

大陆 科技 深度

用时间工具抵抗焦虑的人

“工具最大的迷惑性是，当你拿起工具的时候会以为掌握了某种能力。”



门悦悦 ✓

端传媒记者 门悦悦 发自新加坡 | 2021-10-29

App 时间管理

郝海龙把鼠标速度升到最快那档，手指稍一挪动，白色的箭头光标就像离弦的箭一般飞出去。接着是训练

自己眼睛的移动速度——为了跟上快到几乎看不清的光标。

调整速度是为了节约时间，郝海龙想着：“能省1秒也是1秒，一年下来我能省多少秒。”那是北京奥运前夕，他刚从陕晋边陲的贫困县小城，来到首都全国排名前列的大学。五光十色的都市、充满可能性的校园，郝海龙一头扎进瞬间开阔的生活，“什么都想做”。他选难度最高的数学课、担任社团主管、在校园报社里熬夜排版……他会把一份日报每个版面的每个字都看完，包括广告。家乡的小城贫瘠到只有教材，他报复般地抓住每一个新的生活体验。对他而言，北京的生活信息量过载，但也幸福。

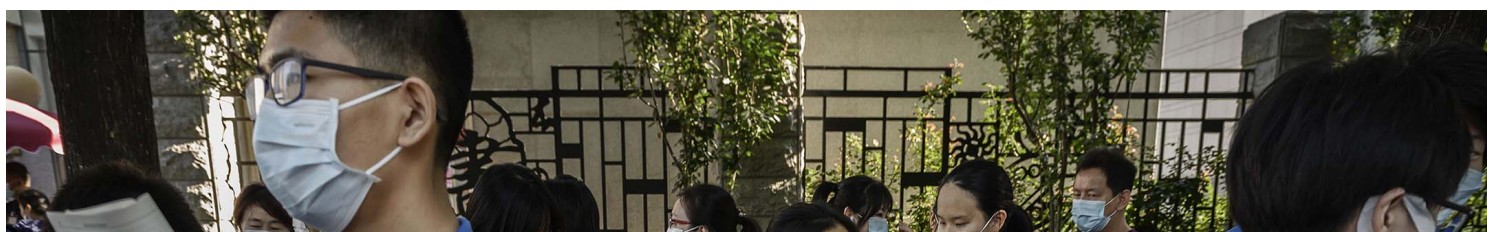
时间成了这种生活里最重要的资源。他时常压缩睡眠时间，每日只睡四五个小时；计算地铁出入口、电梯和车厢的距离，找到最快的换乘路线。周围同学也在与时间较劲。许多人在大一就开始为日后的工作规划，去哪实习，参加什么比赛可以为简历加分，都纳入这些刚挥别高中生涯的学生的计划表。对他们而言，一个人如果大三才开始思考未来，“就晚了”。

时间是一个现代性观念。科技史家刘易斯·芒福德在著作《技术与文明》中指出，现代工业时代的关键机器不是蒸汽机，而是时钟。现代关于时间最著名的一句话是“时间就是金钱，效率就是生命”，这句话的出处被冠在各种名人身上，即便大多被证实为讹传，传递的精神却依旧成为社会认同。对现代人而言，什么时候吃饭并不取决于是否饥饿，而是饭点到了，错过饭点甚至还会带来莫名的烦躁。时间已成为现代人工作和生活的规范指导，直到人们已不满足跟着时间走，超越时间才是共识。

女性或零工经济者可能更会感受到时间的紧迫。前者在雇主给出的严格工作时钟之外，还承担着到点结婚，到点生育等社会和生理时钟的压力。而后者的收入直接与时间挂钩，一篇在大陆火爆的描述外卖骑手工作状态的文章提到，骑手准时率低于98%时一单扣一毛钱，低于97%一单扣两毛钱，即便他们平均一单的工资也不过几元钱。准时的概念也在逐年压缩，数据显示2019年，中国全行业外卖订单平均配送时长比3年前减少了10分钟。

大学还未毕业，郝海龙就在北京一个著名的外语机构做起英语老师，但他依旧感觉到焦虑，有太多事情要做，追求着最新最快的商品和信息，讨厌计划好的日程被打乱，学生也在向他讨教提升效率的办法，希望得到一个最佳的事项安排表，赶紧出国。

“有没有发现，用在金钱上的词都用在了时间上，浪费，节省……”郝海龙说。





2020年7月7日中国北京，中国学生于一所高中参加全国高考前，在学校外读书。摄：Kevin Frayer/Getty Images

时间工具带来的秩序感

不想把大学时忙碌又拖延的状态带入工作，郝海龙决定使用工具。

会使用工具曾被认为是人类独有的技能，即便后来发现部分动物也有使用工具的能力，但在理解、使用和创造工具上，人类依旧有着一骑绝尘的优势。

几乎顺理成章的，人类也希望用工具应付时间和效率。市场上有大把时间管理工具，番茄钟、待办事项 App、GTD 工具（Getting Things Done，一种行为管理方法）、白噪音专注力工具……他们教你专注 25 分钟再休息一段时间，或者把任务分成轻重缓急一个个完成。这是一个热闹的市场。App Store 中有专门的效率 App 分类，里面有 199 款免费 App 和 200 款付费 App，其中最贵的是一款有任务管理功能的日历，售价 198 元。许多人以此为生，科技编辑们每隔几月便要测评最新推出的时间管理工具；效率类 KOL 在各大平台分享工具使用心得；还有顶着西装和自信笑容头像的卖课老师，在各大知识分享社群写下一大段时间管理的理论和方法后，在文末留下联系方式，等待心急之人的垂询……

一年前，张青成为公司核心管理层，公司大到业务方向，小到员工考勤，以及不实出现的突发状况，全部事情都压到她的身上。事情已经多到自己记不住，她选择使用待办事项，将所有待做事项挪到上面，35 条，排满一整页。

她觉得自己重新掌握了秩序感，做完一件事的时候看一眼列表，下一步要做什么便不再慌张，不再怕被突

然插入的事情打断手上正在进行的项目，也不怕再忘记事情。“我觉得工具是在强制自己 well-organized。”她说。

更热情一些的工具爱好者会迷恋起工具本身。尝过工具带来的不忘事的甜头后，郝海龙开始疯狂收集起市面上几乎每一款口碑不错的效率工具，“电脑里头买的软件可能比电脑都贵”。他形容自己如同女生迷恋收集包一般，醉心于这些最新工具的设计、理念、以及背后对效率提升的承诺。

有时手上的事卡壳了，他会什么都不干，把事务从正在使用的工具倒腾到另一个工具。相比休息娱乐，在工具中徜徉给他一种安心的感觉，“就像磨刀不误砍柴工，这个时候我会觉得自己至少还在做正事的状态里，不是在浪费时间。”

哪怕内容多时，这种切换一换就是半小时。

人们需要工具，特别是忙碌的人。哈佛大学 Sendhil Mullainathan 和普林斯顿大学 Eldar Shafir 带领的跨学科研究团队发现：过于忙碌的人会因为注意力被稀缺资源过分占据，引起认知和判断力的全面下降。为了赶截止日期，人们不得被看上去最紧急的任务拖累，而没有“带宽”去安排更长远的重要事情。同时，计算力、专注力、认知力、坚持计划和自我控制这些推进事情完成的重要能力，也会因为注意力的稀缺而下降。

这种情况下，更强硬的工具或许更受欢迎。学者 Rajneesh Suri 和 Kent B. Monroe 发现，时间压力增大时，个体在决策时更多地依赖自动快速的策略。这也符合柳毅的观察，他是一名独立开发者，名下有一款叫 OffScreen 的专注工具，在用户玩了太久太多次手机时——大约是拿起超过60次，使用时长超过6小时——这取自用户使用行为的平均数据，App 就会频繁弹窗，像一个唠叨老妈一样，提醒你少玩些手机。

柳毅发现有用户嫌弃 App 太啰嗦，还有用户在尝试过后，直接把 App 删了，也有在删了又装，装了又删中反复挣扎的用户。他认为 OffScreen 不是一个强硬的工具，这缘于 iOS 系统的权限开放度小。他表示在海外有一些相似的工具，可以直接关闭用户正在使用的 App，更激进一些的，甚至能断开网络连接。而这些强势的工具反而获得更多用户好评，“评论里都是在感谢这款工具让自己戒掉手机依赖，专注手上的事情。”柳毅说。

OffScreen 80% 的用户群体是学生——一个对时间和效率有着显性需求的群体。柳毅观察到这些用户在开始专注时需要一些仪式感，他们会点开 App 里附带的白噪音和番茄钟，把手机横屏，让手机桌面被大大的数字时钟占据。做完了这一切后，才能投入手头的工作。他还发现用户喜欢在社交平台分享自己的专注时长，并且需要 App 给一些鼓励的反馈，这些使用工具带来的程序感和反馈，让人们觉得自己确有付出。

柳毅迎合着用户对工具的需求，现在的 OffScreen 重点做专注功能，陆续开发了一旦开始专注就不能离开

OffScreen 的严格模式、和好友一起专注的功能等。他的下一步计划是在程序中加入让注意力集中方法的引导，并给予用户更多的反馈，在工具的指引和反馈中，让用户感受到自己的变化。



Offscreen 应用程序。摄：陈焯焯/端传媒

柳毅也有自己的秩序感来源，他追踪记录自己的身体指标：呼吸，心率，睡眠时长，步数……像观察一台机器那样，他量化着自己的身体，建立起一座自己的大数据库，当数据出现异常波动时，便回到生活中找原因。柳毅认为这能指导他更好地生活，“不量化很难看到变化，只能感性感觉（自己状态的变化），很多时候不准。”通过量化自我，柳毅发现自己睡不够8小时，或者每天拿起100次以上的手机时，状态一定非常差，这时自己需要休息两天。运动时，静息心率的变化也会告诉他，是不是要多做一组耐力训练。但不那么方便的是，当忘记戴 Apple watch而无法获取当次运动数据时，柳毅会觉得自己白运动了。

心情也在他的量化列表中。他认为心情和状态相关，作为创业者，他希望能找到让自己维持激情的办法。他曾使用一个记录心情的工具 App，那个 App 让使用者从30张心情状态卡片中挑出最符合当下状态的一张，一天重复多次。理想状态下，使用者的心情状态能像数据图一般，清晰呈现出变化归规律。但柳毅没有成功，“记录过程太复杂了，30张卡片，后来就不记了。”

2020年9月，OffScreen 登上 Apple store 推荐榜，那是成为独立开发者后的柳毅遇到的最开心的事情。当晚和同事庆祝时，他发现自己的眼睛闭不上，喝东西也洒在衣服上——他面瘫了。

往返医院治疗，生活不便，既有的日程被打乱，那是从数据上表现不太好的一个月。但是他愿意再来一次。

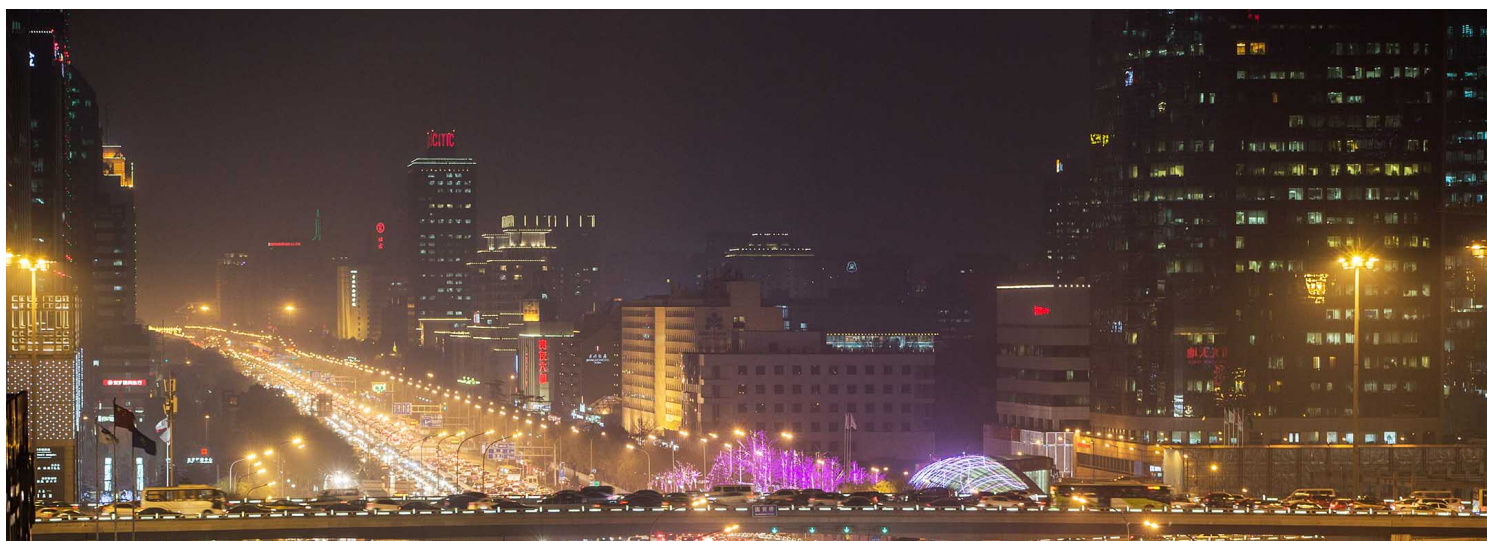
人们用工具，用的其实是背后那套方法论

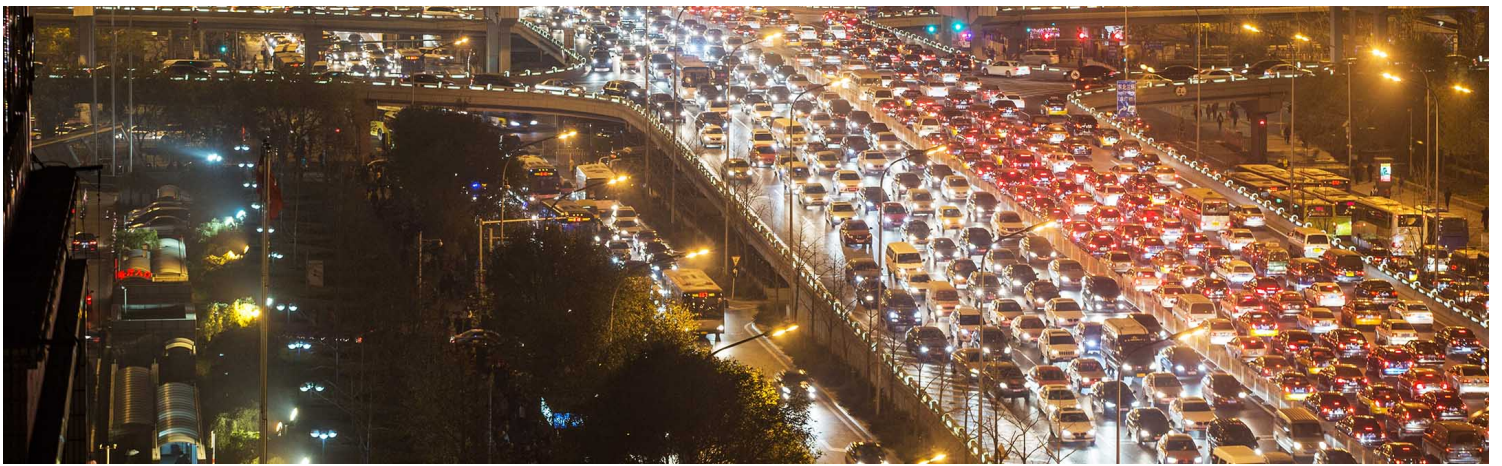
使用工具似乎缓解了一些现代人的焦虑。在一款以推荐工具为主题的网站，一年内有603篇文章分享效率工具的使用感受，“他啥都能干”，“强大和易用”，“时间管理从未如此简单”；App Store 上排名第一的时间管理工具，351837条评论，近80%是五星评价；B站上一个教授打造 iPad 桌面，使用系统自带软件提高时间管理能力的视频获得42.5万播放量，2.5万人点赞，2万人收藏，1.4万人投币，666条评论，第四条留言写到“时间管理真的可以帮助你！！你的潜能不可估量！！”——这条留言也获得361个赞。

需要专注时，张青会使用番茄钟计时法。这是一位意大利大学生在上世纪末偶尔发现的效率提升方法：专注25分钟，休息5分钟，再专注25分钟，四个25分钟后，来一场15-30分钟的大休息。他在厨房找到一座番茄形状的钟，帮助实施这个计划。后来这个偶然发现的方法扩张成130页的系统理论，但工具还是最基本的那座钟。

张青将使用番茄钟看作自己与工具定下的契约，“那25分钟的时间并不属于我”，她说。但有时，在契约执行时，张青总是忍不住看离结束还有多久，时间漫长得让人心焦。有时工作好不容易进入状态，番茄钟的突然响起，又打断了张青的思路。

郝海龙感谢工具终于让自己不再忘事，但有些忘了也没什么大不了的事情，一旦写到待办事项上，就有了必须做完的压力，不得不完成时，反而成了烦恼。





2014年11月28日中国北京，北京高峰时间的交通情况。摄：Xiao Lu Chu/Getty Images

一些工具秉承的理念已无法接轨现代人的需求。“时间管理方法的一个重点是区别A和B哪个更重要，让你把今天要做的事情（按重要度）写出来，只看前面3件事，剩下的都不重要，但那是几十年前的时间管理方法，现在的情况是，一天可能有30件事儿，都很重要。”郝海龙觉得自己至今都没找到最适合自己的那款时间管理工具。

被乔布斯称赞的《全球概览》对什么是好工具的有五点定义：1.好用、2.能够教育自我、3.高质或低价、4.尚未成为常识、5.可邮寄（全球概览时代邮寄是主要的物流方式）。它的出版人凯文·凯利认为，好的工具可以开拓人的视野，带来革命性的改变。这本像百科全书一般的杂志收录着各式工具，希望读者将工具作为创造的手段，去自我实现和启发，并影响和塑造这个世界。

傅丰元还记得他第一次看到 Apple Touch 时的场景，在翻盖按键手机时代，一个几乎全屏，用手指就能与机器交互的设计，掀开了他对世界的认知。现在他经营着一家专门推荐工具的网站和社群，生活与工作都围绕着人应该怎样与工具相处展开。在他看来，工具是媒介，通往着一套人类看待世界的观念。

“工具最大的迷惑性是，当你拿起工具的时候会以为掌握了某种能力。因此也会让一些人很容易盲从地选择时下最流行的工具。”傅丰元总结他观察到的人们使用效率工具的情况，一开始很欣喜，认为找到解决问题的方法，再到慢慢迷恋起工具本身，直到“返璞归真”，说真正的武功是不需要剑，不需要工具的，“进入到另一种极端。”

“但人们用工具，用的其实是背后那套方法论。”傅丰元以 OmniFocus 举例，这是世界上最受欢迎的时间管理工具之一，被爱好者冠以最强武器的称号，但也因为过于复杂，总被吐槽难以入手，使用体验感不佳。“他其实就是运用 GTD 的理论，将一件复杂的事情逐步拆解为最小单位的事情，让人启动起来没那么麻烦。”他说。这套方法适合有很多复杂事情要做的人，处理简单任务的人跟风使用，反而会效果不佳，“如果人们知道工具背后的理论，就知道自己要选择哪个工具了。”

可现实是，少有效率工具设计会考虑到方法论这一环。“现在我们的产品经理信奉一句话，好的工具不需要解释，傻子也能用”，傅丰元说，“但其实应该多解释一行，这套工具背后是什么精神，什么理念。”柳毅也观察到，中国工具开发者大多是用户要什么就做什么，没有系统理论支持，而且偏好大而全的设计，希望在一款应用中塞下的功能越多越好。这容易导致功能越来越复杂，难以使用。

用户生活的状态也会影响对工具的需求。在北京时，郝海龙认为自己追求效率“追求得特别厉害”，“不挣钱会觉得非常痛苦”。近期中国大陆一份广为流传的“工作作息working time”在线写作文档也传递着这种疲惫。数千人在里面写下自己每日的工作时长、一周工作天数、新人是否要写周报、会不会有周三可以稍微早下班的福利“活动日”，该文档浏览量已超10万。根据文档，互联网/科技企业的技术岗大多都需要从早上九十点工作到晚上八九点，金融/银行业普遍八点半下班，外企则是六点。“我们欢迎各行业从业者在平台上分享自己的作息时间表”，创作者写到，“你的参与是在帮助千千万万个你”。目前该文档已被封禁。

时间的另一个角度

几年后，郝海龙到法国学习工作，他发现在那里，时间和效率有着完全不同的土壤。

郝海龙的准时是精确到分钟，而法国是默认都会迟到15分钟，在约定时间的一小时内，也都算准时。地铁、火车也往往误点，如果遇上罢工，所有约定好的事情都将推迟，不知何时恢复。工作节奏也闲适许多，法国人9点到办公室，工作45分钟后去喝半小时咖啡，半小时工作后又去喝第二杯。午饭必须要吃1小时，之后还有1小时的咖啡时间，如果有人实在受不了提出想提前回去工作会儿，同事会投来奇怪的眼神。

但他们似乎又有着奇高的效率。第二杯咖啡结束后接近午饭时间，郝海龙此时回到办公室会难以抑制地摸鱼，等待吃饭。但他的法国同事却能在短短的时间里心无旁骛地工作，哪怕只有半小时。街上的餐厅，11点59时还大门紧闭，厨师们都靠在墙上抽烟，12点一到，餐厅已经全面开启，做好迎客准备。

“他们好像已经被时间规训了”，郝海龙感慨，“什么时候做什么事，一分一秒都很精准。”





2020年12月15日中国烟台，一名技术人员在一家钟表公司工作。摄：Tang Ke/VCG via Getty Images

一年前，郝海龙尝试用另一种方式对待时间。他准备记录时间。

动力源自纯粹的好奇，“就是想看看自己一天都把时间花在了什么地方。”也有效率上的考量，比如了解自己做完一件事情所需的时间后，可以对未来做类似事情的时间有更准确的预估；知道自己一天的时间花在什么地方，就可以有针对性地分配时间，减少不必要的浪费等。

记录的第一步是给时间分类。郝海龙的分类灵感来自一篇伦敦大学对英国人时间使用情况的[研究报告](#)，这个2015年进行的研究想验证一个凯恩斯在1930年的猜测：生活在2030年的人会比1930年的人富裕八倍，那时人们每周只需工作15个小时，然后发愁如何打发多余的时间。

参考过后，郝海龙为自己的生活分类如下：

- 工作 (General)
- 工作：春季 GRE 课程
- 工作：连载文章
- 写作 (General)
- 写作：长篇小说《本性难移》
- 学习 (General)
- 学习：英语学习
- 家务
- 外出休闲及娱乐

- 居家休闲
- 运动
- 阅读
- 影音游戏（包括电影、电视剧、音乐、播客节目、游戏等）
- 外出购物
- 照顾猫咪
- 个人护理及吃饭
- 睡觉

看似重复的部分是他设置的冲突解决机制，一些时间跨度大，比较重的任务被单独拎出成为记录项，以免记录时与短期任务混淆。他选择一个像计时器般的记录 App，一切准备就绪后，App 的界面仿佛游戏中的指令按键：起床后，郝海龙按下“个人护理及吃饭”图标，刷牙、洗脸、吃饭完成后点击同一个图标结束计时。再点击工作（General）图标，开始工作，完成后再点击下一事项……

时间不再是达成目标的要素，而成为值得记录的事件本身。他有了意想不到的感受。

“以前用待办事项列表，第一件事做完了，马上会去做第二个，事情之间没有界限，但做时间记录总要停下来按一下键，再回来干第二件事，有种卡一下的感觉”，郝海龙说，“就是这种卡一下的感觉，改变了你对效率和时间的感受”。他觉得那是一种真的知道自己在做什么的状态，如冥想将人的注意力重归呼吸，时间记录让郝海龙感受到自己在真切过着每分每秒。

认知心理学中有一个注意闸门理论，该理论认为，闸门是生理唤醒的节拍器进入累计器的必经之路，节拍器产生的频率只有通过注意闸门之后才可以被累计器记录，注意越多，闸门开得越广，节拍器产生的信号被记录的越多，个体知觉到的时间越长。简单来说，当人的注意力越多放在时间本身时，越会觉得时间充裕。





2020年4月2日中国北京，一名男子戴著口罩坐在地铁上看手机。摄：Emmanuel Wong/Getty Images

这让郝海龙反思起以往的行为模式，那是一种效率导向下，追求把事情做完的思路，“不是先做重要的，而是先做简单的”，匆匆忙忙做完一堆事后，回想时依旧不知道自己做了什么。

当感受到时间本身的存在时，他对难事有了另外的看法。他打算挑战一本用古英语写成的文学著作，哪怕在英语母语者看来，这都是一部难以下咽的大部头。“以前我可能会担心读不完，但现在会觉得我为什么一定要这么快把一本书读完，读完了对我来说没什么意义，只是有一个‘我要把它完结’的目标在作祟”，他分析自己的改变，“但这本书真正给你的价值在于阅读它的那个过程，我一天只读两三百页，能够给我带来好的东西，那就是好的。”

他也发现了自己的局限。曾经他觉得时间很多，只要提高效率，自己什么都能干。他想要在教授外语的同时，成为一名作家。时间记录后，他发现自己最多只能在阅读上花5小时，而他喜爱的那些大作家，一天至少有10小时阅读时间，这让他重新认识到一个朴素的现实，同一时间内，“干了A就是不能干B”。以及，“有些人的成功不是没有原因的”。

“以前我觉得享受过程是为自己的失败提前找的借口，某件事我觉得干不成了，我就说我‘享受过程’，但现在我觉得‘过程’的确值得享受。”他开始接受需要临时处理的额外安排，愿意花半小时安心的洗一个电饭煲，遇上迟到的人，就掏出准备好的书阅读、静静等待。他放开“只有自己设定的目标完成了，一件事才有意义”的想法，开始享受时间本身带来的收获，哪怕偶尔是意外，“真正带给我们痛苦的，或许就是那种以为自己能够彻底掌控生活的错觉。”

实际上，郝海龙使用的时间记录工具的初衷是服务那些按小时计费的工种，比如律师、心理咨询师，以方便他们精准了解自己有多少分秒可以换成金钱。看似与郝海龙的收获处于两级，但这背后其实都指向同一个理念：你经历的每一秒都是值得/值钱的。

而这项研究英国人时间使用变化的研究发现 尽管在过去几十年中社会生活呈现出巨大改变 “我们在下

而加美研究人自八十年代以来所研究指出，尽管过去几十年间在工作与休闲上有所改变，但在工作，休闲或睡眠上花费的总时间，在50年内变化相对较小”，研究报告写到。

“我们对时间的使用令人惊讶地并没有发生巨大变化。” 应受访者要求，张青为化名。