

慢速生活



S L O W

L I V I N G

〔新西兰〕温蒂·帕金斯 杰弗瑞·克莱格 著

闵冬潮等译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

慢速生活

S L O W

L I V I N G

〔新西兰〕温蒂·帕金斯 杰弗瑞·克莱格 著

闵冬潮等 译



人民文学出版社
PEOPLES LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2016-2274

Geoffrey Craig, Wendy Parkins

Slow Living

Copyright © Geoffrey Craig and Wendy Parkins, 2016

This translation is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese edition copyright © Shanghai 99 culture Co., Ltd., 2016

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

慢速生活/(新西兰)温蒂·帕金斯, (新西兰)杰
弗瑞·克莱格著; 闵冬潮等译. —北京: 人民文学出
版社, 2016

ISBN 978-7-02-011628-7

I. ①慢… II. ①温… ②杰… ③闵… III. ①生活方
式-通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 184309 号

责任编辑 朱卫净 邱小群

装帧设计 赵 瑾

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
经 销 全国新华书店等

字 数 190 千字
开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 7.75
版 次 2016 年 12 月北京第 1 版
印 次 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-011628-7
定 价 45.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换.电话:01065233595

译 序

闵冬潮

《慢速生活》是第一部关于“慢食”(Slow Food)运动的学术著作。该书作者通过对意大利和澳大利亚两地慢食运动的领导人和行动者的访谈,以及对慢食运动的出版物和个人经历的分析,详细地展现和探讨了该运动的起源、目的、运作和发展的潜力。

慢食运动于上世纪 80 年代由一批意大利左翼人士发起,其直接的导因是对抗麦当劳在罗马分店的开张。该运动现已发展成为一种国际化运动和组织,有 80 000 多名会员分布在 100 多个国家,并且在瑞士、德国、法国、美国和日本设立了分部。

慢食运动的核心是围绕着“聚餐”进行的。例如组织以食品为主的教育和“聚餐”活动;建立当地食品生产者和消费者的网络等等。慢食运动的主要宗旨不仅在于发扬和保护当地独特的食品烹饪技艺和食物的生产与加工,而且还在于通过“享用”美食来放慢生活的速度。

1999 年,慢食活动又导致了“慢城”概念的出现,其理念是想通过慢食活动的原则和实践来规划城市的发展。

《慢速生活》的作者在文化研究的理论框架之下,寻求一种对慢食运动和“慢城”运动的日常生活式的分析,提出了“慢速生活”的问题,在更大和更深远的层次上来讨论全球化过程中时间/空间的移位和断裂问题。作者对慢速生活的理解是:通过“个人化”来抗衡全球资本主义的所谓正常轨道。个人与新自由主义全球化的辩证关系在

对日常生活的分析中体现出来。在此基础上，作者进一步指出了慢速生活的核心思想：任何慢下来的企图都意味着必然要克服其他事物跟着慢下来的障碍。也就是说，一件事慢下来，其他方面也会慢下来。

慢速生活的基本考虑是**时间**。其中心思想是，慢速生活有意识地企图改变当下时间的规则，从而能腾出更多的时间用于日常生活。通过对时间和速度深入浅出的探索，展示出慢速生活涉及其与不同的世俗时间的协商，从而承诺使人们可以更专心致志地利用时间。比如，对某事“有时间”意味着对其通过专心致志的投入而具有了重要意义。在这点上，慢速的生活就是一种“有心的”，而不是“盲目的”实践，它促使我们思考在投入的时间之中如何享受生活。通过对他者（其他的人群、地方、时间）要求的承认，这种专心致志还具有了一种伦理的维度，这些问题在快速生活的混乱之中可能是根本顾不上的。

当下，在全球化以前所未有的速度和危机遭遇到不可化解的人类及自然极限面前；在我们不断高呼着“又多又快”、“跨越式发展”等口号，在现代化的“快车”道上行驶了30年之后，不但国家开始了放慢增长速度的步伐，社会与个人也开始了对快速生活的质疑。那么，读读这本书中所探讨的问题，也许会对我们的思考与生活有所助益。可以说，当下正是认真思考“慢速”的恰当时机。

2015年10月13日

前言和致谢

基于撰写这本关于慢速生活之书的需要，我们登录到“慢食”网站，发送邮件给欧洲及世界各地素未谋面的人们，甚至举家出动飞了将近 20 个小时，从偏于世界一隅的都城佩斯来到西方文明的中心罗马。在意大利的学术假期中，我们体验了高速公路之快捷和官僚体制的低效；喝了意式浓咖啡，也吃过冗长的午餐。这些自相矛盾吗？可能是，也可能不是，这并不好简单地定性，因为我们所主张的慢速生活不是反文化式的从日常生活中撤离。慢速生活不是指回到过去的美好时光（前麦当劳时代的世外桃源），不是指懒散的生活方式，更不是指一种慢动作的生活样式，它并非只在诸如托斯卡纳这样浪漫的地方才可能实现。对我们而言，慢速生活是如何享受日常生活的过程，它包括生活的节奏和复杂性、动荡和秩序。它通过关怀（care）和专注（attention），试图商洽这些每日所经历的不同世事。其首要问题就在于以有意义、可持续、深思熟虑和愉悦的方式活在当下。慢速生活可能在某些种类的日常生活实践中特别显著，例如步行和烹调，尽管这两者并非一定是慢慢来做。慢速生活也可以推广到更深层面的生活领域。那些主张慢速实践的人常常提出，在一个习惯中的慢速会延伸到另一个习惯中，慢速可作为一种能传授的、令人青睐的提升意识和放松的生活模式。

然而，本书的目的并不在于提供自我帮助，而在于探索下列问题：什么是慢速生活？它能给予我们什么？为什么它成为了一系列显而易见的生活实践和日渐扩大的社会冲动？当我们探索慢速生活的不

同侧面之时，我们并非是想提供一个所有人都必须采纳遵照的药方或检索目录。我们所感兴趣的是探索和展示慢速生活在工作、城市的食物和政治领域这些方面的概念，因为我们相信，慢速理念具有一种积极的潜能可以用来批评或挑战主流叙事或价值观念，其具有那么多的当代现代性的特征。在全球文化以前所未有的速度和危机遭遇到不可化解的人类及自然极限面前，我们主张让慢速生活承担起巨大作用。简而言之，我们坚信，当下正是适宜于认真思考“慢速”的时机。

在我们探究慢速生活的过程中，我们将特别关注 20 世纪 80 年代源起于意大利的慢食运动，如今，该运动已拥有持续增长的国际会员和相关的媒体形象。我们对慢食运动的探索不是提供关于运动和组织详细的定量分析，而是主要凭借相关慢食的观念、著作和哲理，以便以批判性的眼光来评价与慢速生活密切相关的价值观念和潜能，以及张力和矛盾。也就是说，我们关于慢速生活的概念是慢食的延伸，它是对于现代西方主体“快速生活”需求和压力的普遍的回答。慢食作为日常生活中许多人用以召回时间和愉悦这些愿望的有效形式出现，特别是通过意义丰富的食物，正是其对慢速的向往和带来的成就与慢速生活中的概念产生共鸣。慢食运动最主要的吸引力源于它对日常生活环境与全球化食品体系的阐述。慢食运动建立在现存的全球文化和日常生活的理论之上，在形成我们的“全球日常”理念方面已经具有了影响力，我们将概述日常实践及价值和我们的生活于此中的全球环境之间的基本联系。

从某些方面来说，本书的写作显然是一种学术训练。如若托马斯·许兰德·埃里克森（Thomas Hylland Eriksen）那激动人心的著作 *The Tyranny of the Movement*（2001）中所阐述的那样，我们之所以对慢速产生兴趣的部分动机来源于不断加快的速度所带来的挫折感和当代学术生活中的大量干扰。即使困难重重，我们仍然坚持着，但具有

讽刺意味的是，常常很难抽出时间来思考和书写慢速。然而，从另一方面来说，这个课题对我们而言并非仅仅是学术训练。作为慢食组织的成员，我们参与了慢食运动提供的饮宴的社会网络和伦理的消费，同时也陷入挑战和困境。从某种意义上说，我们在这方面的研究和写作已经成为更广泛地赢得机会拓展时间并建立更充实和专注的生活的一部分。如果日益增长的媒体关注焦点类似于工作/家庭难以平衡、不断增长的瑜伽和冥想练习者，以及任何事情都倾向“减慢节奏”这些现象的产生，那么就会看到，我们在寻求改变快节奏的全球文化的路上并不孤立，希望我们的工作能够促进获益慢速的深层次分析，也鼓励其他人走上慢速的道路。

当我们考虑到使用和理解时间、空间、食物和公共场所生活所带来的影响时，为了彻底地想清楚慢速生活的多种可能性，我们敏锐地意识到在这本书里要运用一系列的学科或探讨方式。我们在讨论慢速生活的不同侧面时，例举了一系列的理论和理论家来阐释我们的讨论，从中我们看到了作为文化研究来探讨这一主题的更为广阔的视野。此外，我们试图提供形形色色的问题和可能性，而非详尽描述我们所囊括的各个领域，我们希望读者能发现这种探讨更富于建设性，而不止步于还原于某一领域。当我们用业已掌握的知识开始对慢速生活进行初探时，对这一运动的学术考量几近空白。但现在，它早已吸引了诸多学科的关注，伴随而来的是对其差异性和其优势和弱势的热烈评估。慢食运动自身也迅速向新的挑战做出回应。我们相信，该运动需要为越来越多的学术及其他方面的讨论所了解，进而将自身目的与行动融入错综复杂的全球化日常生活之中。我们对慢食运动的评估并非是不加批判的：经历了慢速理念的推广和地方层面参与伦理性消费的各种艰难，我们也意识到在资本全球化背景下所产生的更广泛和根深蒂固的可持续发展和伦理发展的问题。然而我们依然确信，诸如

慢食这样的运动在社会的改良方式中有着“重塑”日常生活的巨大潜能。

如果我们对于慢速生活的探索将我们带入了一系列的学科领域，那么，它也让我们在意大利、澳大利亚和此刻所处的新西兰接触到殷勤好客，慷慨给予我们时间和日常生活经验的人。同这些人会面及相处是完成这个项目的过程中所经历的主要乐事之一。

感谢索菲·埃隆（Sophie Herron）在我们的意大利之旅期间在巴拉（Bra）给予亲切无私的帮助，以及在翻译上的支持。在慢食总部的那段日子，使我们对亚历山德拉·阿博纳（Alessandra Abbona）、西尔维奥·巴贝罗（Silvio Barbero）、雷纳托·撒丁（Renato Sardo）、塞巴斯蒂诺·撒丁（Sebastiano Sardo）、钦齐亚斯·卡菲迪（Cinzia Scaffidi）、弗兰卡·查理（Franca Chiarle）、安亚·弗纳尔德（Any a Fernald）及维托里奥·曼加内利（Vittotio Manganelli）深怀谢意。

由衷感谢博洛尼亚慢食运动成员们对于我们这些异国他乡者的到来所表现出的温情厚意。罗伯特·费伦蒂（Roberto Ferranti）、勒娜特·费伦蒂（Renata Ferranti）和艾琳娜·布鲁尼（Elena Bruni），他们体现出了慢食中的慷慨和好客精神，组织并帮助我们拜访了地区餐厅、农场和生产者，特此鸣谢。我们也要感谢在此期间拜访的农民、生产者和厨师，他们给予我们时间去深入了解他们的工作（并且允许我们品尝食物！）。在奥维托，我们要感谢市长斯特凡诺·米奇（Stefano Cimicchi）与马西莫·博里（Massimo Borri）；当然我们还要感谢市长保罗·斯特尼尼（Paolo Saturnini）和亚历山德拉·莫拉特（Alessandra Molletti）在基安诺的格莱维（Greve-in-Chianti）对我们的关照。

博洛尼亚大学高等研究院提供的高级访问研究员基金使我们的意大利之行成为可能，对此，我们需要特别感谢博洛尼亚的罗伯托·斯

卡泽里 (Roberto Scazzieri) 教授和牛津布鲁克斯大学的罗杰·格里芬 (Roger Griffin) 教授的帮助。感谢博洛尼亚大学甘多尔菲帕拉维奇尼别墅 (Villa Gandolfi Pallavivini) 里友善的同事希格诺·费兰特 (Signor Ferrante)、安东伊内塔·乌佐诺娃 (Antoinetta Uzunova)、亚历克斯·乌佐诺娃 (Alex Uzunova) (尤其感谢她对孩子的悉心照顾) 对于我们在意大利的日常生活的帮助。并且感谢住在别墅里的其他学者的友好和同事关系。

感谢艾琳娜·安妮瑞 (Elena Aniere) 给予我们的协助, 以及她在佩斯慢食运动中的出色领导工作和她现在在巴拉协助开展的工作。致谢澳大利亚西部的慢食运动领袖安·梅耶 (Ann Meyer), 其不断给予我们热情的鼓励与支持。还要感谢巴罗萨 (Barossa) 慢食组织的芭芭拉·斯多里 (Barbara Storey) 和其他澳大利亚的“共享餐桌”领导的访谈。对分散在世界各地的慢食运动“堡垒奖”获得者对我们问题的及时反馈, 我们也将表示由衷的欣赏。

在默多克大学, 我们获得了盖尔·菲利普斯 (Gail Phillips) 副教授、大卫·西尔 (David Hill) 教授和贝弗·蒂勒 (Bev Thiele) 教授对我们学术假期离职期间的支持与帮助, 并共享了研究基金, 对此我们深表谢意。我们共同获得了默多克大学 2003 年的 REGS 的研究基金。感谢莫克多大学和日常生活研究中心的同事、学生和朋友们, 感谢他们能忍受与我们在一起度过那么长一段时间的慢速生活。最近, 在新西兰奥塔哥 (Otago) 大学的这段日子, 我们需要感谢林·里布尔 (Lyn Tribble) 教授在本书手稿的最后整理中所给予的支持和理解。

感谢尚·本内特 (Sian Bennett) 和伊冯·凯尼恩 (Yvonne Kenyon), 以及来自彭罗斯学院的格雷汉姆·里克森 (Graham Rixon) 和来自意大利联合信贷银行的黑泽尔·科利尔 (Hazel Collier), 感谢他们在后

方给予我们的帮助。还要感谢迈克（Mark）、罗斯玛丽（Rosemary）和贝基·丹尼森（Becky Dennison）给予我们的无微不至的关怀和帮助。

本书的第二章的部分内容早期曾以“Out of Time: fast subjects and slow living”为题刊登在 *Time and Society* Vol.13, no.2/3（2004）

最后，我们要特别感谢玛德琳（Madeleine），她在我们的意大利慢速生活（la vita lenta）之旅中以巨大的包容心当了一回加布里埃尔（Gabriel）出色的大姐姐。对孩子们来说，除了对他们具有吸引力的冰激凌和披萨之外，背井离乡抛开他们原有的日常生活习惯并跟随父母完成研究项目真是一件苦差事。我们希望，博洛尼亚的这段生活，能在他们回忆的长廊里，成为彰显日常生活并不一定是种程序的一面旗帜。

（顾晨姚 译，闵冬潮 校）

目 录

译序 / 闵冬潮

前言与致谢

第一章 全球日常生活中的慢速生活 001

慢速生活 003

日常生活 008

全球文化 013

自身的放慢艺术 018

第二章 慢食运动 026

起源、哲学和组织结构 027

活动 032

慢城 043

新社会运动和慢食运动 045

第三章 时间和速度 054

现代性的时间性 056

时间伦理 066

慢世界 073

第四章 空间和地域 088

家庭和工作 090

去领土化、本土和地域 097

领土和传统 107

慢城 110

第五章 食品和愉悦 120

愉悦 122

原真性与品味 139

共享的餐桌 164

第六章 慢速生活的政治 174

全球社会运动的可见性 175

生态美食的政治 180

生活政治 193

结论：对面包机的怒火 199

参考文献 204

第一章 全球日常生活中的慢速生活

只有当人们的日子过不下去的时候，革命才能发生。

——亨利·勒菲弗（Henri Lefebvre, 1991: 32）

在个人、地方和全球之间，正在出现一种新的关系。正是在这种关系中，而非在公共治理的领域，出现了对生活伦理可能是什么的重新思量……那种经由与社会力量——资本的、种族主义的和性别歧视的——关系商洽和自我保护而形成的个体认同实践，并不仅仅是生活方式的美学，而是日常生活不可或缺的情感活动。

——詹纳森·路斯福德（Jonathan Rutherford, 2000: 66）

慢速生活的真正理念是发人深省的挑战。生存方式的提速，以及我们“忙碌”程度的增长，构成了全球文化中的核心特征。关于近几十年来超时工作是否愈演愈烈的辩论仍未终止，同时又被诸如专业、阶级和性别等因素搅得更为复杂（见 Schor, 1991; Hochschild, 1997; Robinson and Godbey, 1997; Green, 2001）。日常生活加速的感觉是人尽皆知的。一些人把产生这种感觉的部分原因归结于少数家庭的工作时间拉长了（Green 2001）；而另一些人则特别提出职业女性数量的增长，特别是在专业和管理角色之后，导致了家庭生活明显“提速”，以适应不断延长的工作时间（Runte and Mills, 2004: 244）。作为对“无事不在加速”的回

应,“匆忙病”(Hurry sickness)已被公认为现代晚期的病症。尽管这种症状可能与不断增长的弹性工作制有关,工作的加时和加速同样是罪魁祸首(Gleick, 1999; Green, 2001)。然而,当速度似乎等同于效率和专业主义的同义词时,慢速却可以成为一种方式,来传递另一种可作为替代的价值或拒绝将工作场所置于其他的生活领域之上。在我们的工作、私人生活及公共生活中宣扬慢速的价值,就是建立一个阵地,以期对统治性的“时间”价值体系进行反击。

由于这种立场,慢速生活就不仅仅在激发,而是正在得到更多的公众关注。报刊和畅销书中关于工作压力、“反职业主义”以及对增长的“减速”的话题不断涌现,反映出人们在赞美自由支配时间和家庭生活之时,在日常生活中却难以找到时间的困境。一位银行主管在一篇文章里得意地宣称,尽管一周工作 80 个小时,他依然总是能够找到与家人相聚的时间(Boreham, Ellicott and Jimenez, 2001: 5)。流行小说《我不知道她是如何做的》(*I Don't Know How She Does It*)(Pearson, 2002)的故事开头,主人翁——一位伦敦城女主管,半夜三更为烤制女儿圣诞节音乐会的馅饼发愁;而在故事结尾,主人翁悠闲幸福地生活在德比郡(Derbyshire)乡间。这两个例子说明了,慢速生活是个相对的概念,人们试图通过将积极价值归于时间使用的特定方式来商洽这种相对概念,从而影响流动与速度这两个当代现实中最具特点的内容(尽管我们难以想象那位银行主管一周工作 80 个小时何以不是一种“快速生活”)。在西方世界“快速生活”大行其道的感受,迫使我们在思考“慢速”的价值和可能性的同时,还要思考更宽泛的变化,诸如:如何使生活更有质量以及生活的伦理问题等。在第一章里,我们将探索慢速生活的概念——我们如何理解它的意义?它是如何作为一种对全球化的回应而在一种特定的社会

环境中出现的？以及它对日常生活的影响。我们先要勾画出为什么日常生活公共话语和社会实践中产生了新的重要意义，然后把自己对于日常生活的政治的、伦理的可能性的理解，置于与“生活政治”、“微观政治”及“附魅的现代性”（enchanted modernity）等概念的联系之中，从而强调慢速生活如何可能成为与当代全球文化和日常生活对立的一种模式，或者是我们所称的——全球日常生活（global everyday）。

慢速生活

目前，我们可以看到慢速生活的欲望在一系列的社会现象中表露出来。例如，被称之为“健康革命”（wellness revolution）的运动，强调身体的健康，与迅速流行的“慢”运动诸如瑜伽和冥想相联系（Ostrow, 2003; Stein, 2003）。那些具有创意的实践活动的重现，诸如编织和园艺，可能标志着一种慢速的、更“脚踏实地”的生活倾向。对慢速生活的欲求广为传播，还与一系列的社会运动，如：志愿简朴化（Voluntary Simplicity）和慢食合并在一起。慢食将作为贯穿本书的主要案例，而志愿简朴化作为对当代生活速度和压力之反弹的运动，可能同样值得予以检视。志愿简朴化运动主要在北美发展，它包括一些非赢利性组织、地方性的“简朴化团体”，以及那些倡导“日常生活简朴化，减少时间、金钱和资源浪费”的网络站点和大量出版物（www.mindfulcanada.com）。当然不能说是全部，但许多这样的团体与教会有关，或抱有一种“传统美国价值观”。这些群体有着共同的首要目标，那就是通过改变日常生活的实践和建立“意向性社区”（intentional community）来挑战或批评消费文化（www。

mindfulcanada.com)。①

简朴生活，或简单的生活方式，与慢食运动有一些共同的特征，但这两者之间也有一些明显的不同，我们最好在开头就把它说清楚。尽管简朴一词常常代表“一组变动中的观念、情感和活动”，但它也恒定地珍视节俭和艰苦工作，以偏爱农村排拒城市著称，并对现代性主张持有怀疑态度（Shi, 1985: 3-4）。并不是慢速生活运动中所有的形式都具有这种苦行僧式的价值观，例如，慢食运动强调的是物质享受，而慢城运动则起源于一种假设：某种城市生活可以提供活力、社区和美的享受。我们认为，慢速生活强调要挖掘日常生活的乐趣，在意识形态与当下生活之间进行协调，而不是对想象的社区和田园式的黄金时代的怀旧。简朴生活与慢速生活之间的区别可能与一些人的日常生活紧密关联，如果不想夸大这些区别，那么作为“生活”的修饰词，“慢速”比“简朴”更能点化出当代日常生活重叠纠结的程度——慢速仅与速度有关，而简朴生活却宣告了它与当代文化的基本脱钩，它甚至彻底地拒斥当代文化。

慢速生活的基本考虑是时间。其中心思想是：有意识地尝试改变

① 在志愿简朴化的消费文化及对立面的话语中，经常就“什么是真正的美国文化”产生冲突。例如，在这一话语中关于什么是美国化的问题，在“9·11”之后的语境里可能成为更为长远的话题，关于这一主题影响巨大的 Jerome M. Segal 的著作，其题目的变化就揭示了这一问题。在 1999 年出版时，该书名为《体面的简朴化》（*Graceful Simplicity*），副标题是“朝向简单生活的哲学与政治”（*Toward a Philosophy and politics of Simple Living*）。而在 2003 年再版时，副标题就变成了“朝向可选择的美国梦的哲学与政治”（*Toward a Philosophy and Politics of the Alternative American Dream*）。志愿简朴化也开始强调全球的社会公平和正义，该运动最广为人知的口号“简单地生活就是让他人能活命”（Live simply That Others May Simply Live）就清楚地反映了这一点（<http://www.simpliving.org>）。但放在美国的文化和政治环境中，我们很难简单地将其归类于保守派。对运动全面的介绍，请看下列网站：“The Simplicity Resource Guide” <http://www.gallagherpress.com/pierce/Ibp.htm>；www.Simpleliving.org；<http://www.seedsofsimplicity.org>。还可参见 Maniates（2002b），Etzioni（1998）。