美国数学家、工程师克劳德·香农（Claude Shannon）开创了数字化信息的编码和传输的模式，从而使互联网的出现成为可能。他在1948年的一篇论文中提及“比特”一词。但根据维基百科的说法，他将“比特”一词的发明归功于统计学家约翰·特基（John Tukey）。

读着电子邮件或瞪着手机，对别的事情都不管不顾，脸上露出不尽的焦虑和烦乱；他们没时间交谈，没时间思考，更没时间享受人生。与此同时，烦恼像雪球一样越滚越大：更多的电子邮件，更多各种各样的信息时刻不停地向他们飞来。为了这些人和他们的家人、雇员乃至他们置身其中的经济体，我们不得不去寻求一种更好的处理信息的方法，将他们从信息的汪洋中解救出来。

更好的方法确实存在，我管它叫“比特素养”。这是一套使人们能够在比特的海洋中健康而高效地生活和工作的技能。只要你学习并且掌握这些基本的技能，不论你多大岁数、从事什么职业，使用什么电子设备、处理什么数量级的信息，比特素养都会对你有帮助。比特素养带来的好处是终生的，就像识字一样。而且培养比特素养不需要安装任何特别的软件，也不需要购买昂贵的工具。比特素养所涵盖的基本原则适用于一切同电子信息有关的情境和技术。

这套技能在当下可谓重中之重。比特无处不在，而且其数量与日俱增，自造纸术发明以来，或许没有任何技术能以比特的深度和广度改变着世界。我们不再身处于工业时代、原子能时代乃至太空时代——如今，我们置身于比特时代。谁懂得利用比特，谁就能主宰这个时代；那些不懂得与比特共存的人们，将会日渐落后于时代的步伐，因为比特已经渗透到各行各业。

这本书是一份比特时代的邀请函，它邀请你学习比特素养所包含的方法和技巧，从而掌控信息。这套技能要靠你自己习得和操练；没有任

何软件、网页，或者电子设备能替你学习。我尽可能地将这本书设计得简单，让你能轻松地明白为什么要培养和如何开始实践比特素养。第一章描述了比特和比特的特性，正是这些特性给我们带来了前所未有的机遇和挑战。第二章解释了为什么你有责任去践行比特素养。第三章描述了比特素养的核心：放空。一句话，用户必须学会“让比特飞”。从第四章起，我开始介绍比特素养的方法论。随后的几章描述了比特素养包含的主要技能：管理电子邮件和待办事项，简化媒体“食谱”和整理照片；选择正确的格式建立新文件；合理地为文件命名及分类存储。第十二章罗列了实践者应该熟知的其他基本工具和技能。最后，在第十三章中，我解释了为什么我认为践行这套行为准则日益重要的原因。

# 目 录

## 第一部分 信息环境

第一章 比特 / 003

第二章 信息使用者 / 009

第三章 解决方案 / 013

## 第二部分 方法论

第四章 管理电子邮件 / 021

第五章 管理待办事项 / 043

第六章 媒体食谱 / 063

第七章 管理照片 / 081

第八章 创建比特 / 093

第九章 文件格式 / 109

第十章 文件命名 / 127

第十一章 文件存储 / 139

第十二章 其他必备技能 / 157

第十三章 比特素养的未来 / 181

后记 / 187

致谢 / 189

译后记 / 191

第一部分

# 信息环境



# 第一章 比特

比特很重。这种在收件箱、手机和浏览器中进进出出的电子信息，尽管没有实际的重量，却会给使用者带来负担。一台笔记本电脑，不论存储着一封还是上千封邮件，其质量仍是那几磅；但对那些处理邮件的人而言，分量可大不相同。比特常常大量涌现，需要人们投入大量的注意力和精力，持续不断地挑战着人们的精神和感情负荷。

今天，比特无处不在，人们开始感受到它带来的压力。电子邮件往来愈发频繁，计算机和其他电子设备日渐泛滥，新的技术术语和缩写名词侵入了我们的日常语言。许多人都感到，一个社会问题已然形成，我们都已不堪重负。“信息过载”成为街谈巷议的话题，媒体也对此发出忧虑的声音。如今，各国经济体中充斥着信息过载的劳动者。他们面对海

量的比特流无计可施，忧心忡忡，工作效率下降，幸福感也逐渐衰减。从CEO到教师，从设计师到医生，从学生到退休人员，全球范围内，数以百万计的人亟须解决信息过载的问题。

培养“比特素养”也许是一种可行的对策。比特素养指的是一套管理信息的新技能。掌握这套技能的人将能够克服信息过载的障碍，在同行中脱颖而出。同时，他们还能更加轻松、健康地生活，与家人和朋友们共享更多的欢乐时光。比特素养能使人们在当下变得更有效率，甚至可以对未来的挑战未雨绸缪。

然而，大多数信息使用者并不知道他们需要学习新技能，因为他们认为，学会使用计算机就足够了。这些用户长期以来只接受“计算机素养”的培训。诚然，他们能够在软件中进行普通操作：点击按钮，选择菜单，打开文件，关闭窗口等。在20世纪80年代，互联网尚未兴起的时候，使用这些技能应对信息世界绰绰有余，因为那时的计算机不过是高级的打字机罢了。但现在，这种观念早已过时。在比特时代，单纯依靠“计算机素养”，难免捉襟见肘。

如今，相比电子设备和软件本身，它们所承载的比特信息往往重要得多。毕竟信息不再被禁锢在计算机内部——它们是流动的：从一台计算机到另一台计算机，再到各式各样的电子设备。每时每刻，比特流翻波于网海，肆游于天地。它们从个人计算机、照相机、手机和掌上电脑流出，继而呈现在收件箱里、万维网页面上和硬盘中。在一次次跨越世界的旅途中，它们往往只作瞬息的停歇。在今天的信息世界里，占据最重要地位的



不是软件，而是比特。

世界已经发生巨变，而大多数人尚未赶上这种变化。上百万的信息技术用户在新的比特时代仍试图依赖“计算机素养”生存发展。他们知道如何收发电子邮件和打印文件，但面对如雪崩般涌来的比特流，却显得那么无力。由于缺乏对信息的管理，他们不断地被信息的汪洋淹没。这并非因为比特是一种邪恶具有破坏性的力量（远非如此），而是因为用户们尚未掌握恰当的信息处理技能和正确的思维方式。

许多人发现，尽管他们并非从事于技术领域的工作，但他们同比特的关系深刻地影响着自己的日常工作和生活。我最近认识了一个在大型非营利性组织工作的分析师，她主要关注世界贫困的问题，工作范围与信息技术相距甚远。但她却不断地感到自己因信息过载而心烦意乱。她告诉我，不论是在刚刚下班回家，还是在周末和假期，总觉得“该去查邮件了”。这种现象很普遍。比特几乎已经入侵了所有行业，它还渗入了人们沟通交流、商业往来、后勤保障和娱乐生活的方方面面。比特来了就不走了，我们必须学会和它们和平共处。

有些人错误地用一种“全天候待命”的生活方式来与比特共处，他们用尽时间，试图处理所有的信息。现在我们常常在机场看到的那些“大忙人”就是这样。大忙人手揣最新的电子设备，无视身边的所有人和事，他要么边走边浏览短信，要么一边小跑着穿过航站楼一边对着手机大吼。光是看着这些人，就让人压力重重、焦虑不已了。从某种程度上说，大忙人喜欢这种场面，因为这证明他是个人物。等待他处理的信息越多，他手头