

多任务时代



[多任务时代 下载链接1](#)

著者:文锋

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2011-5

装帧:平装

isbn:9787115249418

《多任务时代》内容简介：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《多任务时代》一书中，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。

作者介绍:

文锋，独立从事企业管理咨询和培训工作，担任公司常年管理顾问，有关企业包括：深圳电信、大亚湾核电集团、中国集装箱海运集团、深圳华为公司、广东雷士照明集团等。曾出版《学会做事——从熟知走向真知》。作者对当代社会发展带来的人的幸福感的下降这个问题做了深刻的反思，“多任务”是这个时代的特征，无法逃避，只能承受，人们唯一能做的就是其中寻找可能的幸福。

目录: 知识的巴比塔（代序）

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
· · · · · (收起)

[多任务时代_下载链接1](#)

标签

多任务时代，幸福

管理

时间管理

心理学

个人管理

有启发

多任务

gtd

评论

找到症结了，虽然写的一般可是我就是满心欢喜

无论怎么看，这本书都是一本像畅销书或是励志书，而其中体现的社会发展内容却是值得深思的

前版本切题，后版本跑偏，结语结到幸福度上是想闹哪样……不过提到的书好多，就当书单记下了

微笑着呼吸，慢慢地行走。

每个人都需要善于用自己的home键

看到这本书的时候我就深深被吸引

很好的书，科技发展太快，迟早有一天人类会集体反思，太快带来的缺失和后果。

[多任务时代 下载链接1](#)

书评

我们的父母一代，体力上的工作也许劳累，物质的生活上也许匮乏，但是他们在精神上却没有那么多压力；而我们现在很少从事体力劳动，每天面对的是电脑，物质生活极其丰富，可总是处于亚健康的状态。是什么让我们失去了父辈那样的幸福感觉，是这个时代，科技的进步，让我们同时处...

[多任务时代 下载链接1](#)