

THE FACETS OF THE CIVILIZATION

# 品味

文明的缺憾  
与  
生活品味

Taste .....

by Cecile Andrews

赛茜儿·安德鲁丝 著



内蒙古人民出版社

# 品 味

文 明 的 缺 憾 | 与 生 活 | 品 味



50891827-79812

责任编辑 刘智聪

封面设计 晴 媛

## 品 味

文明的缺憾与生活品味

[美]赛茜儿·安德鲁丝 著

吴达 译

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 四川省新华印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:200千

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN7-204-04762-1/G·1023 定价:20.00元

---

# 目 录

奇异的时尚生活 .....	( 1 )
成功与竞争 .....	(11)
消费的激情 .....	(21)
简单的生活 .....	(37)
生活的真相 .....	(49)
降低混乱 .....	(55)
个人的标准 .....	(61)
浪费时间 .....	(69)
地球与汉堡包 .....	(77)
另类消费者 .....	(83)
艾迪的故事 .....	(91)
自我价值 .....	(95)
人造环境 .....	(101)
活出热情 .....	(109)
沟通的生活 .....	(119)

自然疗法 .....	(127)
减少物品使用量 .....	(135)
家庭大团圆 .....	(141)
年老的和年少的 .....	(149)
当好继亲 .....	(153)
宽恕的力量 .....	(157)
人的价值 .....	(161)
体贴的心 .....	(169)
家里就是办公室 .....	(175)
时尚不是金钱 .....	(183)
独处时光 .....	(193)
生活守则 .....	(203)
财富的罪过 .....	(213)
教孩子独立 .....	(223)
良好的亲子关系 .....	(237)
教子有偏方 .....	(255)
避免“家庭战争” .....	(277)
自找的快乐 .....	(295)
手的世界 .....	(301)
乐观就是力量 .....	(307)
获得快乐 .....	(313)



## 奇异的时尚生活

在我的病人当中，情绪上有毛病的人，十之八九是因为生活的压力造成的。

——詹姆斯·摩尔



听说过土人和商人的故事么？

在风光绮丽的合里岛上，一位土人和一位商人不期而遇。商人满怀欣喜嘴角上仰地说：“太好了，半日偷闲，清凉的海风，怡人的风景，这里仿佛是世外桃源，哎！只可惜你们太懒惰了，没有好好地运用观光资源，多做点建设。”

土人不解地问商人：“建设合里岛做什么？这样的日子不是很好吗？”

商人满脸不屑，说：“傻瓜！这里寸土寸金，环境优美，在这鸟语花香的土地上，要是能多盖一些高楼大厦，多建几坐国际性的观光饭店，想必一定可以吸引更多的观光客和投资者，这样就可以创造合里岛的无限商机，你们就可以赚大笔的钞票了。”

土人此时还是瞪大双眼，摇头不解地问商人：“赚那么多的钱做什么呢？”

商人听完土人的话狂笑不已地说：“你们就是头脑太简单。钱财可以使你富裕，富裕可以驱逐贫困、改善你的生活，那时你就可以过你想要的日子。像我在社会上拼命打拼、日以继夜、努力工作、创造财富，就是希望后半辈子能过与世无争、轻松悠闲、毫无压力的日子……”

此时，土人更是百思不得其解地对商人说：“我现在过得不是这样的日子么？阳光、沙滩、空气、海



水，虽然缺乏现代化的生活，但我们过的是恬静的日子，我们可以感觉到轻松、自在，我们的生命中充满了喜悦与感激，这就是我们想要的生活。”

临近 21 世纪，现代人终于停下匆忙的脚步来关注一下平时并不曾太在意的灵魂。社会上心理方面的书籍越来越多标志着人们越来越重视自身的素质与道德修养。现在，人们开始重视对生活的体验，并致力于重新建立自我的生活秩序。时下，返朴归真成了人们追求的时髦。

现代人的心灵空虚，总觉得生命不应该就这样走下去。很多人自问，我到底是怎么了？我的灵魂生病了么？是不是因为我在寻求物质享受与满足可怜虚荣的同时，将宝贵的灵魂出卖了？

面对着越来越多的不快乐，我们有必要重新检验我们生活的品质，虽然这的确是一件不愉快的事，但我们必须在生活中品味出生活的另一种最真、最简单的快乐——一种让我们的灵魂苏醒的美好的生活方式。

我们来看一看现代人的生活状态及生存环境吧，我们会发现其中有很多警示。

首先表现在时间上：

在美国社会中：

- 4 · 一对夫妻一天当中只有 12 分钟时间进行交流沟通。

---

·一周之内父母只有 40 分钟与子女相处。

·约一半的美国人睡眠不足。

现代人觉得，自己老是急急忙忙在追赶什么目标。一个冠冕堂皇的理由在支持我们过如此急促的生活——我们是有史以来把生活过得扎扎实实的现代人。哈佛大学的研究人发现，当今我们的工作时间比 20 年前的人整整多上一个月。

即便如此也并没有反映出某些个别人的生活真相。有些人一周工作 50、60、70 小时，这全看你如何去计算。这是你在办公室的时间，还是加上在家工作的时间？还是加上了你打电话、处理文件或半夜无法入眠的忧虑时间？无论真正的时间是多少，总之，对所有的人来说，这么大的工作量太过份了。

·我们丧失的不只是时间，还有生命的真正乐趣。我们无法品味生活，我们的生命活力被压抑了。我们对所有的事都漠不关心，只有极少数的事能激起我们的热情。我们不微笑，也不歌唱或跳舞。虽然现在我们也唱卡拉 OK，但这也仅仅是短暂的逃避而已。

我们的生活看来平常，但你只要仔细分析一下，就会看出其中的异常之处。我们无法拒绝我们本应拒绝的人和事。我们对日常发生的点点滴滴毫无感觉，我们也不再感到惊奇。

·我们不再和朋友吃晚餐，而是一边吃饭一边接听

电话或打电话。

·我们越来越频繁地使用电话，我们只能对着机器讲话。

·我们在电脑上约会、谈恋爱、交朋友。

·我们都希望我们的所在地吸收更多的人来投资，从而增加就业机会，让每个人都找到一份好的工作。

我们再来看一下有关日本人时间少的例子，我们会大吃一惊：一对年轻的夫妻雇用另一对夫妇，代替他们去拜访自己的父母。这对年轻夫妻太忙碌，没时间回家探亲。他们的父母亲为了面子，也只好忍耐着，将这对陌生夫妻当成自己的孩子。

每个听了这故事的人都会说：“这实在太过分了！”但是回头看看我们自己，我们所做的许多事其实和他们是一样的。

我们的怪异行为，反应在我们失序的生活上，譬如失眠、忧郁、寂寞、厌倦与暴力。

睡眠本是人性最原始、基本的需求，现在却被我们忽略了。在现代都市中，超过一半的人有失眠问题，一半以上的成人都有睡眠不足的现象。猛一听这似乎只是个小问题，因为它不过是睡觉嘛！但单纯的睡眠问题，却容易引发一连串的灾难性后果。在印度发生的毒气外泄的事故；前苏联切尔诺贝利核电站的核能外泄；三哩岛的核能外泄；美国太空船挑战者号的爆

炸；艾索油轮在阿拉斯加的惊爆，这些全都是因睡眠不足，工作人员打瞌睡而引起的灾难。

许多的灾难与伤害都来自于人们每天的压抑、沮丧与疲惫之中。如果你睡眠不足，你就会觉得一整天都无精打采，无法集中注意力。缺乏睡眠，还会造成情绪上的低气压，而且会影响周围的人。在现代社会中，专家们发现，很多人已经因睡眠不足而产生了一种“慢性疲劳病”。

忧郁也是我们社会的大敌。根据美国国立精神健康医疗中心的资料显示，全美有66%的人有严重的精神性问题，或滥用药物及毒品。除了严重的精神病外，癌症、糖尿病、心脏病都是现代人的通病。而在全世界，还有更多因沮丧而导致疾病的人没有被统计出来。

忧郁是什么？根据专家们的定义，一个人在充满欢乐的时光中仍然感到悲哀与空虚，这便是忧郁。这样的情绪会腐蚀人体，造成失眠、食欲下降、绝望、悲观、内疚、一无是处、焦躁，经常想到死亡与自杀，而且伴有长期的慢性病痛。随着社会的发展，经济竞争的加剧，全世界每年都有10%的人感染忧郁症。

美国是现代化的典型，但自二次世界大战以来，人们越来越感觉沮丧和忧郁，甚至有人说这种情形比战前还严重10倍以上。有一件事可以说明这个情况的严重性：美国人使用抗抑郁剂的药量正以惊人的速度

增加。在1993年，有500万美国人在使用抗抑郁剂。

更可怕的是，这种抗抑郁剂也开始在美国儿童之中泛滥，据报载，最小的使用者是3岁大的孩子。一项研究显示，从1992年到现在，美国儿童使用抗抑郁剂的人数增加4倍以上。

越来越多的医生为一般症状的病人开这种处方药。这些症状包括不吃或吃太多，失眠或睡太多，注意力无法集中或难以做决定。有谁能这样的病症作诊断？而且一项研究显示：生活在幸福之中的人，仍然有48%的人会出现这样的症状。

在1991年，美国纽约的村之声报纸登过一个广告：“你觉得忧郁沮丧吗？你是否工作过量？无法集中精神？失眠？缺乏食欲？如果是真的，请联络——”结果这个公司接到了上千个电话。

紧跟着忧郁而来的是寂寞。在繁华的美国社会中有很多人单身居住的。1996年的盖洛普调查显示：36%的美国人感觉寂寞。

这不只表示人们的寂寞，也表示了现代社会中人们并不常聚集在一起。

我们应该花更多时间聚在一起。精神病专家常问别人是否经常唱歌，你也可以试试看。你会发现一般人都是在洗澡或单独骑车时才唱歌。他们也一个人跳舞，地点通常是在他们的卧室里。这代表了什么？唱

歌与跳舞是人类古老的行为，人们是为了快乐和沟通才做这些事的，但现在这种沟通的功能全消失了。

我们都知道，寂寞是不好的情绪。在一项长达10年的研究中，研究人员发现，健康但独居的老人比健康却与家人居住的老人死亡率高上2倍；独居的男人，不分年纪与身体状况，有比与家人同住的男人高出4倍的死亡率；有心脏病的人如果又是单身，没有亲密的伴侣，存活的机率就更小了。

我们都知道，生活中不应该有寂寞。我们都需要朋友，但却都迟疑该不该给朋友打电话。有时我们怕朋友太忙，有时又怕别人认为我们太缠人，结果却使得对朋友的需要变成了我们性格上的一种弱点。

存在于我们社会中的通病还有很难用统计数字来形容的厌倦。在现代社会中，厌倦是一般人常有的情绪，但有些人却表现出一些异常的行为，譬如喜欢暴力或有一些奇怪的娱乐嗜好。那种娱乐嗜好通常是自我沉溺式的。最常见的就是长时间坐在电视机前观看毫无趣味的节目，或是花很长的时间逛街，买一堆垃圾回家。也许他们还觉得自己对经济流通有贡献，因为其他人只是穷逛而已。

厌倦，还会发展出暴力倾向。在工业化国家中，美国是谋杀案排名第一的国家。美国的儿童被谋杀、枪杀致死的案件都是世界第一。美国有很多奇怪的地

---

方。譬如法律允许人们携带隐藏式的枪械。在德克萨斯州的法律中，如有人一直超你的车，你可以拔枪出来将那人射死。

这就是我们的生活时尚，现代社会中的很多问题都是我们自己选择的结果。

## 成功与竞争

“为什么我们会讴歌工业、科技造成的血腥世界？为什么虚无主义、精神病患者潜藏的社会，却被我们称之为进步发展中的社会？为什么这些问题对人生幸福的伤害，就如同非洲国家粮食缺乏对人体的伤害一样？很明显，就是这些问题扭曲了我们的心灵！”

——希瑞多·罗齐克



