

# 快节奏， 慢生活

上班族最需要的  
超级整理术

Mindful Tech :

How to Bring  
Balance to  
Our Digital Lives

[美] 戴维·M·利维  
(David M. Levy) 著  
译木译社 译



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

# 快节奏， 慢生活

上班族最需要的  
超级整理术

Mindful Tech :

How to Bring  
Balance to  
Our Digital Lives

[美] 戴维·M·利维  
David M. Levy 著  
浮木路社 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

快节奏, 慢生活 / (美) 利维著; 浮木译社译. --  
北京: 中信出版社, 2016.7  
书名原文: Mindful Tech: How to Bring Balance  
to Our Digital Lives  
ISBN 978-7-5086-6265-7

I. ①快… II. ①利… ②浮… III. ①生活方式-通  
俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 117706 号

Mindful Tech © 2015 by David M. Levy  
Originally published by Yale University Press  
Simplified Chinese translation copyright © 2016 by CITIC Press Corporation  
ALL RIGHTS RESERVED  
本书仅限中国大陆地区发行销售

## 快节奏, 慢生活

著 者: [美] 戴维·M·利维  
译 者: 浮木译社  
策划推广: 中信出版社 ( China CITIC Press )  
出版发行: 中信出版集团股份有限公司  
( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )  
( CITIC Publishing Group )  
承 印 者: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32	印 张: 8.5	字 数: 124 千字
版 次: 2016 年 7 月第 1 版	印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷	
京权图字: 01-2016-2629	广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号	
书 号: ISBN 978-7-5086-6265-7		
定 价: 39.00 元		

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

# 生活的快与慢

数十年来，我一直在探求，如何在身处快世界和慢世界两个世界的同时，活得丰富多彩且有意义。我所说的快世界就是快节奏、疯狂忙碌、信息爆炸、已成为多数现代人生活常态的那个世界；而慢世界则是慢节奏、平静、让我们有更多沉静思考的时间的那个世界。

我是一个接受过系统训练的计算机科学家。半个世纪以来，我一直都在数字世界和技术产业中忙碌。20世纪60年代中期，还是十几岁少年的我第一次学会了如何给一台计算机编写程序。大学时期，我又接着做了很多计算机相关的工作。随后，我在斯坦福大学获得了关于计算机科学和人工智能的博士学位，并在号称硅谷智囊团、发明了联网个人电脑的施乐帕洛阿尔托研究中心做了几年科研人员。2000年，我从硅谷搬到了西雅图，从一个科技

圣地搬到了另一个科技圣地。于是，我便在西雅图的华盛顿大学信息学院担任起了如今的教职，就当今数字发展这一问题进行教学和研究。

正如这个简单的自我介绍中所展现出的一样，我本人对于高新科技世界中的快节奏生活可谓十分了解。我的事业也随着这个大环境的发展而不断高升。感谢这个科技大环境，能让我在探索妙不可言的智能和技术问题的同时，给予我体面的生活。然而，科技发展下的快节奏生活却使我不断暴露于很多挑战中——压力、超负荷、不停地加速所带来的窒息感和不断寻求更佳应对方法的挣扎。

于是，在快节奏、高新技术下生活的我，开始寻求更慢、更平静、更能让人沉下心来思考的生活模式，来作为某种针对快生活的解药。读研究生时，20多岁的我渐渐感觉到了让生活静下来的必要。有几次，我的一个朋友把我带到湾区的禅宗冥想中心，让我双腿盘坐，尝试把自己的注意力集中在呼吸上。彼时的我很讨厌这项活动。但是就在几年后，我还在研究生院读书时，我开始学习西方书法。西方书法是一种用宽头笔书写的古老艺术，我那时想做一些安静、由身体主导、专业知识要求少的活动，而西

方书法恰好满足了我的需求。在博士后时期，我还专门花了两年时间在伦敦学习书法。

书法对于我来说是一项重要的衔接性活动。早期冥想经历并没有怎么吸引我，总体而言，书法带给我的经历是完全不同的。虽然通常不这么直接描述，但是努力做到将笔、墨水和纸有机融合在一起确实需要聚精会神：时刻注意身体、书法材料及所呈现图形的协调。在伦敦的时候，当我握着普通钢笔或羽毛笔时，我发现我可以坐在阁楼小屋中的画板前很长很长时间，因为我完全全沉醉其中，时间在那一刻仿佛消失了。假如在忙于书法的某个周末结束之际，手机突然响了（在那些日子里手机响得很少），我有时发现，我说话会有些困难——很明显，这是因为我头脑中的另一个部分正活跃着。在经历了研究生院的巨大压力之后，我需要慢世界中的一些活动来恢复类似的平衡，也可以说是我人生中初次开始找寻这种平衡。两年的伦敦生活即将结束，当我准备要回到硅谷时，我已经准备好了再次进行冥想练习，并寻找可以帮助我的人。湾区是个寻求帮助的好地方，在那里，我找到了从那之后许多年来一直持续支撑我、指引我的一些练习方法。

当时，我不知道怎么用语言描述这些活动和经历。但现在，

也就是 30 多年后，当我回想起来时，我发现书法是我的第一种冥想练习方式。书法能使我的注意力更为集中，并将我原本游离的精神和我的身体统一了起来。在西方，我们经常认为东方书法有这种冥想的特点，但这种功能西方书法显然也是拥有的。我还认为，任何需要我们集中注意力的活动，即使是电子邮件或脸谱网（Facebook），都能让我们更好地找到平衡，使我们更加平心静气。

快与慢，高科技与冥想，我用这两种线编织着我的生活。所以，我不可避免地开始探究这两种状态是怎样互相关联的。它们是两个完全被分离的独立世界吗？它们互相排斥并因此无法相融吗？它们之间能不能相互交流呢？这些问题是个人的（因为这些讨论的都是“我”该如何接受这两种生活方式），但也是社交性、社会化的（因为也讨论了“我们”该如何看待这两种强大的动力）。

我从《纽约时报》专栏作家托马斯·弗里德曼那里借用了“快世界”和“慢世界”这两个术语。在他 1999 年出版的关于全球化的书《世界是平的：“凌志汽车”和“橄榄树”的视角》中，弗里德曼认为当今“不再有第一世界、第二世界、第三世界，而只有一个‘快世界’（一个平原开阔的世界）和一个‘慢世界’（就

是那些被抛在路边的，或者有意地深挖洞、高筑墙与平原隔开的国家，因为他们觉得快世界太快、太疯狂、太严苛，让人害怕、感到不公平”。

我不同意弗里德曼对这两个世界的描述。在上面那段引文中，他认为那些想要过慢生活的人是不可取的并且表示出对他们的轻视。然而，我们之中有很多人，至少会有那么几次渴望活在一种更慢的节奏下。我们渴望慢生活，并不只是因为它慢，更是因为它似乎能给我们提供我们匆忙而超负荷的生活中缺失的某些生活品质。难道因为在当下经济体系中向往“慢”与社会发展相斥，我们就应该忽略慢节奏或按照慢节奏生活的人吗？这样的“发展”到底是谁的观点？我同样不认同弗里德曼把世界分成两个分明的大类别的方式。弗里德曼认为一个人必须在这两个类别中二选一，但我们难道不能找到更好的方法去中和快生活和慢生活吗？

20年前，我第一次在文章中提出了这些问题。我曾为一个由计算机学家和社会学家组成的小型研讨会写过一篇文章，在那篇名为“现在我的电话无人接听：科技与缺席式政治”的文章中，我对比了自己在慢世界中培养的冥想技巧和我快节奏的高科技生活。我注意到，工作的快节奏和密度几乎必然会干扰我生活中的



慢速层面。于是我想，那些被当作连接工具售卖的新信息技术，是不是也可能起到相反作用：把人与人分隔，把我们从自己的灵魂中抽离。

自1995年的第一次探索起，我开始产生了更多的疑惑：电子科技是否真的是一把双刃剑，在缩短人与人之间距离的同时也让彼此疏远了呢？它的负面效果有多严重？这些副作用会变得更糟糕吗？它们是如何产生的？我们对此可以采取哪些措施？若我们放缓生活节奏——提倡一种静、细、思的生活方式，又能否帮助我们发现那些科学技术改变的方方面面，甚至将它们变成更健康有效的工具呢？

2000年，在我成为华盛顿大学信息学院的教授，搬去西雅图时，我就想探索上述这些问题的答案。最初几年，我召集了不同领域的专家们来讨论这些问题。我组织了研讨会和学术会议并给它们冠以“信息、沉默与避难所”“警惕科技”和“无暇思考”这类名称。我研究了令我们生活节奏加速并干扰我们思想平衡的历史与哲学因素。2006年，我有幸得到了创建一门特殊课程的机会，使得我能在课堂上探讨这些顾虑与问题。

本书是这些辛勤工作的结晶。在社会沉思静想中心和美国学

术团体委员会的共同资助下，本书很快就从那门我 2006 年创建的课程中衍生出来。“信息与沉思”这门课的宗旨在于倡导学生从“慢生活”的角度来探索信息过载和信息碎片化所带来的挑战。如果我们以慢节奏生活的角度来观察这些问题，我们是否能对它们及问题的潜在解决方案有更深层次的了解呢？在课堂上，我教给学生不同的放慢生活节奏的方法，包括正念呼吸与行走，并且与他们在教室里一起练习。我也开展了一系列练习，用以让学生更谨慎地使用电子科技，记录他们所观察的和思考他们所记录的，以及与我和其他学生一起讨论观点。

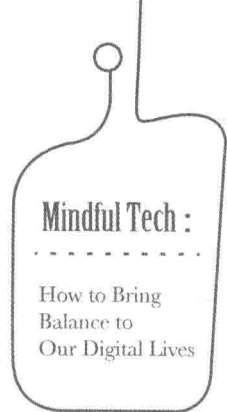
学生们对这门“初出茅庐”的课程有着相当正面的评价。我随后找到了华盛顿大学图书馆的领导，并向她提出了对图书管理员以非正式、不计学分的方式教授这门课程的建议。她很快采纳了我的建议，在随后的 12 个月内，我继续改进着整个课程，并三次开设这门课程，一次是给华盛顿大学的学生，两次是给华盛顿大学的职工。接下来，我开始尝试给全国不同大学的专业人士进行短期培训。直至今日，我依旧在以许多不同的方式开展此课程（最近在尝试网上教学），并且一直在优化完善课程内容，拓展练习的种类及数量。

从我开始探索如何整合快生活与慢生活的练习以来，许多事物都已经发生了变化。首先，快生活居然变得更快了。我在 1995 年对于当时电子邮件的接收量、电话答录机与呼叫等待所产生的担忧，与今天信息爆炸和“保持在线”的生活方式相比，似乎显得微不足道，甚至有点可笑。长久以来，对我们所趋进的未来提出忧虑似乎是不易为人所接受的。所幸，我发现这种观念正在改变，因为我们中越来越多的人开始意识到，要寻求一种健康的平衡——理解如何最优地使用电子设备和应用、何时应该回避它们，需要我们不断追问探索性、批判性的问题。

与此同时，对于我们科技发烧友生活模式的积极意义与消极意义的探寻，也变得越来越为人所接受，正念禅修运动也已经启动。越来越多的人意识到了在生活和工作间建立起一种更为沉思性的关系，或者说正念关系，将大有益处（在接下来的阐述中，我会将“沉思”与“正念”两个词交替使用，虽然它们在意义上有一些细微的差别。我个人尤其欣赏“沉思”一词所暗含的深思与自省的意义）。10 年前，我会担心在所组织的研讨会和商谈会上向参与者们介绍简单的呼吸冥想，对他们来说太过激进。然而，随着各种形式的正念禅修被引入企业，引入从幼儿园到大学，再到

研究生等各个阶段的教育（参见附录 C 和附录 D），如呼吸冥想一般的训练也开始越来越普及。

得益于这些进展，对寻找在快生活与慢生活之间的生活方式的关注，现在已经成为公众议题。而经过我拓展调查所得的结果使我现在确信，我们可以在快速与慢速模式之间协调生活与工作。而且，假如我们想要更健康、更有效率地利用新的科技，这种协调能力是必要的。要培养这种能力，教育与培训则是成功的关键。我们需要创造出空间和时间，来观察和反思我们现在使用数字工具的方式，以及它们对我们所造成的影响。从这样的观察和反思中所得到的认知，可以指引我们做出一些有意义的改变。而在本书的前几页，我将会告诉你我们该如何做到。



## 目 录

序 言 生活的快与慢 / IX

### 第一章 掉入喷泉

明智地使用注意力 / 003

改善我们的上网“手艺” / 006

将你的发现作为中心 / 013

个体改变之外 / 014

如何使用这本书 / 016

对本书用语的三言两语 / 018

练习时的态度 / 020

## 第二章 观察我们的网络生活

反省发生的事情 / 025

所有练习的概览 / 030

管理我们的网络生活 / 033

## 第三章 注意力、情感和身体

注意力的两种模式 / 036

注意力的转换和选择 / 039

一心多用——一种注意力训练 / 041

情感及压力回应 / 043

身体在我们网络生活中的作用 / 047

对我们上网“手艺”的训练 / 050

强化任务专注力 / 051

强化自我观察及自我意识 / 053

## 第四章 练习1 观察邮件（或短信与社交媒体）

邮件观察小练习的概论 / 060

如何进行邮件观察小练习 / 063

其他人的发现 / 074

我们和邮件的关系 / 082

最后的反思 / 084

## **第五章 练习 2 聚焦邮件（或社交媒体和短信）**

邮件聚焦小练习的概论 / 092

如何进行邮件聚焦小练习 / 094

其他人的发现 / 102

最后的反思 / 108

## **第六章 练习 3 观察多任务处理方式**

一心多用观察练习的概论 / 118

如何进行一心多用观察练习 / 120

其他人的发现 / 131

最后的反思 / 139

## **第七章 练习 4 集中注意力型一心多用**

集中注意力型一心多用练习的概论 / 147

如何进行集中注意力型一心多用练习 / 150

其他人的发现 / 158

获得的好处 / 159

注意和处理干扰 / 160

有助于集中注意力的策略 / 162

最后的反思 / 165

## **第八章 练习5 明智的断电**

断电练习的概论 / 172

如何进行断电练习 / 174

其他人的发现 / 180

寻找平衡 / 188

最后的反思 / 192

## **第九章 磨炼我们的上网“手艺”**

上网“手艺”的各个阶段 / 196

选择的重要性（及其地位） / 199

自控，减压 / 202



暂停，终止，休息 / 204

生活的快与慢 / 208

## 第十章 拓展和深入对话

谷歌让我们变愚蠢了吗 / 216

不止聪明或愚蠢 / 219

创造可以进行深度对话的环境 / 223

建立共同规范及公约 / 226

作之不止，乃成君子 / 232

附录 A 两个注意力训练小练习 / 235

附录 B 一个观察记录的模板 / 241

附录 C 科技中的正念冥想应用 / 243

附录 D 电子依赖和上瘾 / 245

致 谢 / 249