

《哈姆雷特的黑莓》

图书基本信息

书名：《哈姆雷特的黑莓》

13位ISBN编号：9787508627854

10位ISBN编号：7508627857

出版时间：2011-6

出版社：中信出版社

作者：威廉·鲍尔斯

页数：197

译者：陈盟

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

《哈姆雷特的黑莓》

内容概要

《哈姆雷特的黑莓》

作者简介

William Powers，曾任职《华盛顿邮报》，为《纽约时报》、《洛杉矶时报》等撰写过关于媒体、技术等多个领域的文章。在写这本书期间，William Powers任职于美国哈佛大学的修伦斯坦报业、政治与国家政策研究中心。作者两度获得美国国家出版俱乐部Arthur Rowse奖。此书是他的第一本书。

《哈姆雷特的黑莓》

书籍目录

序言 数字房间

第一部分 娱乐至死：网络生活的两难选择

第一章 忙得晕头转向：数字时代，深度何在？

第二章 探望母亲的路上：手机的魔法

第三章 网络生活的“翻船”：离开联系圈

第四章 似是而非的解决之道：强制措施没成效

第二部分 离开人群的地方：七个哲学家教你改善数字生活

第五章 驾驭马车，驰向天穹：柏拉图发现了距离

第六章 心灵SPA：塞内加谈心灵空间

第七章 神奇的凸面镜：古登堡和阅读业

第八章 哈姆雷特的黑莓：莎士比亚谈旧工具的魅力

第九章 创造生活：富兰克林和积极的计划

第十章 瓦尔登湖区：梭罗教你把家变成避风港

第十一章 内心沉静：麦克卢汉谈幸福的温度

第三部分 寻找深度：实践法则

第十二章 慢生活：日常哲学实践

第十三章 线下乌托邦：“网络安息日”

后记 回到数字房间

《哈姆雷特的黑莓》

章节摘录

每当我环顾四周，看到大家现在的状态都是眼睛一刻不离屏幕时，我就会想起朋友玛丽。与玛丽初识，是在20世纪90年代中期，当时她刚移民来美国，还在努力学说一口流利的英语。每次我碰到她问“最近过得如何？”时，她都会笑盈盈地回答一句：“忙疯了！”忙疯了？我听了好不奇怪。她总是把这句话挂在嘴边，出口时语调轻快、笑容甜美，一点没有忙疯了的样子，倒像是十分开心，一副喜不自胜的表情。后来，我终于想明白了，玛丽不过是在模仿我们。美国人相互见面时，不就老说自己“忙疯了”吗？每个人都抱怨自己很忙很忙，玛丽听多了，竟以为这是句客套话，每次见面都要提一提，以示尊重。人家问你“最近怎样？”你不该回答“还不错”，你该说你“忙疯了”。玛丽当然是误解了，后来她终于认识到这个错误。不过，她的观察是相当精准的，“忙疯了”正是大多数美国人如今的写照。我们每天把一袋又一袋的包袱往身上压，一袋都不肯放下来，这种生活难道不奇怪？我们忙起来忘乎所以，“忙”本身倒像成了忙碌的意义。那么，忙的意义到底何在？我们整日行色匆匆，疲于应付大小任务，归根究底又是为了什么？这类问题很难想出确切的答案，所以我们平时总是避免深究。一旦开始思索“忙”的意义，你就会很快深入思考——“这真的是我想要的生活吗？”然后，你离存在主义大师也不远了——“我们会沦落成今天这样？”“我到底是谁？”这类问题鲜有人思考，就算有人愿意去想，哪里又有时间呢？我们都已经忙不过来了。更何况，在内心深处我们相信，自己这么忙是被逼的，不是个人的主动选择，所以根奉就无可奈何，无能为力。我们就像经典动画片里那只达菲鸭一样，走在路上，漫不经心，不想横空掉下一只铁砧来，被狠狠地砸到头上。动画片里，达菲鸭整个被砸成了扁扁鸭，我们当然不可能被砸扁，但受到的冲击大同小异。身体毫发无伤，精神却在“忙”的重担下，喘不过气来——所谓精神，就是活在我们体内的那个神秘的灵魂，有了它，我们每时每刻才能理解、分析和感受生活。我们习惯性地认为，生活就是外界所发生的事，事情发生后，我们才能依靠感觉来得知发生了什么，但其实不然。所有的事情都是在心中感受到的，经过了大脑的思考和情绪的体验，成为我们对世界的内在认知。这个内在认知，才是每个人所知道的现实，也就是某位顶尖神经学家所谓的“脑中影像”（move-in-the-brain）。我们为内在认知赋予了各种名称：头脑、精神、灵魂、自我、神经、意识……就是这个本质的“你”和“我”，却因为要思考的太多，要做的太多，而只能在无数重负下痛苦地蠕动前行。有些人可能不以为然：“即便是这样又如何呢？”生活本来就是一场艰辛的磨难，生而为人，应付困难是分内之事。何况有些人虽然忙得不成人形，却乐在其中，有滋有味。也许，我们这样的人该学学他们才是，要用乐观的眼光看待快节奏生活。简而言之，态度是关键。

内心生活的质量如何，实在是个开放性的问题，答案因人而异。不过，忙碌过头肯定是有问题的，单纯靠转变态度可不能轻易了事。想要让内心生活快乐富足，让“脑中影像”精彩绝伦，有一点至关重要，那就是要有“深度”。我们都知道深度是什么，但要用语言下个确切定义却不容易。可以说，深度反映了意识、感情和理解的质量，只有我们全心全意投入生活的某一方面时，才能活出深度来。深度可以体现在任何东西上：一个人、一处场所、一件事、一个点子，或一种感受也行。每天发生的事，每个画面，每种声音，每个遇到的人，每个闪现的想法，都可能成为深度萌芽的地方。我们不断地考虑各种选择，不断决定把注意力分配到哪些地方。大多数事情只飘过我们的意识边缘，就不再进犯，只有少数事情辗转来到思维的聚光灯下，成为注意的焦点。当我们专心思考一次谈话，一个绝妙的想法，或者全神贯注做一项任务，而对周遭的一切置若罔闻时，深度便开始生根发芽，而我们的感觉和认知能力也将从中得到提高。设想你在开车，突然你着见了一个停车标志，看清楚后，你便踩下了刹车板，这一系列动作是你自动完成的，甚至可以说是机械地完成的，你不会对着停车标志有多余的想法，它也不会进到你心中安营扎寨。像其他不计其数的事物一样，停车标志只得到聚光灯片刻的眷顾，就没入了一旁的黑暗中，它自始至终是个龙套。五分钟后，你回到家，家里的小狗蹦蹦跳跳地跑来迎接你。你弯腰摸了摸它耳后的毛发，而它伸出黏糊糊的舌头，兴奋地舔着你的脸。你一边享受它的亲热，一边闻着它身上熟悉的狗味道，心中不禁好奇，白天上班的时候，它都在家干了些什么呢。你抓起一根棍子扔出去，它立刻撒腿狂奔，跑过去捡起来。看到它那急不可耐的神情，你不禁莞尔微笑。在逗小狗玩时，各种思想情绪蹦了出来冲刷着你的脑海。跟见到停车标志不一样，和小狗在一起的时光很充实，有内涵，是全身心的投入，你没有心不在焉

《哈姆雷特的黑莓》

, 这种体验就有深度。 ……

《哈姆雷特的黑莓》

媒体关注与评论

威廉·鲍尔斯找到了一种很实在的方法把苏格拉底的理念运用在生活当中，把外在和内在的自我完美无缝地结合在一起，让我们的生活更为美好。——《时代》杂志前主编沃尔特·艾萨克森

本书是对容易分散我们注意力的连线状态，及其对我们大脑和生活方方面面存在的影响，进行的一次冥思。——《纽约时报》

《哈姆雷特的黑莓》

精彩短评

- 1、十分喜欢的一本书
- 2、过于拖沓
- 3、保持一颗专注的心，面对万千诱惑。这真的很难。
- 4、
- 5、深度，距离，空白。如何减少数字最大化的影响，如何与内心的欲望做斗争，一本很棒的书。
- 6、数字网络时代的生存哲学~
- 7、跟《游戏改变世界》一起作为十月推荐书目
- 8、对于数字时代的生活困境及解决之道，讲的很到位，语言风格我也很喜欢。
- 9、本书新颖之处在于将现如今的无孔不入的网络和各种电子设备引发的心理和社交各种症状，放到没有网络的古代社会里去进行类比讨论，用过去时代的7个哲学家的思考和方法来应对数字网络社会的困境。其实，技术日新月异，而人类原始反应机制和内心基本渴求，与苏格拉底的年代并没有多大不同。
- 10、解决了我当下很恼火的三个问题，天意
- 11、本书剧透：《骚年，断网吧》《骚年，读书吧》《骚年，写字吧》
- 12、题目看似古怪毫不搭界，但是通过这样的题目恰好吸引了像我一样喜欢猎奇的读者，书中介绍的并非黑莓手机发展史，更不是莎翁笔下时而疯癫时而清醒的王子殿下，而是通过对古今世界历史上发生的几次重大思想上的变革引出了作者对当今数字世界飞速发展背景下的担忧。
- 13、这本书无论在理论和实践上都有非常实用的操作价值，特别通俗易懂。好喜欢！通过七个哲学家，提出七个远离人群，过好自己生活的办法，真的很喜欢构思。该书会买。
- 14、From Tony Yet
- 15、说实在，5000字能讲清楚的事儿，非要写一本书。
- 16、一口气买了三本黑莓的书，一个十足的黑莓控。三本书各有千秋，很值得一看
- 17、这本书教导我们怎么从高频的网络社交中走出来，我想是适合美国国情的，没有facebook/twitter/linkedin/google+的我们真的有那样的社交么我不禁想，虽然我们更需要的是本《如何阻止你不断刷新的手》；所以应对科技狂潮的解决办法，最终都要回归到人本；最近觉得，作为信息接收媒介，电视比网络来得更有效——多重感官体验而且速度刚好
- 18、Disconnect
- 19、标题党，其实跟所谓的“网瘾症”本质是一个东西。扯上七个名人就是奔着三俗去了，不过可以理解，畅销恶俗当今吃香，好赚钱。但是书中有一点很好，就是人们移情于数码世界根本原因是现实生活的失望，而解决办法是重新接受本来就是到处充满冷漠的生活，承认现实，包括承受生活中所有令人恶心的所有东西。数码生活只是为了提高现实生活的效率，本身并不是罪恶。前些年某叫兽邪恶组织非法拘禁、折磨虐待可怜的孩子时，社会大多数的家长居然一片叫好，这社会就够畸形了。现在社会要规避数码产品是不可能的，人类不能倒退，必须把它们当做效率工具来看待，或者培养成良好的爱好。现实社会肯定是变得越来越冷漠，但并不是我们逃避的原因，正常人不能这么自私。
- 20、远离手机、脱离网络、向内探寻、找回自我。一边看一边实践。今天是我脱离手机的第三天。
- 21、生活因极度忙碌而失去深度。一直在现实与网络中困惑的我在这本书找到了很深刻的启发！
- 22、在这个浮躁的数字社会寻找深度
- 23、孩子是个科学迷，买后来后爱不释手地读起来了
- 24、译者的话“终究，只有自己真的渴望宁静，才有足够的意志来抵抗这些喧嚣，真正安静下来吧。其实也容易，如果你有颗敏感的灵魂，只要偶尔抽空去郊外看看未被遮挡的天空，抑或周日下午泡杯清茶捧一本古文细读，看多了，感到了那份不可言喻的快乐，也就明白，内心的自由和永恒，是没有什么能够阻挡的。
- 25、主题就是：信息过载对人类生活和思考有巨大侵蚀、理智的人应该懂得拒绝人变成科技的奴隶和加强时间管理、回归生活本源及生活应该多样化。
- 26、很有意思的书

《哈姆雷特的黑莓》

- 27、数字时代的指南，可再读。以史论今，论述清楚；层层递进，娓娓道来。
- 28、<https://www.douban.com/note/425547879/>
- 29、内容好于外观
- 30、断网，找到自己的瓦尔登区是本书的主题，各个哲学家的论述完好的结合在一起，用来解决信息过载的问题。不过结尾很潦草，可能怎么办的问题，需要留给读者吧。
- 31、网络与心的距离
- 32、作者先是叙述了全天24小时无处不在的社交网络连接，所带来的几点危害；我们都对这种注意力散射的精神状态深恶痛绝，都渴求改变自己，摆脱无处不在的电子邮件及社交留言，重新全心全意地投入生活，投入到自己真正感兴趣的爱好上来；所以，我们追捧时间管理课程，不停安装屏蔽软件与GTD软件，追踪自己的时间去向，以为这种漫无目的的网络漫游只与意志力有关而学习锻炼意志力，参加瑜伽、冥想、修行以远离人群。但真正的问题，其实并不是“怎么改”，而是“为什么要改”。内心的坚信，才是最重要的第一步。而解决问题的关键，并不在于逃离现实世界，而是找回自己的内心世界。
- 33、远离屏幕其实不是目的，重要是如何规划好自己的生活。
- 34、好书，书中推荐的主动自我隔离的方法值得一试
- 35、如何改变网络社会的生活方式？
- 36、拒绝数字技术社会的“异化”。
- 37、这不是讲'黑莓手机'的书,是讲'信息过载'的互联网对我们生活的影响,以及如何在纷繁的信息时代取得一份自我的宁静和家庭的温馨.我们的美国朋友比我们先经历了这些科技带来的不适:自己被电脑,手机,网络包围;妻子忙着上网和电邮;孩子则沉迷于网络游戏.家庭成员居于同一屋檐,交流还要靠虚拟的网络,这些问题确是需要警醒并设法化解.只是老外的书总是很拖沓,不过涉及面广,可以开拓视野,另外译者的功力很好,很多成语和俗语使用恰到好处.
- 38、：
G301/2124
- 39、在网络时代如何独处？
- 40、里面好多字 呵呵~
- 41、我要感谢这本书的作者,透过这本书他帮助了我在现今科技发达的年代,特别是电子技术入侵我们的日常生活,使我们无时无刻都在瞎忙的时候,明白到在同一时间只专心做一样事情,可以带给我最高质的生活,使我摆脱网瘾,重新找到生活中的闲暇,为此,我不带可以上网的智能手机去行山远足,这有助我全情投入大自然的世界,享受上帝美丽的创造。
- 42、在从家到公司的公交上快速翻完了这本书，内容并没有特别多的新意。唯一感觉有兴趣一读的几章，如莎士比亚用旧工具的启示，或是富兰克林的美德自修，稍微细看起来还是没有新的东西。或许在早几年作者写书的时候，这种摆脱社交网络绑架的忧虑是创新性的前瞻想法。
- 43、适合潮人看
- 44、很吸引眼球的书名，内容也还可以，为我们讲解了如何在技术发展下享受美好的生活，有点启示。
- 45、假借七位哲学家，表达一种哲学思想，工具无罪。要高效平静幸福的生活在互联网时代，就要找到节奏，学会放下，当休息时好好休息，设立积极而明确的目标，让技术和工具（不论新旧）为我所用。
- 46、通俗
- 47、先以为在说黑莓，后发现是在说生活。。
- 48、刚读完前五章，对我来说挺受用。
- 49、一本劝导人离开电子社会的书，因为封面的手机款我才买的。读起来没有想象中的令人茅塞顿悟。
- 50、IT评论类的书，讲述了数字生活中，需要选择某些时间远离网络，保持自己的私人空间，不要永远在线的事情。
- 51、excellent，互联网一个副作用就是让浮躁的更浮躁了
- 52、适度、平衡，停下来思考

《哈姆雷特的黑莓》

53、 http://vip.book.sina.com.cn/book/index_171750.html

54、 在数字媒体时代 与数字媒体工作保持适度距离的重要性

55、 已入

56、 一直想看的书。很不错

57、 又是超六星，好看，且有道理。看来我不适合有网和电脑啊，有书就行，还有笔和纸，连本子都不奢求。而且看完之后，开始有选择的过滤信息了~

58、 忙碌的数字生活需要我们停下来深度思考

59、 力图讨论数字时代人们的生活，然而其实很浅。但是名字起得很好，作为黑莓的脑残粉我很喜欢

60、 这是我们内心息息相关的挣扎,是为了守护内心宁静,为了夺回思维和感觉的主动权而必须展开的搏斗。

《哈姆雷特的黑莓》

精彩书评

《哈姆雷特的黑莓》

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