



让你的生活更加简单

——杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 专访

JEFF DAVIDSON简介

Jeff Davidson住在北卡罗莱纳州的Chapel Hill。他是一位屡次获奖的演说家、专栏作家、传媒人士、企业家和28部成功著作的作者。其中包括《The Complete Idiot's Guide to Managing Your Time》，《The Complete Idiot's Guide to Managing Stress》，以及《The Joy of Simple Living》。他是一位倍受欢迎的公开言论发表者，他还是Breathing Space协会的创始人。



第一次进入杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 的breathingspace.com, 发现有个小栏目叫做“Thought for the Day” (今天的思考), 这天, 上面的箴言是“Pace yourself! You can accomplish more and remain more vibrant while doing so.” (放慢脚步! 你可以完成更多的工作, 并且在做这些的时候保持更高的热情。) 我们的生活是不是太快了呢? 我们的精神是不是太紧张呢? 是不是应该多给自己一些时间, 而不只是随着越来越快的社会发展而不停打转呢? 我们是不是应该多问自己一些这样的为什么呢? 为此, 万客会专门采访了《新简单主义》(The joy of simple life) 的作者杰夫·戴维森 (Jeff Davidson), 让我们来听听他给的答案!

你的生活是不是正变得越来越复杂呢? 你是不是比以前工作得更努力更久, 但到头来却只做了些无关紧要的事呢? 杰夫·戴维森 (Jeff Davidson) 告诉我们: “现在, 许多人都有这样的感受。因为现在有太多的信息我们不能很好地把握, 所以我们总是为时间所迫。” 为什么会这样呢? “我们身处于一个人口、选择和信息都过量的社会, 在它们的影响下, 我们无法很好地把握自己的时间。而且, 现代技术的发展使我们能更快地接收到信息, 这就使得我们对自己的期望值越来越高, 总是想做更多的事, 但实际上我们所做的却越来越少。” 有什么解决的办法吗? 戴维森认为是有的。通过研究他发现, 当我们想要在这样快节奏的社会里获得成功的时候, 我们自身的系统就会做出必要的调整, 这时我们就进入了一种他称之为“简单生活”的状态。

万客会: 为什么我们现在会处在这样一种奇怪的状态下呢?

戴维森: 是因为我们都不善于管理自己的时间吗? 当然不是。一定有其它的原因, 而我的工作就是要把它找出来。在寻找答案的过程中, 我发现了“五大现实原因”: 首先是世界人口膨胀的问题。今天, 世界人口将近70亿, 而在20世纪30年代却只有20亿, 世界再也不是以前的那个样子了。这一原因联动地带来了第二大原因知识爆炸。现在地球上一天之内的出版物你就是用尽余生所有的时间也读不完。也许你会说: “谁会想去把它们都读完?” 但不要忘记, 信息正在如此一点一滴地传播着。由此带来的后果就是我们越来越落伍当然, 想要跟上信息的步伐也是徒劳的。我们只能在我们所关注的领域里做选择。

然而随着传媒在全球的扩张这一第三大现实原因, 要想只在自己关注的领域里做选择也比以前困难多了。举个例子来说, 泰国的一列火车发生了交通事故, 我们马上就会知道, 但身为一个公民的你却并没有义务去跟踪关注类似这样的事情。而且如果你这样做的话就好比在搭积木时一味地为它“添砖加瓦”, 结果只能是让它跨掉。同样地, 如果我们不加选择地接受信息洪流的冲击, 总有一天我们会被它淹没。因此, 我希望你能在信息大潮中筛选出对自己有用的信息, 忽略掉那些所谓的“新闻”。与此相关的则是第四大现实原因纸张泛滥。在美国, 一个典型的工作者每年都要用掉700磅的纸。我们被纸所淹没。

万客会: 那么第五大现实原因又是什么呢?

戴维森: 太多的选择。你想想, 难道现在所谓的民主选择不就是选择所有的一切吗? 是的, 太多的选择就是没有选择。如果把一个俄国人带进一家美国郊区的超市买咖啡, 他会对众多的咖啡品种无从下手, 他会因此而感到焦虑。然而, 他的这种焦虑也只不过是人们在当今复杂的社会中所承受的一种极小的痛苦而已。想想看, 面对以上所述的几大原因, 一个小的经营者就会有太多的事情要处理, 焦虑对他而言恐怕只能算是最小的痛苦了吧。不幸的是, 未来还会更糟, 还会有更多的人口, 更多的信息, 更多的选择。