

The
P O W E R
of

S L O W

现代人以为如果他不能快速地做事，
就会失去时间，然而除了消磨时间，
他并不知道该拿获得的时间干什么。

—— 埃利桑·弗洛姆

慢的力量

[美]克莉丝汀·路易丝·霍尔鲍姆◎著 华珺◎译

忙是成功的标志吗？

如果我们总是生活在过去和将来，我们就失去了生活在当下的机会

停止跟时间赛跑的慢活新哲学

重庆出版集团  重庆出版社

慢的力量

THE POWER OF SLOW



[美]克莉丝汀·路易丝·霍尔鲍姆◎著 华珺◎译

重庆出版集团  重庆出版社

The Power of Slow by Christine Louise Hohlbaum
Copyright © 2009 by Christine Louise Hohlbaum
Originally published by St.Martin's Press, LLC
Simplified Chinese translation published by arrangement with
St.Martin's Press, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.
All rights reserved.
版贸核渝字(2009)第 129 号

图书在版编目(CIP)数据

慢的力量 / (美) 霍尔鲍姆著. —重庆: 重庆出版社, 2011.1

ISBN 978-7-229-03450-4

I. ①慢… II. ①霍… ②华… III. 效率—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 246817 号

慢的力量

MAN DE LILIANG

[美]克莉丝汀·路易斯·霍尔鲍姆 著
华 璐 译

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 熊海群
责任校对: 何建云
装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 14.5 字数: 162 千

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-03450-4

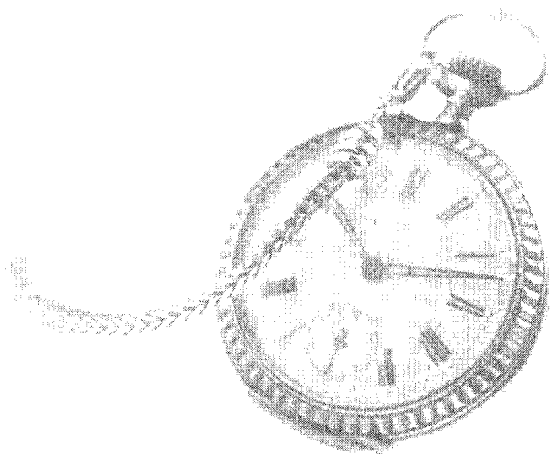
定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

现代人以为如果他不能快速地做事，就会失去时间，然而除了消磨时间，他并不知道该拿他获得的时间干什么。

——埃利希·弗洛姆



序 言



乌龟喜欢他闪闪发亮如盔甲般的外壳，绿宝石般的外壳边缘泛着青铜色的光芒。他觉得自己的样子与这特别的日子真是太相配了。乌龟伸直了脖颈，让自己看上去体态更加优美，同时最后一次鼓足了勇气。

“今天是个大日子。”他对着自己镜中的影像说。他在砂石上磨了磨爪子，自豪地咂着嘴，为这最后的一场比赛做好了准备，他知道机会来了。

拂晓的晨光已褪去，迎来了上午明媚的阳光。池塘那边长满青草的山丘隐约可见。乌龟抑制住自己的豪情，朝着森林中动物们聚集的那块场地爬去。一股紧张的情绪在他的胃里打转，他的自信心忽然减弱了几分。就在此时，他听到身后传来了强劲有力的脚步声。慢慢地转过身来，乌龟看到一个身影出现在他的眼前。

“准备快马加鞭吗？”兔子用一种嘲笑的口吻问道。兔子将一个胡萝卜塞进嘴里，便信步向裁判席走去。

“野兔拉比特听候吩咐。让我们开始比赛吧！”兔子自信满满地在裁判面前跳来跳去，俨然一副对于胜利已经习以为常的样子。他漫步到起跑线前，然后停了下来。

“嗨，乌龟，你干嘛不先出发呢？长者优先，我的朋友，长者优先！”他咯咯地笑着，露出了粘满胡萝卜屑的牙齿。乌龟把头低了下来，带着一

点儿好奇的神情。裁判们宣布比赛开始。比赛的发令号一响，乌龟就开始向前爬行了。兔子向后跳了几步，然后才开始向前奔跑。

“这也太容易了，很快我就能获胜了。不过先让这个家伙多享受一会儿阳光下的美妙时光吧。利用这个时间，我要先看一下我的电子邮件……”

兔子一把拿起他的黑莓手机，浏览着一个又一个应用程序。不知不觉中，一个小时过去了。乌龟已经非常接近赛程的一半了。兔子把黑莓手机扔到背包里，蹦蹦跳跳地向河边跑去，乌龟刚刚爬过了这条河。

“嘿！”一分钟以后，兔子上气不接下气地喊道。乌龟将头缩进自己的壳里，过了一会儿，他才意识到对方是自己的对手，在这么久的沉重缓慢的爬行路上，他几乎忘记了兔子的存在。

“你好。”乌龟仍然向前爬行着。他的眼中除了最后的目标，别无他物。兔子一边大笑，一边像刚才在裁判面前那样跳着。看到乌龟压根儿不理他，百无聊赖之中，兔子想起他需要打几个电话。他再次拿出黑莓手机，按了几个数字。他边走边说，渐渐地偏离了赛道。一群知更鸟在树枝上注视着他。30分钟之后，兔子才意识到自己迷路了。

“谢天谢地，这玩意儿有导航系统！”他高兴地叫着。刚获得方位坐标，他就看到他的堂兄在路边的卷心菜地里翻寻着什么。

“嗨，霍皮！想不想挣点儿钱？”他把自己的比赛号码交给了堂兄，告诉他沿着这条小道跑到头。

“我一会儿就来，”他说着又接起了刚打来的另一个电话。霍皮一路上蹦蹦跳跳，一想到可以白白地挣到钱，好不高兴。几分钟后，霍皮跑得有些无聊，于是他在最近的一个树桩边停了下来，拿出他的掌上游戏机。“我的时间多的是，今天不用管明天的事！”他的眼皮开始发沉，渐渐地就进入了梦乡。



结束了最后一通电话，兔子将这个小玩意儿塞进口袋。当他看到正在树桩边打盹的堂兄时，忍不住大叫了起来。

“快把比赛号码给我！”兔子叫道。霍皮终于从梦中惊醒了。

“呜，对不起，我……我……我……”霍皮还没来得及眨眼，兔子就从他的胸前一把抓过号码。当兔子跑过终点的时候，他发出一声尖叫。

“我赢了！我赢了！我赢了！”兔子高兴得手舞足蹈。忽然他发现只有一只小兔子在终点等着他。

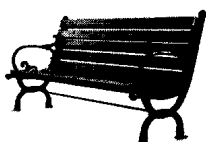
“打扰一下，先生。”小兔子眨着眼睛说。

“你想要什么，小家伙？我的签名吗？”兔子伸出前爪去拿口袋里的钢笔。

“不是，我已经有乌龟先生的签名了。他正在那个酒吧庆祝呢。”

唯一可以听到的声音就是兔子电子邮件的提示音，因为兔子已经倒在地上，晕了过去。

引子



你是否曾试图与风对抗？假如你是渔夫，你就知道同一种强于你的力量交战是没有胜算的。为了保持自身的平衡，你得顺应它的力量，而不是与其对抗。当然，你可以通过涡轮机和风车来利用风能，或是通过风帆和玻璃纤维来利用风能推动你前进。尽管你可以利用风来做很多事情，但它仍然具有一种你无法真正控制的强大的破坏力；虽然我们建造了各种防护体，但作为我们生活中的一股外部力量，风依然无所不在。有时风会强烈到使我们无法立足，有时它只是轻拂过我们的面颊。

我的朋友，时间，与风没有什么不同。

正如拂过海面的微风，时间也是人类无法逃离的。实际上，我们甚至没有意识到，很多时候我们都得益于与时间的这种亲密关系。时间界定了我们的身份，它是万物立足的参照点。遗憾的是，我们同时间的关系是一条单行道，我们需要时间，时间却不需要我们。我们创造了度量时间的方法来帮助我们了解这个世界。过去、现在和将来的概念将我们的生活按照一种线型的方式排列组合，尽管时间本身并不是按照这种方式运行的。爱因斯坦的相对论告诉我们所有的事情都是同时发生的，这颠覆了我们对于昨天、今天和明天的普遍观念。物理学认为，时间的运行轨迹是一条曲线，而不是我们通常理解的像箭一般的直线。

时间的概念可以追溯至我们最早的祖先，他们在洞穴的墙上刻画了

过去和将来的狩猎情况。为了能够将其绘出,那些穴居人必须明白,昨天发生过的事情显然不同于明天将要发生的事情。在《时间,熟悉的陌生人》一书中,国际时间研究会的创建人J.T. 弗雷泽提出,我们对待时间的方式同我们度量时间的能力密切相关。日晷仪、水钟、燃烛计时、钟塔,这些都是人类为了捕捉时间而产生的发明。尽管我们竭尽全力来量化时间,可时间仍然令人难以把握。

时间本身不是交流的工具,但用来度量时间的装置却可用来交流。时钟“报时”,使我们了解自身所处的特定时刻。时间将我们置于一种空间关系中,除此之外,时间还使我们同在那个空间中发生的事件产生关联。时间为我们建立了一个有助于我们理解周围世界的架构,帮助我们把握某些会成为日后回忆的时刻,时间带来的是记忆。

尽管埃克哈特·托利不断告诉我们当下的力量,然而没有人希望像老年痴呆症患者那样永远生活在当下,正是那些封存在历史中的记忆和事件证实了我们的存在。永恒这种不受时间影响的状态犹如令人失去方向和希望的地狱。没有希望就没有未来,而这正是永恒状态下所缺乏的东西。人们依靠时间来构建对于世界的理解,我们离不开时间这个概念。

如今报时的能力已经越来越先进了,我们可以将时间精确到十亿分之一秒,即毫微秒。古埃及人靠日晷仪和水钟来计时,而我们现在拥有的计时工具多得令人难以置信。我们不再仅仅依靠手表和火车站的时钟来确定时间,手机、数字闹钟、计算机都加入了这场时间的游戏。报时装置像电视一样已经渗透到了我们生活的方方面面。

我们无法摆脱这种时空的现实,因为我们就生活在此时此刻。本书认为,按照不太深入的存在主义的观点,我们与时间的关系决定了我们生活中其他的各种关系。这种关系揭示了我们如何看待世界,我们的杯



子是半满还是半空,以及我们对于自身与外界的关系的理解。简而言之,时间对于我们来说意味着一切,而我们对时间来说则毫无意义。如果我们将人生分为四个阶段:婴儿期、青少年期、成年期和老年期,我们就会意识到我们的生命同时间的流逝有着多么密切的关系。人类是唯一一种能够清楚地意识到时间及其伟大力量的生物。时间是什么?它又为什么如此重要?

引言部分将试图回答这些问题。首先,引言概述了时间的历史,因为它同我们当今对时间的理解有关。同时,引言部分会告诉你接下来的章节的主要内容,引导你如何充分利用本书。

本书是……而不是……

我们先来说一说这本书不是什么。它不是一本有关时间管理的书籍。实际上,“时间管理”本身是一个矛盾的概念,你如何管理像时间这样难以控制的东西?不管我们怎么做,时间就是时间。我们所能管理和控制的只是那些我们有时间去做的事情。美国人的平均寿命是 28 000 天,也就是说有 672 000 个小时可以利用。尽管每个人的寿命各不相同,但我们都得在我们所拥有的时间内作出选择,做什么或不做什么。大多数人都不知道自己能活多久,这种不确定性使得我们同时间的关系极其个人化。我们的生命始于我们各自的时间账户,如何去消费这些时间货币取决于我们自己。这不应该同“时间就是金钱”这一观点混同起来,本书并不认同这个观点。本书认为,我们每个人都有着自己个人化的与时间以及时间流逝的关系,我们可以把人生看做是一个银行账户,这个账户里的时间数量完全因人而异。

正是因为从个人同时间的关系这个角度来看待世界,我将本书纳入人生管理范畴,旨在提供一些方法,帮助你协调同时间的关系,让你尽量生活得最好。我认为,我们必须同我们唯一拥有的东西——时间——交朋友。一旦同时间建立起亲密的关系,我们就能决定如何去利用自己手中的时间。我曾经是一个善于一心多用、追求高速的人,总是觉得时间在与我作对,我已经习惯于快速的生活节奏,不断地在我喜欢的项目清单上打钩,总是更渴望下一时刻的到来。直到我有了孩子,不得不慢下来,我才意识到慢的力量有多棒。其实,如果愿意,我们都能够选择把时间当做自己的朋友。

你可能会问,除了具有副词性质,“慢”同时间有什么关系。在本书中,“慢”被当做一个名词。它是无形的,然而却可以散发出一种力量,强大到足以永远地改变你的生活。我在写这本书时采访的许多人都认为慢下来是不错的事情,可是一想到要这么做,他们的脸上就会呈现出害怕的表情。他们做出了各种反应,诸如,“我到底该如何腾出时间把所有的事情安排妥当?”“你希望我怎么样?慢下来?”等他们的条件反射平息下来,不出意外地,谈话会出现中断。他们会停止摇动拳头或不再晃动桌下的腿,只是长长地吸气。这一刻,他们开始审视自己害怕浪费时间的心态,“你是说,如果我慢下来实际上还节省了时间?”

的确如此。

让我们明确一点。慢并不意味着停下来,慢意味着集中注意力。可以把慢的力量定义为当你接受人生真正的目标时所释放出来的无与伦比的力量。专注力加上与时间之间积极的关系会让你无法停止脚步。本书将告诉你如何利用自己内在的力量并让它充分地展示出来,无须到生活中去寻求这种力量,书中提出的 101 种方法会让你认识到自己身上具有的力量,如果你愿意,时间会帮助你做到这一切。



你会发现这些慢的原则对你有用,至少某些原则能发挥作用。有些人可能觉得某些原则平淡无奇,希望能够继续阅读那些满足自己特别需求的章节。而本书中的每一章既可作为整书的一个部分也可作为独立的内容来阅读。每一章的结尾会有简要的总结帮助你回顾该章的主要内容。你可以跳着读,比如读完第2章后直接去读第9章。我希望能读得慢一点,仔细消化所读的内容。善待自己,你将开始一个新的旅程并能改善自己与时间的关系。正如俗语所说,罗马不是一天建成的,但是,不要忘记,条条大道通罗马。

慢是什么

罗马见证了许多具有历史意义的事件,比如帝国的兴衰,角斗场的剑士格斗,为了愉悦观众大批动物在斗兽场中死去。和世界上许多其他伟大的城市一样,罗马发生了许多事情,仍有很多事件将在这里上演。罗马是这么伟大的一个城市,难怪她会成为慢食运动的发源地。

1986年,为了抗议麦当劳在罗马市中心西班牙台阶附近开设分店,卡洛·佩特里尼成立了 Arcigola 协会,它是1989年启动的“国际慢食运动”的前身。佩特里尼担心快餐文化会风靡他所热爱的罗马,作为回应,他发起了慢食运动。该协会的总部设在意大利的布拉镇(Bra),如今这项运动已扩展到全球许多地方。根据慢食运动网站的介绍,他们已拥有来自132个国家的85 000多名会员。该运动的理念是享用经过精心烹调的本地生产的食物,摒弃那些“油腻、高盐、高糖”的快餐食品。一直致力于生态美食的慢食运动后来又发展到生活的其他领域,比如慢旅行、慢性爱、慢工作和慢运动,等等。借助常识来用心地生活会对我们的环

境起到积极的影响,这是所有这些运动的基本出发点。最早兴起于民间的慢食运动如今已得到主流群体以及周边组织的支持。

美国前副总统戈尔想要唤起民众对于环境的关爱,他的努力也推动了慢食运动的发展。慢旅行倡导的是用更少的资源让自己游走于各地,自行车或是步行比起驾车旅行会是更好的选择。

慢性爱缘起于佛教密宗长时间做爱的哲学。与已经根深蒂固的快速运动的理念相比,慢性爱推崇的是非快速运动的摩擦。

尽管慢工作还没有真正流行起来(除了在自己的小圈子里,没有多少人会承认他们在实行慢工作,因为担心会被认为缺乏效率),但慢运动在近些年里却越来越受欢迎。瑜伽运动,包括高温瑜伽都不倡导快速的运动,相反,希望通过停顿和某些姿势来改善你的身体状况,让你在感受地球引力的同时,将心态、身体和精神协调统一在一起。相信我,如果你和其他大汗淋漓的人一起身处温度高达四十多摄氏度的房间里,你一定不想快速地运动。

慢不仅仅只是快的反义词,它是你生命的源泉。与开着一辆德国产汽车风驰电掣地行驶在高速路上感受到的力量相比,你从慢速中体会到的力量会更强大。这种与真正的生活目的相协调的感觉,会让你自由地享受自己希望的生活状态。像任何改变一样,发现的过程也是一个适应的过程,任何希望获得启迪的人都会告诉你这不是一蹴而就的事情。它需要时间,也需要一种力量,那种会帮助你生活得更加充满活力的力量。而结果会证明一切都是值得的,你在慢速中发现的东西其实就是真实的自我。欧洲时间减速协会(the Society for the Deceleration of Time)是由奥地利克拉根福市的彼得·亨特尔博士在1990年创建的,现在的领导人是欧文·海勒博士。该协会自成立后迅速地发展成为一个国际性的组织,成员遍布中欧、美国甚至非洲。在每年的座谈会上,协会成员会就如



何更专心地生活交流彼此的想法。董事会成员安洁莉卡·德雷贝特告诉大家,每次她被告知要“稍等一会儿”的时候,她都会问,“我可以慢慢地等吗?”因为在她看来无论你怎么做,等就是等。安洁莉卡这种将时间看做螺旋体的观点使她加入了协会,因为该协会具有前瞻性的时间观。在每一个弯曲处我们都面对着同样的问题,然而在生活线圈的每一个转弯处我们又达到了一个新的高度。她把逃避无聊看做是当今关于时间的中心议题。如果我们慢下来,会发生什么?许多人认为我们会百无聊赖。有时静止会让人觉得害怕。然而,本书将告诉你,伟大的东西往往诞生在最安静的时刻。

放慢脚步,给自己时间去思考,了解自己的处境,你会更清楚你做这一切的意义所在。有了明确的想法,你会做出更明智的选择,而不是匆忙之中的草率决定。毕竟在五分钟内吃完一大盘玉米片不是什么好主意,或许步行去商店比开车去是一个更好的选择。慢的力量不仅仅在于维持生活与工作的平衡,尽管这也是其中的一部分。慢的力量体现在通过与时间、与你自己以及与整个世界建立起一种积极的关系来实现自己人生的目标。

如果有人语速太快,我们会让他们慢一点。如果有人车速太快,警察会说同样的话,并对其处以罚款。这种集体的紧迫感不但在路面上留下了刹车的痕迹,而且也在我们的心里留下了这样的痕迹。如果不到精疲力竭或难以为继的地步,我们就会一直保持这种疯狂的状态。时间永远都不够,我们自己也变得不健全。

慢活的方式让我们记住什么才是最重要的。有时重要的事情需要敏捷的思维和快速的行动,这本身没有什么不好。你也不希望救护车以蜗牛的速度爬行或是急救室的医生看着自己的肚脐却不立刻投入抢救。有的时候就是需要快速,但这并不意味着我们生活中的一切都需要连轴

转。一天有 24 个小时,一周有 7 天,这让我们随时都有机会去做事,而永远满满当当的日程安排会妨碍我们用心地生活。不计其数的人会中断正在进行的亲密关系去接听手机。事实上,没有目的的忙碌只是一种活动,活动和效率并不是一回事儿。来来回回地上下楼梯或是不断地从孩子的颜料盒中拿取蜡笔,对于充满活力地生活并没有什么意义。可我们许多人在生活中却乐此不疲。紧迫感,常常伴随着压力,都是出于一种恐惧感,害怕未知的东西,害怕失败,害怕事情的真相,害怕糟糕的感觉,害怕受到伤害。我们不断重复同样的行为,希望会有不同的结果。写过多本心灵鸡汤式作品的作家珍妮弗·劳登指出,只有在你不再担心害怕以后你才会找到心灵的宁静。克服这种心理,不要再让它困扰你,你会获得更多的时间、快乐和充实感。如果你仍然感到像过去一样空虚,那么休息一天是远远不够的。停止担忧,不要再熬夜工作。如果你无法从总是感到时间不够用的心态中摆脱出来,那么重建一些基本的生活原则会让你的生活秩序井然。我们可以在享受用心生活的美好的同时完成我们的工作。就像时间一样,慢的力量也体现为一种生活状态。艾美奖的获得者卡蕾·安德森最近对我说,为了更高的效率,她有时反而喜欢放慢速度。这样做会为你节约更多的时间,多得超出了你的想象。

时间是什么

时间是我们生活的组织原则。孩子在出生以后,除了性别以外,首先被确定的就是出生的准确时间。占星家依靠这个时间来做出预测,医生和助产士把这个时间作为一个“真实”的事件记录下来。死亡的时间



也会被记录下来,再一次证实了我们的存在。在这两个时间之间,我们需要作出许多抉择,经受许多生活的历练。在某种程度上,我们拥有选择权,我们可以决定如何花费自己的时间。

有意思的是,我们更多的时候会去思考在我们死后会发生什么,而不是我们出生前发生过什么。正是因为不知道自己什么时候会死去,我们会更有紧迫感,更能体会到时间不可逆转的一维线性。随着年龄的增长,我们对自己无法预见的终极归宿会更为敏感。你可以把这看做是死神对我们的拜访。有些时候我们已经不记得像孩子那样生活在不受时间困扰的状态下是什么样子了。在日复一日的匆忙生活中,成年人总是表现出一种与生俱来的时间不够用的样子。18世纪的德国哲学家康德说过,时间既是客观的又是主观的。美国科学家J. T. 弗雷泽在描述一个人的生平概念时接受了康德的观点,他把我们个人的生存历史称作理智时间。他说过,“探究时间是否‘真实’,世界上是否有什么东西是可以和时间这个概念相对应的,可以说是毫无意义的。时间对于每一个与其相关的人来说都是主观的,但既然它是一个与生存密切相关的概念,它又是客观的。”

依照我们个人的经验,时间是很真实的东西。想一想我们说起时间时的各种表达方式,我们可以节约时间、战胜时间、缺乏时间、分配时间、压缩时间以及计算时间。如果我们有时间,我们还可以浪费时间、掌控时间或是享受时间。实际情况是,时间是极其个人化的,我们可以自由地安排它。正是由于我们不知道自己到底有多少时间,当我们清楚地意识到它的宝贵时,我们就会有一种紧迫感。如果是这样,那我们为什么常常把时间看做是一个敌人或是什么需要去击败的对象?

本书希望通过唤起你的责任感来帮助你建立同时间之间良好的关系。责任是支撑你人生目标的基本信念体系的外在结果,你所做的一切

都源自于此。因此,你会分清事情的轻重缓急,从而决定在现有的时间里该做些什么。和时间做朋友,而不要试图去控制它,这样你会更自由。毕竟,我们一再地强调,你是无法控制时间的,你要像拥抱自己最好的朋友那样去接受时间。

米奇·阿尔博姆的《相约星期二》感动了许多读者,这本书指出,将时间当做朋友也是一种智慧。莫里教授是一位年逾七旬、身患绝症的社会心理学教授,当他知道自己即将因病离开这个世界的时候,他与自己的学生、美国著名专栏作家米奇·阿尔博姆相约,每个星期二给学生上最后一门课,课程的名字是人生,课程的内容是这位社会心理学教授对人生宝贵的思考。课程总共上了十四周,最后一堂课是老人的葬礼。老人对于时间的理解让我们深深地体会到生命的神圣。兰迪·鲍什是美国卡内基梅隆大学计算机系的教授,2008年因患胰腺癌去世。2007年9月18日他做了一次演讲,题为《最后一课》。在这位教授人生的最后一课上,他从儿时梦想开始,分享了自己的人生经验。他的最后一次演讲激励我们要去热情地接纳生活赋予我们的时间。在危机时刻,时间从来都不是我们的敌人,而是我们与生俱来的财富。在本书中,我希望告诉大家,并不是只有到了最后关头我们才能发现生命的无比美好,如果你转换一下思维,你会发现生命就在你的手中。热爱时间,在有限的生命里充满活力地生活。的确,这就是你所拥有的一切。

“与时间的关系”意味着什么

很难做到谈论时间却不去解释它。我们深深地意识到要去解释一个与我们共存,或者说在某种程度上我们是其一部分的东西,简直太难

