

王潇携新书《时间看得见》

# 讲述精进人生的五种时间



2018年7月8日下午,畅销书作家、“趁早”品牌创始人王潇携新书《时间看得见》在京与读者见面。发布会由中信出版集团、东阿阿胶桃花姬·趁早、中信书店联合举办。《时间看得见》为读者提供从“趁手兵器”到“人生地图”必不可少的锦囊,被王潇称为是人生结构之书。

本书全面梳理人生可能会遇到的各种困境:不知道从哪里开始,不明白一切是为了什

么;梦想时有时无,目标模糊不清;间歇性动力丧失,难以持续专注;虚度大量碎片时间,习惯性拖延……从参悟人生之“道”到实现梦想之“术”,《时间看得见》既是通往目标和一个美好未来的钥匙,也是应对未来的利器。

王潇把这本书定义为一本工具书。它不仅能够帮助读者解决一些问题,同时还能够引人思考生活的态度,个人生命的意

义。

发布会现场,王潇结合新书《时间看得见》的内容讲述了自己关于如何平衡事业、家庭等内容的观点——精进人生的五种时间,这五种时间也深刻地改变了她自己。

排序第一位的是“好看时间”,即给自己留出一段固定时间让自己好看,包括健身。王潇用亲身经历证明长期坚持健身真的会让自己变得好看。第二位是“好玩时间”,即让灵魂放松时间,有助于抚平个人短暂的内心伤口。第三位是“心流时间”,即保持一种忘我的状态。第四位是“赚钱时间”,王潇作为创业者谈道:“一个公司的最大道德是这个公司一定要盈利。”最后一位是“生存时间”,王潇认为人们时常会认为只要走过了一段困难的日子,后面的路就会平坦了。其实,如果一个人想上升,他需要不断地从一个平台到另一个更高的平台。然而,每到一个新的平台都会有一段生存期。因此,走一段相对坎坷的路并不可怕,保证自己不断向上成长很重要。

“每个人选择的道路通过时间的积累会呈现出未来的自己,在不断前行的过程中,如果我们能够放入更多的心流,找到属于自己的命运,就是人生的真谛。”王潇说。(据新华网)



## 但愿还会重逢

多年以前,我写过一本书,名为《灭绝的鸟类》,书里满是插图——这些插图大部分是已灭绝鸟类画像的复制图,其中不乏伟大艺术家的作品。书里也有一些模糊的照片,都是当那些鸟儿还未灭绝时被人拍下来的。

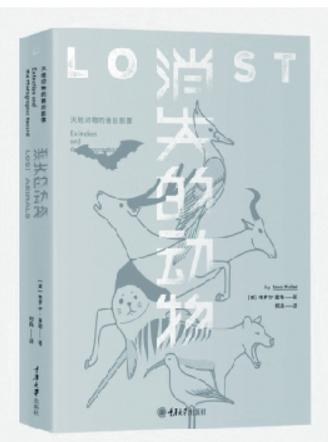
当朋友和熟人们翻阅这本书时,一件意想不到的怪事情发生了。他们当然被高水平的绘画作品所吸引,但同时又深深地着迷于那些照片。他们停下来,静静凝视照片,不时把书举起,凑到眼前仔细端详,以为这样就能看清更多细节,可惜这只是徒劳。几乎每一次,都会有同样的问题出现,“这些照片是真的还是你伪造的?”

事实上,这些照片的质量难免很差,而且没有太多细节,因为大多数照片是在摄影术发明的早期,非常艰难的条件拍摄的。尽管本身不够诱人,但那些记录着已经永远消失的事物的照片,似乎仍有一股强大的力量。

在看照片的时候,建议读者在心里记着一些事实。首先,拍

摄可能是在异常困难的条件下进行的。其次,在今天的数码时代,曾经的摄影术有着何其复杂和昂贵的过程很容易被忽略。胶片需要在暗房中“冲印”,摄影师在当时并不知道他们的照片将会变得多么重要,毕竟,他们也未必然洞察到,在不久的将来,这些物种极有可能灭绝。

对于许多物种而言,人们总是希望,仍有一些个体在某些偏僻的地方幸存着。袋狼、粉头鸭和极乐鸚鵡就是这些一厢情愿的典型代表。也许它们还活着,但已灭绝的可能性要高得多。影像记录有着显著的空白,许多人们关注的鸟兽都没有照片,灭绝的哺乳动物尤其缺乏记录。而鸟类似乎更能吸引摄影师的注意,尽管那些最为瞩目的灭绝鸟类——比如渡渡鸟——从未被拍到过照片,只恨它们消失得太早。其次就是著名的大海雀,它几乎已经要活到“影像时代”了,可最终还是差一点。



作者:(英)埃罗尔·富勒 出版:重庆大学出版社

已知最后一对大海雀在冰岛的埃尔德岩被杀害,那是1844年。就在同一年,威廉·福克斯·塔尔博特(1800—1877)开始出版人类历史上第一本摄影书籍《自然的画笔》。而这本只包含了那些有照片的灭绝动物。(埃罗尔·富勒)



## 《莫奈》

作者:(意)尼科西亚

出版社:太白文艺出版社

简介:莫奈活跃于18世纪至19世纪,他不仅是法国印象派的灵魂人物,也是印象派画家中享誉较久的一位。莫奈一生热爱自然,用那双大眼睛捕捉世界,追逐飞逝灵动之美,将光影的生命力表现得淋漓尽致。本书结合当代的时代背景,展现出这位印象派大师对艺术的执着、对美的痴迷与专情以及不媚俗的创作态度,带我们走进他时而灵动时而静谧的光影世界。



## 《去爱那可爱的事物》

作者:(美)奥利弗

出版社:雅众·外研社

简介:本书是普利策诗歌奖、美国国家图书奖获得者奥利弗诗集《Why I Wake Early》的中文版。奥利弗受惠特曼和禅学思想影响,创作题材涵盖自然、信仰等,诗句短小隽永,深含禅意,合于天地万物——她在森林里写下拯救世界的诗歌。被美国《诗》杂志赞为:“这本诗集里涌流着提升我们、拯救我们的生之气息,让我们从下意识中解放出来,获得崇高庄严的气质。”



## 《侠隐》

作者:张北海 出版社:文景·上海人民出版社

简介:《侠隐》是姜文电影《邪不压正》原著小说。讲述一个民国初年的侠义故事,在文字中复活北平繁华。阿城先生称赞《侠隐》具有“贴骨到肉的质感”“果然好看”。张北海笔下的北京,是一个“有钱人的天堂,老百姓的清平世界”,传统和现代,市井和江湖,中国的和西洋的,平常的和传奇的,融为一体。真正的老北京已经消失,而张北海却用文字使它复活。(综合)



(综合)