

# 《分心不上癮》

## 图书基本信息

书名：《分心不上癮》

13位ISBN编号：9789862135492

出版时间：2014-10-2

作者：方洙正,Alex Soojung-Kim Pang

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《分心不上癮》

## 內容概要

### 【你有分心上癮症嗎？】

- 檢查電郵時，你會屏住氣嗎？
- 你開始覺得維繫上網生活很像在工作？
- 生活中的類比式活動（種花、烹飪、繪畫）占比愈來愈少？
- 明明是家庭聚餐，卻沒人交談，只專心滑手機？
- 不論是走路還是下樓梯，眼睛都離不開手機？

是你駕馭了科技？還是科技駕馭了你？

現代社會的大哉問

活在愈來愈忙、愈來愈容易分心的世界裡，我們還能好好過日子嗎？

我們周遭滿是這樣的人：有人簡訊成癮，臨睡前不忘發最後一則訊息，等紅綠燈時也要抓緊時間line一下。還有人，就算吵得臉紅脖子粗仍要接電話，甚至邊聽布道邊看臉書。但是我們自己也沒好到哪裡去。誰沒做過以下這些事呢？邊吃晚餐、邊看電郵，屏氣凝神等待電子信箱開啟，甚至坐在電腦螢幕前忘了起身。

行動裝置和網路已經侵入了我們的生活。這本創意非凡的書，試圖回答我們這個時代最迫切的一個問題：我們能夠既和世界保持連結，又不會減損才智、專注力和生活能力嗎？我們能魚與熊掌兼得嗎？方洙正（Alex Soojung-KimPang）是美國史丹佛大學的知名科技大師。對於這個問題，他的回答是「可以」。《分心不上癮》充滿了精彩的調查、有力的研究和重要的建議。從輕鬆等候臉書重新整理，到發揮創意暫時擺脫數位沉迷，這本書將告訴我們如何關機又知天下事。

# 《分心不上癮》

## 作者簡介

方洙正(Alex Soojung-KimPang)

過去二十年潛心研究人與科技，以及兩者共同打造的世界。身為科學史博士和專業的未來學家，他是史丹佛和牛津大學的訪問學者，也曾經在微軟英國劍橋研究院擔任研究員，並且在矽谷智庫StrategicBusinessInsights擔任資深顧問，著作散見於《科學人雜誌》、《美國科學家》、《洛杉磯時報》書評版和眾多學術期刊。

# 《分心不上癮》

## 書籍目錄

- 引言 兩隻猴子
- 第一章 呼吸
- 第二章 簡化
- 第三章 冥想
- 第四章 去程式化
- 第五章 實驗
- 第六章 重新定焦
- 第七章 休息
- 第八章 沉思式計算八步
- 附錄一 撰寫科技日記
- 附錄二 社群媒體善用法則
- 附錄三 數位安息日自助手冊
- 謝詞
- 註釋

# 《分心不上癮》

## 精彩短评

1、适合一天在各种屏幕前工作的朋友收看

# 《分心不上癮》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)