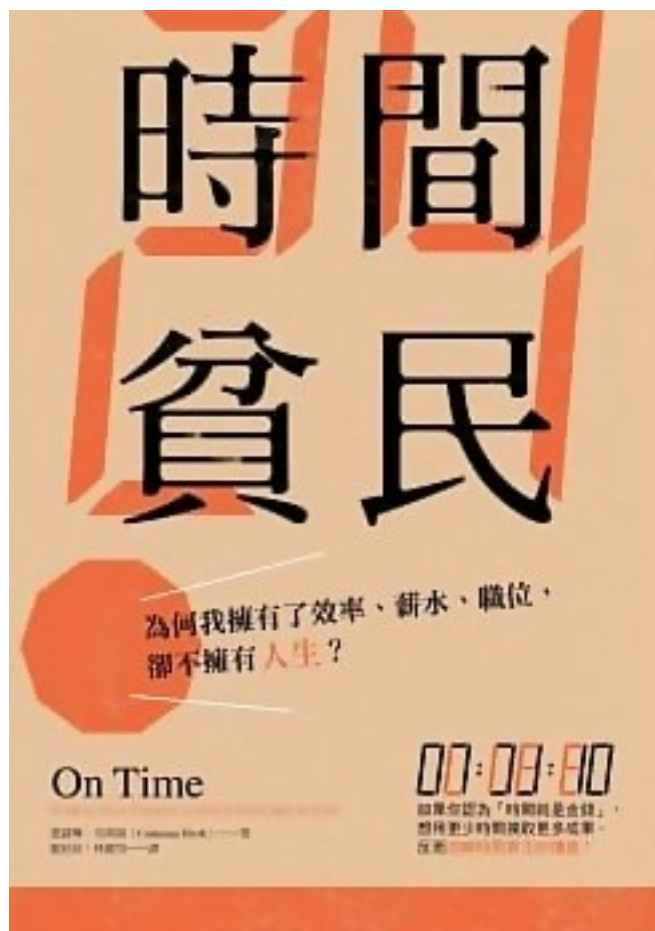


時間貧民：為何我擁有了效率、薪水、職位，卻不擁有人生？



[時間貧民：為何我擁有了效率、薪水、職位，卻不擁有人生？ 下载链接1](#)

著者:凱薩琳．布莉絲

出版者:三采

出版时间:2018-11-16

装帧:

isbn:9789576580697

為何你努力完成每一個人生目標、擁有一切，

心裡仍覺得空虛，對時間感到無力？

美國勞工統計局曾作過一個調查，現代人擁有的自由時間是人類史上的高峰，卻是喊「時間不夠用」最多的世代。

關於時間的真相不如我們所得到的數字這麼美麗，甚至可以說是與我們期待相反。

因為我們明明比過去更自由，結果壓力跟責任也更大；我們推崇時間管理，管到最後卻沒了自己。

知名撰稿人凱撒琳·布莉絲（Catherine Blythe）不僅點破了管理時間的矛盾之處，更提出當人們試著用「時間管理」、「生產力」的思維工作和生活時，實則是徹徹底底淪為時間貧民——擁有了一切，卻不擁有人生。

這個問題的根源是我們被「速度」綁架，對「效率」上癮，最後被「時間壓力」追著跑。

1.當你追求速度越快，就失去越多。

你以為能一心多用、充滿效率，卻花更多時間。

你不知道正是這種想法，實際上花費的時間反而多。

你變得短視近利，失去遠見。

心理學研究發現，有錢的人時間壓力越大。因為當時間的價值用金錢計算，每分鐘的單價越高，就越不敢浪費。

時間壓力讓人們開始做出奇怪的選擇，低估「不趕時間」的重要性。

你失去的不只有時間，而是人生的各種可能。

我們對社交軟體、訊息提醒上了癮，首先侵蝕掉的是注意力，迫使你無法活在當下。但緊接著可不是只有這樣！

2.時間是人類最好的財富，卻不是你想的那樣運作。

「時間」這個概念是隨著人類的生活與文明演化。

歷史告訴我們人類從日月星辰學會節奏，因而走出洞穴，進入農業時代，按照四季慢慢劃出宗教、節慶的社會節奏。

接著，鐘錶的發明統治者的權力象徵、突破空間的限制。它讓世界各地的生活有了同樣的步調，卻失去了悠閒。

人生過得好的人，不是善用時間，是因為懂得正面看待時間。

事件是人們標記時間的方式，因此過去、現在、未來三種時態不停地影響人生。過去的陰影使人害怕未來，難以活在當下。

我們把時間當做朋友、神還是敵人，其實都深深影響我們如何過每一天、過自己的人生。

→作者提出三件事就能擁有平衡的時間觀，一生會比首富還精彩。

時間不夠要延遲，而非拖延。

曾有研究指出，拖延症是隨著時代進步呈現正比增加。拖延在古代有正負面意義。

正面是「不必要的衝動行事」，負面為「逃避責任造成損害」。追求效率又要創意的現代，你該做的是延遲，而非拖延。

→作者提供長期與短期的方案，讓你在面對各種狀況時，讓你有效延遲。

3.我們可以討回時間，甚至重新擁有人生。

懂得節奏的人，就擁有時間。

常常問自己這是「你想做的事」，還是「你該做的事」？

→四個原則讓你從容趕急，比別人更有競爭力。

→做到四件事能常保熱情，能讓你度過低谷、不對未來感到焦慮。

當然，想要有效率，是懂得停下來！

用恆毅力累積人生。

「想做一件事很簡單，要堅持下去很難。」

學會用日常規律、習慣、計畫、期限跟約定，把壓力分散平均，減少阻礙與忙亂！

學學瑪丹娜到六十歲還能保持驚人的體力。

如果幸運的話，我們每個人都能活到八十幾歲（一千個月），所以別再一直看時間、別再自責、別再想著要追過時間。

本書更有兩大單元：「時間編輯術」、「解謎時間」，

提供我們在失速時代，不被「效率」、「速度」綁架的方法與思考。

憤怒、詼諧而富啟發性，《時間貧民》是一本在快轉世界中為我們導航的舵，

借心理學、經濟學、哲學、文學等，全面地闡述時間與我們的各種關係。

更省思那些教導人提升生產力的指南書所忽略的問題——

時間不該被視為一種商品，去換取「成果」、「效率」，因為最後反而是在消費人生。

最後，布莉絲更想提醒我們，時間其實一直夠我們用，

當你能意識是誰偷走了時間，把斷、捨、離的精神套用在時間上。

你不用一天得有48小時，才能真正擁有人生。

作者介绍:

凱薩琳·布莉絲 (CatherineBlyth)

為《時代雜誌》、《每日電訊報》、《週日電訊報》、《旁觀者》雜誌、《Elle》雜誌、《Glamour》雜誌和《每日郵報》撰文，也受邀上各類廣播和電視節目。

她撰有兩本著作，分別是《TheArtofMarriage》（2010年）和《TheArtofConversation》（2008年），後者被譯為7種語言。

她已婚，育有兩子，並撰寫一本關於婚姻制度的書。

目录: 前言 何時開始我們變成了時間貧民

第一部 從高速進入失速時代

1.為何時間跑這麼快

解謎時間：迷戀空洞忙碌的時代

第二部 時間應該怎麼用？

2.時間給了我們全世界

解謎時間：來一場心裡時光旅行療癒自己

3.人類用節奏感受時間

解謎時間：活在當下只有三秒，請把握！

4.匆忙人生的背後是時間匱乏

解謎時間：世紀謊言——工作與生活平衡

5.如何當一個拖延大師

解謎時間：時鐘會越看越慢的魔法

第三部 我們該如何討回時間？

6.生理時鐘就是準則

解謎時間：每天的第一個小時要從幾點開始算？

7.創造節奏就能成為時間富翁

解謎時間：科技真的為留下更難忘的人生嗎？

8.到底是誰偷走了我們的時間？

解謎時間：你用什麼心態過生活？

9.比時間還重要的是時機

解謎時間：生活需要彈性，做事需要準時

10.用恆毅力累積生命的厚度

解謎時間：氣勢讓你更快，更省力

11.人生編輯術

解謎時間：每個人都有的一千個月

．．．．．(收起)

[時間貧民：為何我擁有了效率、薪水、職位，卻不擁有人生？\\_下载链接1](#)

标签

社会学

时间

幸福

kobo

[歐美]

CatherineBlyth

评论

时间是主观的

-----  
[時間貧民：為何我擁有了效率、薪水、職位，卻不擁有人生？ 下载链接1](#)

书评

-----  
[時間貧民：為何我擁有了效率、薪水、職位，卻不擁有人生？ 下载链接1](#)