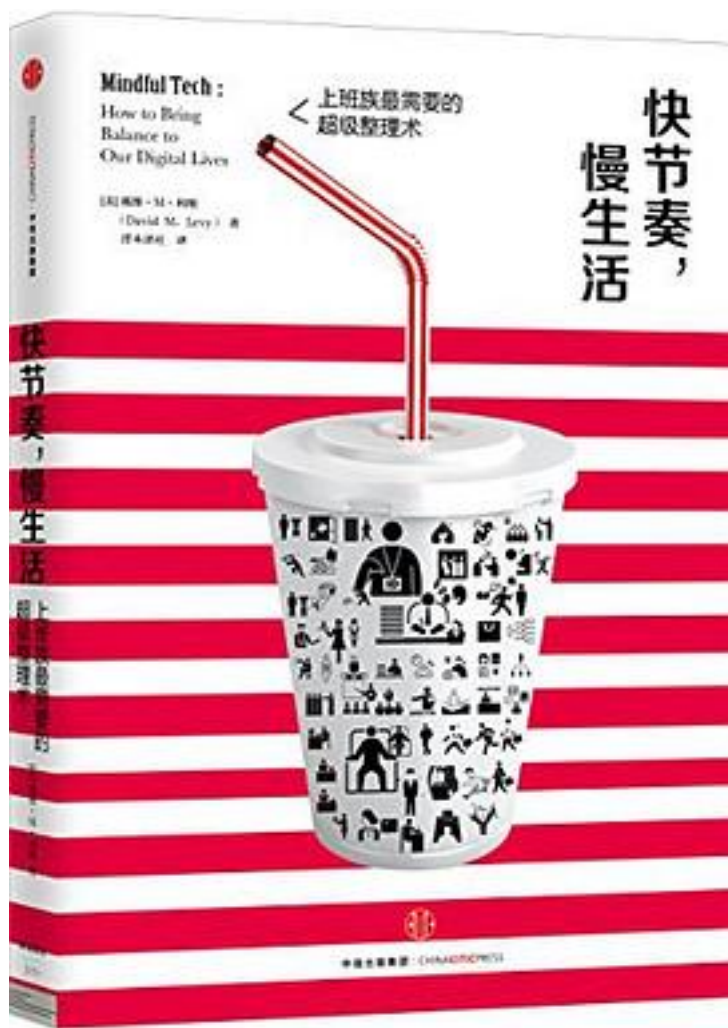


# 快节奏,慢生活



[快节奏,慢生活\\_下载链接1](#)

著者:戴维·M·利维 (David M.Levy)

出版者:中信出版社

出版时间:2016-7-1

装帧:平装

isbn:9787508662657

作者介绍:

目录:

[快节奏,慢生活\\_下载链接1](#)

## 标签

自我管理

方法论

个人管理

心理学

思维

每天听本书

网络生活

得到

## 评论

切换分配力+任务专注力+自我观察力→集中注意力

-----  
中信的编辑大概会把译者逼疯吧，英文书名没有一点慢生活的意思，而是在数字时代，训练一种平衡的心态。作者是个老师，开设课程和训练，本书大部分是作者的训练方法，包括：专注、一心多用、断网。除了实操部分，其他写的比较零散，加上翻译的问题，并不推荐阅读。

-----  
集中注意力、一心多用、断电、上网

-----  
听完就完全忘记了这本书

-----  
看过，收获不大，标记以防重复借

-----  
观察

-----  
沒有任何收穫

-----  
作者很用心，无论理论还是实践方面都一丝不苟地讲解。受本书启发，我开始正念练习了。

-----  
#领读音频#关于方法论的书。观察自己：集中注意力+切换+断电。行动-观察-回顾循环  
~我大概可以从2个小时不刷微博开始/(T o T)/~~

-----  
提升效率 一心多用也不是不可能

-----  
得到

-----  
**【每天听本书】** 聚焦扩散核心练习法：  
六步走（一个循环）：观察与感受->认真记录->回顾与总结->制定原则->分享讨论->初步联系  
六步中的重要环节：一心多用、用心上网、断电、集中注意力

看了一下评价，决定不读了，好像有点儿浪费时间样子 给个平均的三星吧。豆瓣这个算是bug吗？一本书怎样才能标为不读呢？

听

2018NO.17: 听书。感觉没太有用。“一心多用是指快速的任务切换，而不是同时保持对多重目标的注意力。”偶尔让自己“断电”。

L  
之前看了不少提高专注力的书，都是讲怎么怎么约束自己达到一心一意的，这本儿书倒是提了一个不同的proposal。在当今信息化的时代，快节奏，一心多用是避免不了的，怎样才能一心多用达到提高效率呢，本书给予了解答

一心多用于任务切换是否属于一个集合，关键在于任务的切换是否消耗了能量，是否利用习惯。

2019第54本，特别实用，而且易于实践！可以买一本回家实践。在信息爆炸，电子科技发达，注意力稀缺的年代，怎么样才能让自己的大脑保持专注和平衡

在快节奏的世界里，有4个方法可以提高效率：集中注意力、一心多用、时不时地断电感受生活、磨练好上网“手艺”。高效处理快节奏的工作才能享受慢生活。

听到一半的时候才知道听了两次

[快节奏,慢生活\\_下载链接1](#)

## 书评

观察自己的网络行为，从而了解我们做决定的习惯，以及为什么做出选择。比如沉溺于浏览社交媒体，不能自拔。具备自我察觉的能力，是非常重要的。

人有两种注意力模式：聚焦和开放，人既能专注于眼前的事，又有同时察觉周边情况的能力，后者来源于早期人类面临自然界的危险。在...

-----  
《快节奏，慢生活》这本书绝对是一本被书名耽误了的书。它的英文名起的很好，叫《Mindful tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives》，作者是一个计算机科学和人工智能的博士，目前担任华盛顿大学信息学院的老师，就当今数字发展这一问题进行教学和研究。我非常喜欢...

-----  
听书听完了，感觉有点教条的一本书，没有体会到作者的新意，很多东西是旧瓶装新酒，转述别人已有的观念。这是一本教大家提升效率的工具书，将时间节省出来，快是为了更好地慢。

四个有效的练习方法帮助大家提高效率，它们是：集中注意力、一心多用、断电和上网“手艺”。活在...

-----  
标题盗用了笑来老师的标题，听了他的课，注意力是听到的第一个关键词。

注意力是行动、成果的基石，专注带来高效，高效带来成长。

听这本书，是在开车上班的路上，期间大脑也游离了好几次，有想到自己的工作安排、与友人的过往等等，想了很多，等到单位时，又忘记了许多...

-----  
[快节奏,慢生活\\_下载链接1](#)