

# 不分心



[不分心 下载链接1](#)

著者:亚历克斯·索勇一金·庞（Alex Soojung-Kim Pang）

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-7

装帧:精装

isbn:9787521703412

每隔几分钟就想刷一下朋友圈，否则就像错过了几个亿？

快要睡觉了，又想着看个微博和抖音，结果一看就是几小时？

准备和朋友好好吃个饭聊个天，一不小心就集体打游戏？

如何才能避免“分心成瘾”，重新掌控自己的时间和生活？在这个信息泛滥的时代，获取自己真正需要的信息？正确利用科技的力量，不为其所扰，被其所累？

《不分心》提出了七种有效的应对方案，分别是呼吸、冥想、简化、反编码、记录、沉思空间以及休息。通过有意识地自我训练，你就可以了解我们是如何一步步走向分心的，以及在这个过程中，如何有计划有步骤地进行高效自控。

对于任何想要避免分心，从而获得专注和创意能力的人来说，这本书都值得一读。

作者介绍:

亚历克斯·索勇一金·庞（Alex Soojung-Kim Pang）：

人与科技关系的深度思考者和研究者，过去20多年一直致力于这方面的研究。斯坦福大学和牛津大学访问学者，科技史博士。作者本身不仅具有良好的学术修养，精通历史、心理学、社会学相关理论和发展状况，而且善于表达和写作，能够将深刻的思想通过简洁的笔触表达出来，其文字非常易于阅读。

目录: 引言 不分心

第一章 平稳地呼吸

我们的呼吸一般是无意识的，它会受工作和环境影响。但与心律和血压不同，如果人们关注呼吸，它是可以被控制的。呼吸是思维和身体结合的地方，是调整个人状态的简单机制。平稳地呼吸是做到禅意地、轻松地使用技术的一种方法。

第二章 少即是多

我们需要集中精力时，少即是多。尝试使用一下禅意软件，用来排除所有的干扰信息，甚至帮助你封锁网络。屏幕上除了文字什么都没有的事实，让我们可以集中所有注意力在面前的工作上。没有打断，没有华而不实的事物，什么都没有。

第三章 试一试冥想

坐在垫子上，双腿交叉，闭上双眼，深吸一口气，再慢慢吐出。同时，放松大脑，保持腹式呼吸，试着只想数字和你的呼吸。虽然很大概率上，你的努力会失败，但别灰心。让这次分心成为过去，重新集中注意力，再呼吸，重新开始。

第四章 反编码

意识到电脑如何给我们编码，可以帮助我们更好地评估人类和数字产品的能力。知道人脑和电脑可以互补，能帮助我们拿我们自己和我们的设备进行比较，转移到体验人和人工产品更好地融合——练习在不分心的情况下产生延伸思维。

第五章 记录你的上网时间

记下来你一天查看了几次邮箱，你多少次收到手机上关于新消息的提醒。同时，写下自己所有想做但觉得没有时间去做的事。最后，对比一下上网时间和清单。很可能你会发现，在你上网的这段时间里，清单上的很多事情你都能完成了。

第六章 好的沉思空间

你应该学会寻找能让自己进行专注思考，并且激发创意的沉思空间。一个好的沉思空间有三个特点，一是简单，有利于营造更安静的环境。二是反差，从而激发最广泛的创意。三是需要有远离的感觉，能够让你暂时地切断和日常生活的联系。

第七章 数字安息日

一周一天，远离有线和无线网络，把手机调成震动放在桌子上。把平板电脑和游戏机放着充电。把笔记本电脑收进背包，再把包塞进衣橱。不要上网，不要查看邮箱，不要用任何有屏幕的东西，回归自己的真实生活。这就是数字安息日。

第八章 八步准则

第一，感知科技对我们的影响。第二，练习平静。第三，主动观察你使用技术的方式。第四，做出自己的行为选择。第五，让技术成为你能力的延伸。第六，寻找心流。第七，努力和这个世界产生更多互动。第八，重建大脑集中注意力的能力。

附录1

坚持记科技日记

附录2

正念社交媒体的规则  
致 谢  
注 释  
• • • • • ([收起](#))

[不分心\\_下载链接1](#)

标签

自我提升

自我管理

分心

外国文学

文学

心理学

2019

管理

评论

冥想的宣教书

-----  
口水书?可以这样定义这类书吗?

方法是老生常谈，对象谈电子信息是与时俱进。

对“实时性”的执着和害怕错过什么重要消息导致焦虑产生，从一个事件切换到另一个事件实际上往往浪费了非常多的时间。书里面提出的冥想倒是值得一试。另外我想我也能安排一个“数字安息日”，就试试呗。

翻译不算很顺畅，书中提出的建议有一定价值。

略啰嗦，干货少

专注力，积极心理学的细分。

对导致分心的原因分析很透彻 不过带有很多的资料拼凑既视感  
其次是解决分心的方法语焉不详 而且介绍了很多小众的软件已解决邮件恐惧症的问题

标注太多，感觉水。还是《心流》最好。

蜗牛阅读，有点有意思的观点，但很多水。延伸你的能力，你的设备，生活方式是你外在的扩展；散步、运动与达尔文的唐屋；顿悟通过冥想、平静身体和分析心灵得到；网络谨慎参与不要做流氓；节约劳动力的技术经常让人选择做需要更多劳力、时间和精力的事；语言永远没有实际体验的力量；触嗅味视听+理性+情绪+自我意识，构成稳定持续的自我幻觉；冥想强化宏大意识；呼吸会反应你的压力，它是身体和思维结合的地方，是调整个人状态的简单机制；心猿跳来跳去，要平静的呼吸；各种琐碎时间的总计划，比如等待开机一年多少时间。

理论过度阐述了，方法又有些老生常谈，emm

看目录就大概看完了主要内容。事情一件一件地做，有一个沉思空间单独地隔绝数字的影响

引子写的不错

书页触感一级棒

很泛泛而谈的知识。都是些老生常谈了，并没有帮助

老生常谈。重点是甩掉手机。

读此类书的人多半是寻找方法论，书里的方法论提取出来一篇公众号文章都填不满，讲得较多的是论证这些方法论有效的内容.

让心像波平如镜的湖面那样平静，这样你就能看清所有事。专注于一个目标时，你能做的事情是惊人的。

本书类似于国内大V写的那些口水书，灌水太多。但也有些价值，提了些解决方法。核心观点集中于最后一章及附录1，2：有价值的点在于科技日记分析统计。本书花了半小时浏览了一下，仅第八章和附录有可读性。

[不分心\\_下载链接1](#)

## 书评

读完此书的感觉就像是走了一趟渐变色一样，有种兴致渐淡的感觉过程。开始阅读的时候很期待的，毕竟我真的就是一个很容易分心的人，所以觉得有必要治治。  
此书名为《不分心》，从人们分心的原因影响因素，分心的行为结果，以及一些不分心的案例，最后给出几则他人创造可行的治理...

-----  
大致看啦标题，也猜出七八十，特么美国人写书就特么一个揍性，一个极其显而易见的观点他非要掰碎啦证明给你，人口调查，数字分组对照实验统计，生理学，心理学，人类学，历史学角度特么解释给你，最后结论，服不服？哈弗，康奈尔，纽约，帝国大学会诊？！我信，花开两朵各表一...

-----  
[不分心\\_下载链接1](#)