

THE ERA OF
MULTI-TASKING

多任务时代

文锋/著 这是一个多任务的时代

也许你还没有意识到
但它正在影响你的生活
你需要花些时间了解



NLIC 2970696629

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

THE ERA OF
MULTI-TASKING

多任务时代

文锋/著



NLIC 2970696629

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

多任务时代 / 文锋著. — 北京 : 人民邮电出版社,
2011.5
ISBN 978-7-115-24941-8

I. ①多… II. ①文… III. ①压抑(心理学)—研究
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第028531号

内 容 提 要

自20世纪90年代至今,至今后10年、20年……甚至更远,机遇与挑战并存,激情和压力同在,人类文明、科技和现代化的时代列车急速飞驰。多数人的物质期盼日渐旺盛,身心却在不断透支,幸福感被迷茫的思绪所冲淡,出现焦躁、不安乃至抑郁等亚健康症状。一切仿佛都在“被”着,被就业、被生活、被成功,被幸福……作者谓之“多任务时代”。

在本书中,作者以自己的视角,向读者描绘了多任务时代的一系列情景,呈现了多任务时代的特征,同时,思索了种种现实生理和心理问题的根源,探究了一种可能的追求幸福与满足的人生道路。

多任务时代

◆ 著 文 锋

责任编辑 任忠鹏

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 16.75

2011年5月第1版

字数: 280千字

2011年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-24941-8

定价: 32.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

在越来越显而易见的意义上，现代人所熟知的，重启电脑时必须同时进行的组合操作：Ctrl+Alt+Delete，是一个无与伦比的天才发明：

Ctrl, Control, 控制；

Alt, Alternation, 切换，更替，或改变；

Delete, 还是 Delete, 删除，——去掉一切“无用的”东西。

于是一个系统（譬如电脑）被重新启动，如同新的一样，如同一个新生儿。是的，它非常可爱；一张白纸，可写可画。然后呢？就可以运行各种程序，各种数字化的、高效的、日渐复杂而庞大的程序，一连串指令的集合体。一些人充当程序员（Programmers），他们编写程序——总是出于某种目的。

或许，执行得最多的一条指令叫 LD，意思是“加载”，它的机器代码是 0000。加载什么？当然都是信息，而信息都是“有用的”东西。不要担心脑袋装不下，存储空间大得很，以 G（千兆）而论，还可以 TG（千千兆）！不要担心事情太复杂，操作系统会来帮忙，它是你的管家，替你打理一切……所以，你什么都不需要知道……就是知道也没什么两样。操作系统也是程序，也是程序员编写的。

电脑一直心安理得，它们说：“我们不知道程序为何物，更不会编程。我们只有执行。忠贞不渝、义无反顾、夜以继日地执行，直到浑身滚烫，或者报废。我们甚至不知道那些程序用意何在。可是，管他呢？我们经历过无数次的 Ctrl+Alt+Delete。

我们都是“Programmed”（被编程的）。

“可我们从来都觉得：我们还是我们。”电脑如是说。

大约 2050 年，医院里所有脑科、精神科和神经科大夫都将是清一色的电脑技师。

知识的巴比塔（代序）

在历史老人面前，人类总是炫耀着自己发现了什么，掌握了什么，并宣称已经建立起自己的知识大厦。这种自诩而豪迈的态度在科学盛行、信息膨胀的时代愈演愈烈了。

各种确定性的知识被做成一块块真理之砖堆砌成了一座知识之塔。人类站在塔的各个地方，高兴地欢呼着，他们在一步一步接近天国的位置。

殊不知，人爬上知识之塔以后，就开始离开他们生活世界的土地，并且越来越远。构造精巧的知识被分门别类地安置在图书馆的书架上，甚至存进光盘里。一代一代地在老师和学生之间传递。

知识之树繁茂异常。有一天，狂风吹来，向四方伸长的树枝相互纠缠在一起，难以分开。大树剧烈地摇晃，震颤，知识之果一个个地落在土地上，转眼之间消失得无影无踪。风越来越大，树根开始摇动，随着天崩地裂的呼叫声，知识大树轰然倒塌。知识之塔也分崩离析，变成一堆真理之砖的废墟。

历史老人从狂风中走出。他捋起长须，捡起地上的真理之砖，摇了摇头，叹息道：“这些人，只知道建塔，却从不想想它的根基是否牢靠，向往天堂的心遮住了他们的眼。”说完，转身回到了时空的风洞中。

是啊！人类在拼命构筑知识大厦的时候，就根本不去认真思考知识的边界在哪里？哪里是知识的家？哪里是人自己的家？真的有彼岸世界吗？真的有理想之国，有天堂之城吗？

也许人类永远不能清楚地回答。这是人类的自我限度之所在。

人生来就有他的天命，这天命纯然来自于一种偶然的际遇。

生命来到这个世界，没有什么是准备好的，也不可能都准备好。人生的旅途中充满着不测和艰辛。新的生命，一个儿童是不会知道自己要往哪里去，也不知自己从何而来，又要做什么……

儿童单纯地快乐着、开心着、伤心着、难过着、喊叫着、歌着、舞着、唱着、跳着……儿童好奇地注视着这个世界，呆呆地、怔怔地、莫名地、傻傻地、若有所思地、奇思怪想地、出人意料地……

儿童不停地发问，疑问是他们的天性，也是人的天性。疑问带来困惑，带来痛苦，甚至是孤独，这就是儿童的天命，也是人的天命。人的天命源自于儿童的天命。

当我们渐渐离开儿童的生活，走向知识的途程，我们便开始了通往巴比塔之旅。在人类知识创造的过程中，我们发明了、发现了、创造了各种各样的知识，有科学的、非科学的，思想的、非思想的，积累的、非积累的，单一的、非单一的，形上的、非形上的……其中主要的知识都是为了不断增加人类生活的福祉，只有少数知识是反其道而行的。但是这些知识究竟帮助人类改变了什么呢？

我们不妨环顾一下周围的世界。

原先这个绿色的星球许多地方被城市的建筑物所覆盖，在星罗棋布的城市之间，网络般的道路也布满了田野山川。这些人类制造的生存空间和交通的道路，都是用人类提炼的钢筋混凝土浇筑其上的。原始的自然状态被这些厚厚的铁壳所覆盖，人们坐在自己制造的汽车里来回地奔忙着，休息的时候就住进钢筋混凝土的住宅当中。自然被人类远远地隔开了。

这些物质的东西覆盖的是地球的绿色，那些所谓精神休闲的东西则直接取代了人类的精神活动。在这个物质膨胀的时代，我们无须思考，无须照看自己和孩子的心灵，因为社会的每个缝隙都被各种物质的、准物质的、冒充为精神的东西所占据，填塞进人类生活的方方面面。

我们生存的物质空间被占满了，失去了生机，我们依赖的精神空间也被塞满了，失去了反思的功能。

这是个物质膨胀的年代，精神彻底地枯萎了，知识创造的道路似乎也被填堵了。

随着信息技术的发展，我们获取各种信息知识的能力越来越强，知识以几

何级数的方式在不断增长。在这种增长背后，除了越来越多的人因为教育普及也加入到知识创造和生产的行列当中，知识增长手段的进步也是知识得以滚雪球式的发展的重要原因。

然而，与知识增长的加速度相比，人类思想的速度也在加快吗？能够与知识信息增长的速度同步吗？这是一个值得反思的问题。

在信息和网络技术不发达的时代，人们的思考速度可能是比较慢的，新知识增长的速度也很慢。这时人的思维速度完全能够满足人们创造知识的需要。网络信息技术时代的到来，知识的创造可谓日新月异，此时，生活于其中的人思维速度并没有发生根本性的变化。因而在面对新知识挑战的同时，我们是保持原先的思考速度，还是要寻求一种改变思维速度的方式，以满足创造新知识的需要呢？

在网络信息交流的各种平台上，在新闻传媒的各种介质中，在大众化的信息迅速快捷的传递方式中，我们是否要想得快一点，再快一点？或者说，我们能否做得更多一些，更快地完成更多的任务，更快地布置更多的新的任务？

这个问题可以化解为这样一些问题：我们为何要创造更多的知识？知识真的需要加速增长吗？传统知识创造的方式是否已经过时？知识的大众化是否意味着知识的贬值？我们究竟需要何种知识？何种思考方式最为适合人的本性的发展？我们真的需要加快我们思考的速度吗？我们真的需要同时能够处理更多任务的能力吗？等等。这些问题实际上关乎信息时代人所生存的根本状态，关乎人类对知识考量的方式，关乎人类知识进步的途径。

如果说人类本来的思考速度停留于某种被限制的水平，那么思考速度的改变就是很困难的。但是，如果人类的思考速度是随着知识增长的速度而变化的，那么人类思考速度就应该越来越快，思考得慢的人就会逐渐被社会所淘汰。可是这其中存在一种困难，即人类的知识以及获得知识的思维都是从传统中发展而来，我们无法离开传统创造知识，这就决定了我们的思维速度不可能一直加快下去，否则人的生存就会变得莫测而凶险。人的思考应该保持一定的张力，而不是追求某种极端的速度，仅仅为了创造更多的知识，为了更快地完成更多的任务，最终忽略了人自身的生存。那样的结果只能使人成为知识以及根据知识创造出来的各种创造物的奴隶，变成更多需要完成的任务的奴隶。

我们不自知的是，我们已经迈入了一种多任务的时代，这是历史发展的不可避免的状况。也就是在我们面临多任务挑战的时候，我们却又毫无争议地扮

演着单面人的角色。多任务需要人脑做出更快、更复杂的反应，当我们能够做出更快、更复杂的反应时，我们就更加单面化，更加直白地将丰富的生命平面化、均质化。这就是现代人的宿命，也是现代人离开自由道路的开始。

面对现代社会的更高、更快、更多、更强，我们还有自由可言吗？自由在更多、更快的任务面前，已经变得面目全非了，已经成了精神的奢侈品。整日坐禅的人看上去很自由，但是他们却是心灵最为忙碌的人。街市上熙熙攘攘、来来往往的人，他们非常的忙碌，但是他们的生活是真实的吗？他们在为自由而生活吗？

人的自由本性是真实存在的还是一种人类观念的假设？或者说人的自由根本上就是只有通过人的行为实践才能够得到说明。

从目前人类在观念系统中探讨的各种自由来看，其复杂性表现得越来越明显，诸如政治的自由、经济的自由、文化的自由；思想的自由、行为的自由；文字表述中的自由、现实兑现的自由；被掌控的自由、放开的自由……当我们不得不用各种描述性的语言来表达自由的时候，就已经证明我们陷入自由的迷潭了。

为此，我们只有回到“人在何种意义上是自由的？”或者说“人可能有自由吗？”这类问题之上。这是追问自由本质的根源所在。

分析地看，人的存在基本可以分为物理的、生理的、心理的、精神的几种层面。物理的是人的生存所依赖的外物的基础和人体遵循物理事物变化规则的一类身体条件；生理的是人生命的生物性基础，主要包括人的各种活动机能；心理则是依靠前两者展示人的生命活动内在方面，主要包括脑神经以及意识活动过程；精神层面与心理活动有直接关系，心理活动是当下的，精神活动则是可以留存的，如思想家的心理活动可能已经终止了，但是其精神的影响却可以长期延续下去，甚至在某种条件下还会增强。

根据人的存在的四个方面的划分，我们就可以对其自由的状态做出说明。物理层面的自由受自然物理运动法则的支配，生理自由受生物进化法则的控制，心理自由则受意识活动规则的影响，精神自由是由生命的最高法则决定。到目前为止，人类创造的知识系统基本能够说明物理、生理层面的自由如何获得，但是对于心理和精神自由的掌握则有待时日。

人在社会生活中遭遇的自由困境多数是由于对心理自由和精神自由状态无法说明所导致的，只有真正破解了心理和精神自由的秘密，走出这两个迷潭，

我们才可能认清自由的本质，也才能够回答“人在何种意义上是自由的”这类问题。

人生的进阶不是直线的，人们往往在生命的历程中遇到各种变故，这些变故可能包括难料的世事，人生的迁变，历史风云的变幻。在这些变故面前，人当采取何种心态应对取舍，这是一个智慧的问题。

从生命发展的位格来说，我们自身的品格、才能、气质能够达到何种程度，外在的事业能够成就到哪一步，都直接关系到生命发展所显示的结果当中。从个人的角度看，一个人的成功首先关乎自我的完善和满足，其次也要有社会历史进程带来的各种机遇。从社会角度看，是否多数人能够得到发展，取决于社会本身的进步和展开程度，以及为所有个人提供的自由发展的可能性的多少。尤其是今天这种社会，我们能否面对更多更快的任务，自由、出色并快乐地完成？

传统的儒家强调人生要遵循至简的大道，生命发展的起点、进程和目标越是简单，生命可能达到的高度可能越高。生命的格因至简而至圣。真正的哲学家的生活就是思的生活，他们思天地、山川、日月、人生、历史、社会……在思的途程中他们发现了世界的诸多奥秘，为推动人类智慧的进阶，至简之反思便是至简之智慧；艺术家的生活就是追求至美的生活，各种艺术形式都充满了对这个世界之美的探索和描绘，艺术家越是至简，其创造的艺术之路便越宽敞而开阔，便越是能够引起人类对世界之美的赞叹和追求，至简之艺术便是至美的艺术；宗教的生活也当是至简的，只有至简的心灵才能够体会到宇宙天地的空灵和悠远至深的人生奥秘，至简的宗教是充满着至爱的宗教，繁琐的宗教只会损毁人的本性，使人性沾染更多的无奈；科学也当追求至简的目标，只有为人类生活提供至简的、方便的生活，科学才真正达到成熟的境地，复杂的科学会对人类自身的发展造成障碍，甚至会毁灭人类前进的道路，至简之科学才是至用之科学；至简的生活就是简化我们手上的更多的任务，让更多更快变为更少更慢一点。

至简而至真、至善、至美、至爱、至圆、至贤、至圣……一个简单的人是可以快乐的人。

至简的人生还可以变成一种隐者的人生。

隐不单纯是让身体处在某个静谧之处，处在一个尘世隔绝的地方。隐的真正意义是在于隐者的心，当隐者将自己的心灵置于一种孤寂的状态，隐者就出

世了，就出现在众人不经意的地方。周孔时代的隐者、魏晋的隐者、佛徒的隐者……他们的身影虽然飘远了，但是他们隐逸的精神却流传下来了。

追求隐的生活可能在每一个人的心灵深处都会出现，有时强烈，有时淡然；有时急切，有时舒缓。求隐的心态，求得一份心灵的孤寂，避开尘世的劳烦，最终将自己融入自然当中，在自然中觅得安慰。“自然是他唯一的知己。”在自然的无尽的怀抱里，隐者获得了新生，隐者找到了自己的快乐和安然。不过，最为真实的隐者甚至连对自然的要求都是没有的，甚至是无言的，是无行的。瓦尔登湖畔的隐者就是这样一类人，在深山里聆听狼的嚎叫的人也是这样一类人。

可爱的人们，可敬的人们，我们何时能够保有一份隐者的心态，何时能够让隐逸的精神渗入我们尘世的烦劳之中，我们的心就真的能够轻轻地放下来，我们就不再是物质的奴隶和精神的难民，我们就真的能够摆脱多任务的纠缠，迈入空明澄怀之境。

知识的巴比塔矗立在历史的深处，无数的人因畏惧其伟大而拜倒在塔的面前。在耀眼的知识光亮面前，人们匍匐低行。人们抬头仰观之日，就是人类快乐会心之时。我真心所愿，早点拆除这座知识的巴比塔。

自然的还给自然，人类的留给人类。

戴兆国

安徽师范大学政法学院哲学系主任、教授、博士生导师

2010年11月6日

目 录

C O N T E N T S

第1章 多任务时代：悄然而至 / 1

多任务·单任务 / 2

没有个性的个性化时代 / 3

人不擅长多任务 / 4

注意力缺失的孩子 / 5

精神病医生：忙得发疯 / 8

现代西西弗 / 11

事道 / 12

第2章 最重要的事：深埋在废墟下 / 15

时钟·罗盘 / 15

人造紧迫感 / 16

重要性 - 紧迫性矩阵 / 18

人与事的桥梁 / 20

高效能人士的习惯 / 23

再来一个习惯 / 27

第3章 选择的悖论：多即是少 / 28

选择过载 / 28

鱼缸里的鱼 / 30

知足者·最大化者 / 32

患得患失 / 35

帕累托原理 / 36

简朴生活 / 39

第4章 把事做掉：消缓压力的承诺 / 41

把事放进“桶”里 / 41

传统记事系统 / 44

Moleskine 的魅力 / 45

GTD：行动管理方法论 / 46

革命：自下而上 / 49

第5章 慢生活运动：快速席卷全球 / 52

我们要慢生活 / 52

慢食 / 54

慢旅行 / 56

慢育 / 58

慢城市 / 61

慢……且慢！ / 62

第6章 新新人类：一周工作4小时 / 64

一个“70后”奇才 / 64

与现实讨价还价 / 66

美式商业伦理 / 67

有选择地忽略 / 68

外包 / 69

BIG DEAL / 70

瞧，这就是证据 / 71

第7章 成功者：故事99%+事故1% / 74

英国达人 / 74

最佳畅销书始末 / 80

梦幻岛 / 83

心似流水 / 87

蓝色革命 / 90

富哥哥，富妹妹 / 94

第8章 电脑：Ctrl+Alt+Delete / 96

机器能思考吗 / 96

人脑·电脑 / 98

诞生，并获自由 / 100

多任务历程 / 101

实时多任务 / 103

电脑多任务与多任务时代 / 105

第9章 标准时间：让世界快节奏同步 / 107

谢谢你的时间 / 107

标准时间 / 109

人类何时开始迟到 / 110

时间就是金钱 / 111

时间症 / 115

时间账簿 / 117

第10章 帕金森定律：没事找事 / 124

一篇风趣文章，1955 / 124

帕金森其人 / 127

“科学发现” / 128

沃斯定律 / 128

自行车棚的颜色 / 130

无能与被无能 / 131

第11章 人脑：理性多任务的无能 / 134

人脑规则 / 134

多巴胺：欲念之魔 / 137

海马体·纹状体 / 139

前额叶：多任务中枢？ / 140

大脑回路与记忆 / 141

睡眠·大脑发育·锻炼 / 144

第12章 非信息过载：精神环保迫在眉睫 / 147

- 非信息史话 / 147
- 液态信息 / 150
- 官能过载 / 152
- E-mail 海啸 / 154
- 国家 CIO / 155
- 地图不等于疆土 / 159

第13章 阿凡达：神的人化与人的神化 / 162

- 人，抑或神？ / 162
- 哈利路亚山 / 165
- 身心合一 / 166
- 非正常《雪崩》 / 167
- 天下无贼 / 170
- 我们的 1984 年的美丽新世界 / 175
- 再出埃及 / 179

第14章 阿米什人：主流文化的悖逆者 / 181

- 简朴的人 / 181
- 宗教渊源 / 184
- 与世隔绝 / 185
- 教育理念 / 188
- 再说校园枪击案 / 190
- 现代性·现代化 / 191

第15章 非洲时间：最后的单任务一族 / 195

守时之夜 / 195

非洲的最大敌人 / 196

思想的伸展 / 200

事件，而不是时间 / 204

萨萨·扎玛尼 / 206

他们有没有将来 / 209

倒计时·乘火车·打埋伏·盼下雨 / 212

第16章 被幸福的快乐：多任务时代的人性关怀 / 216

拉达卡游记 / 216

幸福沙皇 / 220

再见，GDP！ / 226

年轻的硬科学的领跑者 / 230

幸福在于你 / 236

精神药·精神病药·其他 / 240

耶利米哀歌 / 243

多任务时代：悄然而至

对于自己的时代，人可以有看法，也可以没有；可以有一个，也可以多个；可以是自己的，也可以拿别人的当作自己的。因此，人是自由的。

时下流行说法：这是信息时代，知识经济时代，后工业时代，全球化时代，城市化时代，等等。而且，时代在发展，发展是进步的意思，进步是更好的意思，而更好……还是更好的意思。关于时代发展速度，通常众口一词：日新月异！不错，因为这是事实。许多人对这个时代、对这种发展是满意的，甚至是向往的。这样看问题，非但无可厚非，而且令人欣慰。

既然可以有自己的看法，我倒愿意换一个视角：从我，或者说从一个普通人的实际感受出发，看看这个时代究竟带来了什么，改变了什么。那些流行观点说的是整个社会、整个世界，过于宏大，过于笼统，离自己有些遥远。至少它们不完全是自己的，而我又总喜欢自己琢磨一二。

我这样一看，一想，竟发现了一个很生僻的东西，它叫“多任务”（Multi-Tasking）。而且，我经过一些很不成熟的非专业研究后进一步发现，就每一个人而不是整个社会而言，多任务似乎每个人包括我自己身上都有，并且强度渐甚。换言之，在微观上，这是一个多任务时代，一个不期而遇、轰轰烈烈的崭新时代，自20世纪90年代起，悄然而至。