

Sloth



The Seven Deadly Sins
SLOTH by Wendy Wasserstein
Copyright © 2004 by Wendy Wasserstein
This translation of *SLOTH*, originally published in English in 2004,
is published by arrangement with Oxford University Press, Inc.

Simplified Chinese Copyright © 2008 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

著作权合同登记图字：01-2005-4584号

图书在版编目 (CIP) 数据

懒惰 / (美) 瓦瑟斯坦著；吴昱译. —北京：生活·读书·新知三联书店，2008. 7

(七宗罪)

ISBN 978-7-108-02846-4

I. ①懒… II. ①瓦…②吴… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第157949号

懒惰

[美] 温迪·瓦瑟斯坦 著 吴昱译

责任编辑	薛松奎
装帧设计	陆智昌
责任印制	常宁强

出版发行	生活·读书·新知三联书店
	北京市东城区美术馆东街22号
邮 编	100010
经 销	新华书店
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
版 次	2008年7月北京第1版
	2008年7月北京第1次印刷
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
字 数	73千字
印 数	00,001-10,000册
定 价	25.00元

策划：一石文化

关于作者

温迪·瓦瑟斯坦 (Wendy Wasserstein, 1950—2006), 美国著名剧作家。获得普利策奖和托尼奖的《海蒂编年史》(*The Heidi Chronicles*) 是她的代表作。其他剧作包括《罗森施魏格姐妹》(*The Sisters Rosensweig*)、《非凡女性及其他》(*Uncommon Women and Others*)、《一日钟情》(*Isn't It Romantic?*) 以及《一个美国女儿》(*An American Daughter*), 并出版有散文集《希克萨女神》(*Shiksa Goddess*) 等。



懒惰

七宗罪

The Seven Deadly Sins

懒惰 Sloth

[美] 温迪·瓦瑟斯坦 (Wendy Wasserstein) 著

吴 昱 译

生活·讀書·新知 三联书店

献给超懒人

迈克尔·巴拉奇瓦及杰里米·斯特朗

目录

编者的话 9

序言 13

第一部分 懒惰缘何行之有效 25

第一章 懒惰方案 27

第二章 现身说法 39

第三章 懒惰简史 49

第四章 懒惰会改变你的人生 61

第二部分 怎样成为懒人 69

第五章 预备工作 71

第六章 欢迎进入懒人境界 79

第七章	第一阶段：开始	87
第八章	第二阶段：适应	93
第九章	平稳期	101
第十章	维持期	107
第十一章	医学新发现： 懒惰是通向健康之路！	117
第十二章	稍事停顿	133
第十三章	超懒人	137
附录		145

编者的话

本书是一个讲座的一部分，也是七宗罪系列书中的一本。

这套书由纽约公共图书馆和牛津大学出版社共同推出。我们的目的是邀请学者和作家勾画出我们理解和对待罪恶的基本方式，每本书围绕一宗罪展开。通过对主题进行历时和共时性研究，每个作者都发现了每一宗罪对精神性、伦理和日常生活所提出的概念的和实际的挑战。

关于七宗罪的概念并不源于《圣经》。资料显示有关罪恶的早期清单，在公元4世纪，首先是本都的埃瓦格里乌斯（Evagrius of Pontus）对罪恶进行了分类，之后卡修斯的约翰（John of Cassius）也做了类似的工作。到了6世纪，罗马教皇格雷戈里（Gregory the Great）归纳出了传统的七宗罪。

他依据各种罪恶的严重程度进行排列，认为自己开列的这七种罪恶对人类灵魂造成的伤害最大，并且是所有罪恶的根源。由于某些罪恶包含于其他罪恶之中，而且，根据宗教的看法，类似的术语可以被互换地使用，所以用下面的几个词来总结这七种罪恶：骄傲、贪婪、淫欲、嫉妒、贪吃、暴怒和懒惰。相对于这些罪恶，基督教神学家归纳了七种神圣的美德——最重要的几种美德是：审慎、节制、正义、坚忍；此外还包括宗教意义上的几种美德：信仰、希望、慈爱。有关七宗罪的认知激发了中世纪和文艺复兴时期一批作家的创作灵感，这些作家包括：乔叟、但丁和斯宾塞，他们以人格化的方式给予了七宗罪丰富而且令人印象深刻的特征。之后有越来越多的描述为这些死罪增添了在地狱里的关联颜色、动物和惩罚。在历史发展的进程中，这些著名的清单曾出现在神学和哲学的小册子上，而且还出现在心理学、政治、社会批评、大众文化以及艺术和文

学中。不管这七种罪恶对你而言是仅仅代表了人类最常见的弱点，还是代表了更为严重的精神上的堕落，它们都会激发想象并促使人们去问一个无法回避的问题：什么是你身上最致命的罪恶呢？

在当代，我们仍着迷于这些历史久远的罪恶，我们中有的人与这些罪恶进行斗争，有些人则为它们歌功颂德，这揭示了我们界定人性的持久愿望，同时也反映了我们神圣的热望。我希望这本书和整个书系引起读者对罪恶、美德、精神性和人性的东西进行类似的反思。

埃尔达·罗托尔 (Elda Rotor)

序言

自打我记事时起，我就一直在寻找适合自己的自我改良方案。我总觉得我就要找着幸福了，假如我能做到以下几点的话：减点儿肥，在30天内掌握一套更棒的词汇量，腹肌和屁股再结实点儿，学会讲西班牙语，做到心平气和，把自己的时间安排得更合理点儿，发表见解时更坚定一点儿，与人沟通时更清晰一点儿，把自己的感受悉数表达出来，跟男人约会10次就能让他娶我，让我女儿12岁就上哈佛，体察别人每句话的真正涵义，只吃有机食品，心率像佛罗里达州南滩溜旱冰的年轻人那么强健，学会400种不同的做爱方式并对每种都乐此不疲，找到我的童心，更新我成人的外表，想开了坏事也会发生在好人身上，诚心诚意地接纳犹太教的上帝、基督教的上帝、穆斯

林的真主，并学会像女演员苏珊娜·萨默斯¹那样写诗。

我尝试过不计其数的自我改良方案。我花了好几千块钱买节食的书、锻炼的书、烹饪的书，以及提供精神指导的书。它们总是在刚开始时像是我梦寐以求的答案，但在三周后整个土崩瓦解。譬如说，当我刚读到《阿特金斯医生的减肥革命》(*Dr. Atkins' Diet Revolution*) 时，我对可以吃培根、鸡蛋和大块大块的布里乳酪过生活大喜过望。一想到早餐的30根香肠我就流口水，我无法想象自己居然有对牛排晚餐吃腻了的一天。可就在第三个星期，当我看到“棒派”²橱窗里的一块面包时，突然不可抑制地哭泣起来。我试图破门闯入那家糕点店，结果碰响了报警铃，惊动了消防队。我又重读阿特金斯医生的著作，试图从中找到安慰，但发现里边讲的除了逸闻趣事，就

1 Suzanne Somers (1946—)，美国电影演员、上世纪80年代电视情景剧明星，以“傻大姐”的形象著称。

2 Bon Pain，一家法式咖啡、糕点连锁店。