



心理自助译丛

放慢 *In Praise of Slow* 生活脚步

全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜

How a Worldwide Movement is Challenging
the Cult of Speed

献给希望在快与慢之间找到平衡，
生活得更美好的人们。

[加] 卡萝·奥诺德 著
(Carl Honoré)

李慧明 译



心理自助译丛

放慢 *In Praise of Slow* 生活脚步

❧ 全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜 ❧

How a Worldwide Movement is Challenging

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

放慢生活脚步：全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜/ (加) 奥诺德著；李慧明译。

北京：中国人民大学出版社，2008

(心理自助译丛)

ISBN 978-7-300-09495-3

I. 放…

II. ①奥…②李…

III. 生活方式-通俗读物

IV. C319.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105621 号

心理自助译丛

放慢生活脚步

全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜

[加] 卡萝·奥诺德 著

李慧明 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm×230 mm 16 开本

版 次 2008 年 9 月第 1 版

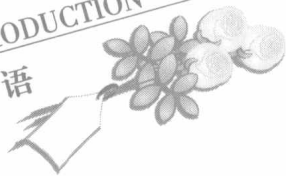
印 张 17.5 插页 2

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

字 数 185 000

定 价 31.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

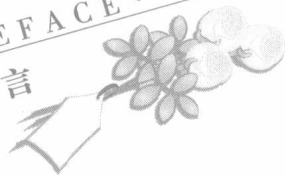


我们生活在一个讲求速度的时代。我们周围的世界比以往任何时候的变化发展都要快。我们竭尽全力使自己更有效率，力求每一天、每一小时、每一分钟乃至每一秒钟能做更多的事情。自工业革命将世界变得高速运转以来，对速度的崇拜已快要把人们逼到崩溃的极限。挣扎在精疲力竭的边缘，身体和心里不断在提醒我们：我们的生活节奏已经失控。本书追溯了我们与时间之间越来越令人窒息的关系的历史，并就生活在人类亲手缔造的追求加速的文化之中所必须面对的困境提出了对策。为什么我们总处于匆忙之中？解决“时间病”的方法是什么？放慢速度是否可能？甚至是否值得？意识到我们追随无情的速度所付出的代价后，全球的人都在试图补偿他们以往失去的时间，放慢节奏，以便生活得更快乐、更富有成效、更健康。缓慢革命正在发生。

别期待能找到可以阻碍技术进步的人来推翻技术变革，进而寻找传统社会的乌托邦。这是一场由手机的使用者和热衷于发电子邮件的人推动的现代革命。缓慢哲学可以用一个词来概括，即平衡。人们正在从放慢节奏的过程中挖掘出最不敢期待的东西——充沛的精力与高效率。

在这次动人的、愉快而有趣的探索中，获奖新闻记者，同时

也是一个康复的速度迷——卡萝·奥诺德将轶事报道、历史与智力的询问完美结合，详细探讨了我们对效率和快速的永久热忱。本书是对正在步入主流的全球范围的减速运动的全面讨论，涉及办公室、工厂、邻里社区、厨房、医院、音乐厅、卧室、健身房及学校等诸多领域。本书将促使你对你与时间的关系进行全方位的重新思考。



愤怒的时代

人从出生、结婚、生活直至最终死去，都处于狂热的喧嚣中，他们甚至会为此而发疯。

——威廉·迪安·豪威尔斯，1907

1985年夏天一个阳光灼热的下午，我停留在罗马郊外的广场上。这是我少年时代的一次欧洲之旅。当天回城的公交车晚点20分钟，而且丝毫看不到车要来的迹象。然而，公交车的延误并未给我带来烦恼，我没有在人行道上焦灼地踱步，也没有向汽车公司投诉，而是打开随身听，躺在长椅上，听着西蒙和加芬克尔歌唱放慢节奏、让时光留驻的快乐。当时那一幕的每一个细节至今仍镌刻在我的脑海里：两个小男孩在中世纪样式的喷泉周围踢足球；树枝拂过石墙顶部；一位老妇提着一网兜蔬菜走在回家的路上。

时间飞逝，15年很快过去了，一切都在变化。场景转换到忙碌的罗马国际机场，我这时的身份已经是一名驻外记者，正要赶航班返回伦敦。我没有脚踢鹅卵石自得其乐、感觉良好的心境，

而是急匆匆地奔向候机室，身边来来往往的旅客动作稍慢即会引起我暗暗的抱怨。我没有打开廉价的随身听欣赏民间音乐，而是拿起手机给数千英里外的编辑打电话。

在候机大厅，我站到长长的等候队伍末端，百无聊赖地排着队。但我耐不住无所事事的寂寞，为了让等候显得不那么乏味，我掏出一份报纸开始翻阅。这时我的目光落在一篇文章上，正是这篇文章促使我萌发了撰写一本关于减速生活的书的念头。

当时吸引我注意力的几个字是“睡前一分钟故事”。为了帮助家长敷衍需要他们耗费时间陪伴的孩子，很多作者将经典的童话故事缩减为60秒的阅读篇幅。想必安徒生的童话应该最符合简短的需要，我当时的第一反应就是惊叹道：“找到了！”那时的我每晚都要同两岁的儿子进行激烈的抗争：他喜欢让我用和缓的速度给他讲长篇故事；而我每晚只选一些短小的故事，用最快的速度讲给他听，为此我们俩频繁发生争吵。“你讲得太快了！”他哭喊着。有时当我匆匆地走向门口时，他又会嚷嚷道：“再讲一个。”每当我加快速度例行公事地敷衍孩子的时候，我一方面感到自己非常自私，另一方面又无法抑制急着要去处理其他事情的念头：要吃晚饭，要处理电子邮件，要阅读，要整理账单，还有其他的活儿，还要看电视新闻，等等。疲倦地漫步在苏斯博士笔下的世界里并不是一个好的选择，因为他的故事节奏太慢了。

因此，睡前一分钟故事系列乍看上去简直好得让人难以置信。六七个“故事”只需要不到10分钟时间就可以读完——还有比这更棒的吗？正当我琢磨着亚马逊网络书店能否尽快将全套故事书送货上门时，我的头脑中闪过了另一个念头：我是不是彻底

疯了？当离港的队伍沿着最后一道检票口缓缓前移时，我将报纸搁置一旁，开始陷入沉思。我的整个人生已经变成一项匆忙的运动，力图在每个小时里能做越来越多的事情。我对时间极为吝啬，总是想方设法地一分钟甚至几秒钟地节省时间。不过，不仅我本人如此，我身边的每个人，包括我的同事、朋友、家人等，也都生活在漩涡中心。

1982年，美国物理学家拉里·多西首创“时间病”一词，用于描述“时光飞逝”、“时间不够”、“必须加快速度迎头赶上”等急迫的情景。如今，全世界的人都为时间所困扰，我们大多数人属于对速度膜拜的一族。我逐渐捕捉到本书的中心问题：为什么我们总是步履匆匆？什么是治疗时间病的良方？放慢节奏是否可能？甚至是否值得尝试？

21世纪的最初几年，每一件事以及每一个人都面临着加快速度带来的巨大压力。不久前，世界经济论坛创始人兼主席克劳斯·施瓦布先生用极端的措辞清楚地指出：“我们正从一个大鱼吃小鱼的世界步入一个快鱼吃慢鱼的世界。”他的这一提醒比商业世界遵循的达尔文法则更能引起巨大的反响。在这个忙碌而喧嚣的时代，一切都要争分夺秒。英国心理学家盖伊·克莱斯通认为，让一切事务加速已经成为人类的第二天性。“我们已经逐渐形成了迅速、省时及效率最大化的内在心理状态，这种心理与日俱增。”

但现在到了向凡事都要快的困扰挑战的时候了。追求高速度并非总是最好的策略。人类的进化基于适者生存的法则，而不是基于速度快捷。记住，谁才是龟兔赛跑中最后的赢家。如果我们

生活在紧张匆忙中，每一小时都排得满满当当，就会让自己濒临崩溃。

但在深入谈论这个问题之前，有一点需要明确，那就是：本书并不是对速度的宣战。速度使人类世界变得精彩和自由。有谁希望我们的生活没有互联网，没有空中旅行？问题在于我们对速度的过分热忱以及对在越来越短的时间里做越来越多的事的过度执著。这已经成为一种对速度的沉溺和过度崇拜。即便当追求速度开始带来负效应时，我们仍祈求能越来越快。在工作中落后吗？可以找一个更快捷的互联网链接。没有时间阅读圣诞节就已购买的小说吗？学会快速阅读即可。减肥无效吗？可以尝试皮下脂肪切除术。因为忙碌无暇做饭吗？那就买一台微波炉。但是，有些事情需要时间、需要放慢节奏，不能也不应快速去做。如果不该快的时候快了，如果忘了如何放慢节奏，总是要付出一定代价的。

与速度的斗争最早发生在经济领域。现代资本主义带来了巨大的财富，然而其代价是，毁灭自然资源的速度快于大自然自身生态修复的速度。亚马逊河区的雨林每年都遭到砍伐，而过度捕捞使鲟鱼、智利海鲈鱼和其他鱼类濒临灭绝。即便从资本主义社会发展自身的利益而言，资本主义发展过速，也因为要先完成任务定量的压力而使得质检时间所剩不多。以计算机工业为例，近年来，软件制造商已经习惯于产品性能未得到完全测试就仓促投入生产，结果，每年因迅速扩散的计算机损毁、病毒和故障给各软件公司造成的损失高达数十亿美元。

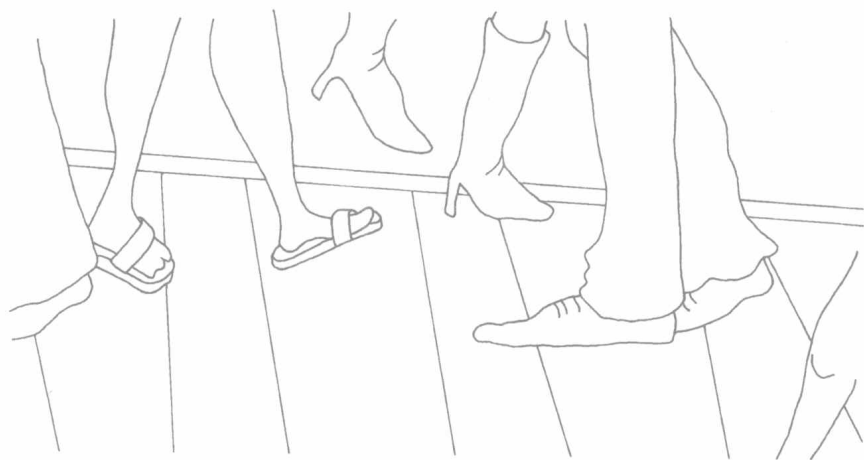
当前，我们的生存是为经济服务的，而不是经济为生存服

务。长时间的工作使人们效率低下，工作易出差错，心情不悦，身体不佳。医院常常人满为患，人们患有因压力所致的各种疾病，如失眠、偏头疼、高血压、哮喘、肠胃病等。当前的工作文化也危害着人们的精神健康。“精疲力竭过去仅出现在40岁以上的人群中，”一位在伦敦总部生活的教练说道，“但现在我发现，30多岁的甚至20多岁的男性和女性都出现了疲惫不堪的状况。”

如果工作伦理适中的话就可能是健康的，然而，当前的工作伦理已经失控。比如，“休假病”的传播，使员工对正当休假产生厌恶。在对5000名英国工人进行的调查中，60%的人表示不会用满全年的假期。平均而言，美国人的带薪假期使用不足1/5。即使生病，雇员也不愿离开办公室：1/5的美国人本该在家卧床休息或去看病的时候仍坚持上班。

要了解这种行为带来的危害，只需看日本的情形即可。日语中有一个词叫“过劳死”，意思是因工作劳累过度致死。最著名的过劳死例子就是龟井修治，他在日本20世纪80年代后期股票市场繁荣期间，常常每周花费90小时的时间在股票市场上。他效力的公司在时事通讯及员工手册上对他的超人精力大加宣传，将他树为全体员工的学习典范。根据日本的规定，员工休息时间本就极少，但在有限的休息时间里，他还要为资深同事传授销售技巧，他单薄的肩膀上压上了额外的担子。1989年，日本股市泡沫破灭，他更加努力地工作。1990年，他因心脏病猝死，年仅26岁。

虽然有人将他视为工作的反面教材，但“干到趴下”的工作文化伦理在日本仍然根深蒂固。据日本官方报道，2001年日本的



为什么我们总是步履匆匆？放慢节奏是否值得尝试？

过劳死人数达到 143 人，而评论家则认为日本每年因过度劳累致死的人数达数千人。

然而，早在过劳死这一名词出现之前，劳动者感到精疲力竭就是损害健康的强烈信号。据美国国家安全委员会估算，每天有上百万的美国人由于工作压力过大导致上班缺勤，由此造成的经济损失每年达 1 500 亿美元。在英国，2003 年，压力已经取代腰酸背疼一跃成为员工旷工的首要原因。

劳累过度也在其他方面对健康构成了危害，使人们没有太多时间和精力锻炼，更易于过度饮酒、进食方便食品。工作节奏越快的国家，人们的体重也更重。三分之一的美国人、五分之一的英国人均患有肥胖症，甚至连日本人的体重也在增加。2002 年，日本一项国家营养调查发现，30 岁以上的日本男子中有三分之一的人身体超重。

为了跟上现代世界的发展步伐，许多人不再依赖咖啡，而是转向更有效的兴奋剂。可卡因在白领中一直是达到兴奋状态的选择，但安非他命很快就后来居上。在美国，自 1998 年以来，工作场合中毒品的使用量增加了 70%。很多雇员对结晶状的甲基苯丙胺情有独钟，甲基苯丙胺能使服用者在工作日的大部分时间里处于兴奋和敏捷状态，同时也可避免服药后喋喋不休的尴尬——这是鼻吸可卡因常见的后遗症。然而麻烦的是，烈性更强的安非他命比海洛因更容易让人上瘾，而且兴奋过后，会引发沮丧、激怒及暴力等行为。

很多人饱受睡眠不足的困扰，这是人们之所以需要兴奋剂的一个原因。与一个世纪前相比，今天美国人平均每晚的睡眠时间

减少了90分钟，因为要做的事太多，而时间又非常有限。只有7%的西班牙人午后有时间打盹。睡眠不足会损害心血管及免疫系统，导致糖尿病和心脏病，诱发消化不良、烦躁及抑郁症。每天睡眠少于6小时就会损伤运动神经的协调能力、话语能力、反应能力及判断能力。

因疲劳犯困所致的交通事故要高于酒后驾驶。盖洛普最近一项调查结果显示，11%的英国驾驶者承认曾有驾驶中睡着的现象。美国睡眠研究委员会的一项研究将半数以上的交通事故归咎于疲劳驾驶。这一切加之人们的超速驾驶倾向，就会导致道路流血事件的发生。现在，全球每年交通死亡人数达130万，比1990年高出一倍多。虽然在发达国家采取了更高的安全措施，已经使死亡人数有所下降，但据联合国预测，2020年以前，道路交通事故将成为全球第三大死亡原因。即便在今天，每年欧洲道路死亡人数高达4000多人，受伤人数达160万人。

由于缺乏耐心，从而增加了人们进行休闲活动时的安全隐患。每年因运动或器械相关原因受伤的人达数百万，其中很多是由于动作过猛、过快或过于突然所致，即便练习瑜伽也并不安全。我的一位朋友最近在练习瑜伽的头手倒立动作时，由于身体未做充分准备，导致脖子扭伤。有些人的遭遇则更为不幸。在美国马萨诸塞州的波士顿市，一位急躁的教师强迫一名女生做劈叉，致使其骨盆折断。一位30多岁的男子在曼哈顿一个时尚工作间参加瑜伽锻炼时，撕裂感觉神经，导致右腿局部终身麻木。

匆忙的生活不可避免地会变得肤浅。当我们急急忙忙的时候，就只停留在事物的表面，无法找到同世界和他人的真正的联

系。正如米兰·昆德拉在他的小说《慢》中所写的那样：“当事物发展太快时，谁对什么都无把握，对一切都无把握，甚至对自己也无把握。”社区、家庭和朋友等，凡是能将我们连接起来、能赋予生活更高价值的一切都需要时间才能茁壮成长，而我们却从来不曾拥有足够的时间。英国著名的 ICM 调查机构最近公布的一项目调查显示，半数英国成年人认为，紧张忙碌的日程安排使他们失去了同朋友之间的联系。

考虑一下处于快车道上的生活给家庭生活带来的危害。每个人忙忙碌碌，在很多家庭里，在冰箱门上粘贴留言条已成为常见的沟通方式。据英国政府提供的数字表明，上班族父母平均花费在处理电子邮件上的时间是陪孩子玩的时间的两倍。在日本，如今父母将孩子全天候托管。在整个工业世界，孩子们从学校回到空荡荡的家中，他们的事情、他们的问题、他们的成功或他们的恐惧，都无从向家长倾诉。《新闻周刊》2000年进行的一项调查显示，73%的美国孩子说父母跟他们在一起的时间太少。

或许儿童是无节制的高速生活方式最大的受害者。今天的儿童成长速度快于以往任何时候，现在，很多孩子和他们的父母一样忙碌，日记中常见的是关于课后的钢琴课和足球训练等内容。最近的一部卡通片反映了这种现象：两名女孩站在学校的公共汽车站旁，每人手里握着一份时间表。其中一人说：“好吧，我把芭蕾舞练习推后一小时，重新安排体操的时间，取消钢琴课，你把你的小提琴课调换到周二，足球训练课逃了，这样我们就把16号周三下午3:15到3:45这段时间空出来了。”

像处于高压下的成年人那样生活，孩子们没有太多的时间享

受童年的乐趣：同朋友一起吃饭，在没有成人的监护下玩耍，做白日梦。这种生活要付出健康的代价，因为孩子更没有能力同被剥夺睡眠和压力抗争，这是匆忙狂热的生活的代价。专门研究青少年焦虑问题的心理学家发现，他们的候诊室里挤满了患有胃病、头疼、失眠、抑郁、饮食紊乱等各种疾病的孩子，小的仅有5岁。在很多国家，青少年自杀事件有所上升，学校压力如此之大，自杀也就不足为奇了。2002年，英国林肯郡的17岁的少年路易丝含泪逃离考场。这名学生正要做他一天中的第5份考卷，每场考试之间只有不足5分钟的休息时间。

如果以这种速度继续下去，我们对速度的膜拜将只能更加严重。当每一个人都选择快速的时候，快速的好处就消失殆尽，这只能促使我们变得更快。最终，我们只剩下在速度基础上的军备竞赛，而军备竞赛的后果我们十分清楚：陷入同归于尽的僵局。

很多美好的事情都遭到了破坏，我们已经忘却该如何期待，如何享受期待实现的那一刻。餐馆报告显示，越来越多步履匆匆的进餐者吃甜点时就边结账边叫出租车了。很多体育爱好者在赛事尚在进行时提前离去——无论参赛双方比分如何接近——目的是在交通堵塞前离开。还有头绪众多的困扰，同时做两件事显得很聪明，很高效，又很现代。然而，这往往意味着两件事都可能办不好。我同很多人一样，喜欢边看电视边读报，结果证明效果并太不好。

处于一个媒体泛滥、信息爆炸、频道众多、新的电脑游戏不断出现的时代，我们失去了不做任何事、摒除各种背景噪音和干扰、放慢速度仅仅沉浸在我们的思想中的艺术。枯燥乏味一词在

150年前很少被使用，却成了现在的常用词。放弃一切的刺激，我们会烦躁，就会恐慌，就要找事情做，不管什么事，只要有事情可做打发时间就行。你最后一次是什么时候看见有人往火车窗外看？每人都忙着读报，忙着打电脑游戏，忙着听音乐，忙着用笔记本电脑工作，忙着打电话。

如今我们的本能不是去深入思考问题，让想法在大脑中沉淀，而是找到最直接、最现成的套话。在现代战争中，事件一发生，战地记者及工作室里的评论家即刻发表对事件的分析 and 看法。他们的见解常常被证明是错误的。但在今天，这一切并不太重要：在速度的土壤上，谁反应最快谁就是国王。拥有卫星传送节目及24小时全天候新闻频道，电子媒体为法国社会学家所称的“快思手”所控制——一个人能够迅速做出反应，油腔滑调地给出任何问题的答案。

在某种意义上，现在我们都是快思手。我们的急不可耐如此难以改变，以致女演员兼作者卡丽·费希尔嘲弄道：“甚至‘快速满足也要花费太多的时间’。”这部分解释了现代生活表层下长期出现的挫败感。任何一个人，任何一件事，只要阻挡了我们的道路，让我们放慢速度，阻止我们获得想获得的任何东西，就会成为我们的敌人。因此，最小的挫折，最短的延迟，都会让人怒发冲冠。

与此有关的逸闻趣事随处可见。在洛杉矶，一名男子在一家超市的收款处与人发生斗殴，原因是嫌他前面的一位顾客收拾所购物品速度过慢。一位妇女刮了一辆汽车的油漆，因为这辆车在伦敦开往停车场途中不停地鸣喇叭催她。一位公司行政管理人员

冲着航空服务员流泪，因为他的飞机在降落前被迫在伦敦的希思罗机场上空多盘旋20分钟。“我要立刻降落！”他就像被宠坏的孩子一样大声喊叫：“马上就降落！马上！马上！”

一辆运输货车在我的邻居家门前停下，致使跟在后面的车辆不得不停下来等它卸下一张小桌子。一分钟时间里，一位年龄40岁左右的女实业家在第一辆车的座位上开始不安，手臂不断摆动，头前后张望。从她打开的车窗可以听见她低沉的号啕声，如同影片《驱魔人》中的一幕场景。我断定她肯定是癫痫病发作，于是跑下楼，上前帮她。可是我来到人行道时，才发现她只是因为被阻挡而恼怒不已罢了。她将头伸出车窗，并没有冲着任何人就叫喊：“不开走这该死的货车，我就杀了你！”送货员耸了耸肩，好像他以前就见识过这种情形似的，缓缓滑行将车开走。

我对正在尖叫的女子说：“高兴点。”但我的话被她的车轮轧过公路的声音覆盖了。

这就是快速做事和省时间的困扰所带来的问题，行驶在道路上的愤怒，乘坐飞机时的愤怒，购物时的愤怒，处理关系时的愤怒，办公室里的愤怒，度假时的愤怒，从事体育运动时的愤怒……“感谢”快速，我们生活在愤怒的时代。

在罗马机场经历了对睡前故事的顿悟后，我带着一个神圣的使命返回伦敦，那就是调查快速的代价以及在节奏越来越快的世界的困扰下减慢速度的前景。我们都在抱怨紧张得让人疯狂的日程安排，但又有谁确实为此做过什么吗？是的，结果证明如此。在人们可以想象的每一个领域，包括性生活、工作、锻炼、饮食、医学及城市设计，一些快速生活的反叛者在尝试一系列不可