

X 心理自助译丛  
inliZiZhuYiCong

# 放慢生活脚步

In Praise of Slow

全球化的减速运动如何挑战速度崇拜者  
How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed

[加]卡萝·奥诺德 Carl Honoré 著

李惠明 译

中国人民大学出版社



In Praise of Slow

# 放慢生活脚步

全球化的减速运动如何挑战速度崇拜者

How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed

「加下萝·奥诺德」 Carl Honoré 著

李惠明 译

中国人民大学出版社



## 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速度崇拜者/ (加) 奥诺德著；李慧明译。

北京：中国人民大学出版社，2006

(心理自助译丛)

ISBN 7-300-06993-2

I. 放…

II. ①奥…②李…

III. 生活方式-通俗读物

IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 146042 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速度崇拜者

[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)

010-62511239 (出版部)

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 河北涿州星河印刷有限公司

开 本 125×190 毫米 1/32

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 张 8.875 插页 1

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

字 数 179 000

定 价 18.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 导 语

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，对速度的崇拜就将大家逼到了崩溃极限。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。《放慢生活脚步》一书追溯了我们与时间之间愈来愈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。

别期待找到阻碍技术进步的人推翻技术，进而寻找前工业时代的乌托邦。这是一个由手机的使用者、心智健全的电子邮件热爱者所推动的现代革命。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过程中挖掘出最不敢期待的东西，亦即充沛的精力与迷人的效率。

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——卡罗·奥诺德将轶事报道、历史与智力的询问完美结合，详细讲述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慢速运动的第一个全面的探讨，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。对最终到来的这一运动的诠释，这一猛烈的宣言将促使你对你与时间的关系进行全方位的重新思考。

# 引言

## 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，你甚至会认为他们会为此而发疯。

——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，也没有向巴士公司投诉，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。当时的这一幕每一个细节都镌刻在我的脑海里：两个小男孩在中世纪式的喷泉周围踢足球；树枝拂过石墙顶部；一位老妇提着装着蔬菜的网兜走在回家的路上。

时间飞逝，15年很快过去了，一切都已发生变化。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。

来到候机楼门口，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撰写一本关于减速的书的念头。

当时吸引我注意力的几个字是：“睡前一分钟故事。”为了帮助家长敷衍耗费时间的孩子，很多作者将经典童话简缩为60秒的阅读篇幅。想来汉斯·克里斯蒂安·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呼一声：“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，用最快速度讲给他听，为此我们俩频繁发生争吵。“你讲的太快了！”他哭喊着。有时当我匆匆地走向门口时，他又会嚷嚷：“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，而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，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。

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”只需要不到十分钟时间就可速战速决——还有比这更棒的吗？正当我纳闷亚马逊网络书店何以能如此快捷地将全套故事书送货上门，补偿心以反问的形式出现：我是不是彻底疯了？当离港的队伍沿着最后一道验票口缓缓前移时，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种匆忙的运动，力图每一个小时能做愈来愈多的事情。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，美国物理学家劳瑞·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，全世界都为时间所困扰，我们都属于对速度膜拜的一族。站在等候返回伦敦的航班的队伍里，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。”他的这一提醒比达尔文的商业世界法则更能引起巨大的反响。在这个忙碌而喧闹的时代，一切都要争分夺秒。英国心理学家盖伊·克莱斯通认为，现在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。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，每一个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：本书并非是对速度的宣战。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困惑。这已经成为一种对速度的沉醉和过度崇拜。即便当追求速度开始带来负效应时，我们仍祈求越来越快的福音。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？那就购买一台微波炉。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。

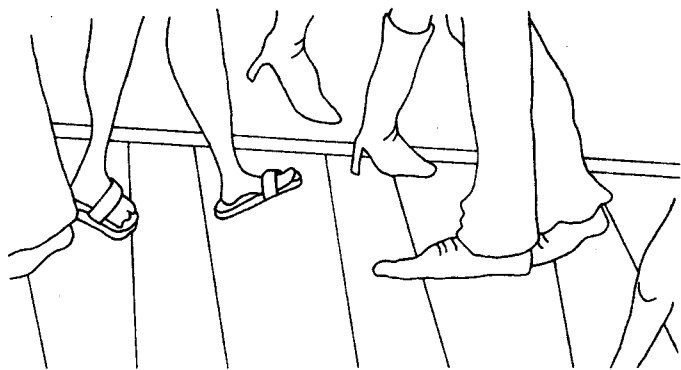
与速度的斗争最早发生在经济领域。现代资本主义带来了巨大的财富，然而其代价是，毁灭自然资源的速度快于大自然自身生态修复的速度。亚马逊河区的雨林每年都遭到砍伐，而过度捕捞使鲟鱼、智利海鲈鱼和其他鱼类濒临灭绝。即便从它自身的利益而言，资本主义发展过速，因为要先完成任务定量的压力使得质检时间所剩不多。以计算机工业为例，近年来，

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、病毒和故障给公司造成的损失达数十亿美元。

此外还有增压涡轮式的资本主义的人文成本。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。医院诊所人满为患，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，对适当休假的厌恶。在对 5 000 英联邦工人进行的里兹调查中，60% 的人表示不会用满 2003 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“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 年代后期股市繁荣期间，常常每周在股市上花费 90 小时的时间。他效力的公司在时事通讯及训练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，休息时间极少，但在有限的休息时间里，他还要为资深同事传授销售技巧，



**为什么我们总是步履匆匆？放慢节奏是否值得尝试**

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，他更是倍加努力地工作，以使不景气的股市有所回升。1990年，他因心脏病猝死，年仅26岁。

虽然有人将他树为警戒的反面教材，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，早在过劳死出现之前，劳动者的精疲力竭就是不健康的底线。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1500亿美元。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。工作节奏最快的国家，人的体重也最重。1/3的美国人、五分之一的英国人患有临床肥胖症，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1/3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，而是转向更有效力的兴奋剂。可卡因在白领中一直是辅助药物的选择，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增幅达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。在南欧，甜蜜生活的精神家园，午休重蹈传统的朝九晚五工作的覆辙：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。每天睡眠少于六个小时就会损伤运动神经的协调力、话语能力、反应力及判断力。疲劳在现代社会一些最悲惨的灾难中也难逃其咎，如苏联的切尔诺贝利核爆炸事件、瓦尔迪兹原油泄漏事件、美国的三哩岛事件及美国“挑战者号”太空飞船的爆炸事件，等等。

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。虽然在发达国家更高的安全标准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达 4 000 多人，受伤人数 160 万人。

由于缺乏耐心，从而增加了休闲的安全隐患。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。有的人遭遇则更为不幸。在美国马萨诸塞州的波士顿市，一位急不可耐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 1996 年在他的小说《慢》里所写的那样：“如果事情发生得太快，没有人能对事情有把握，无论是什么事情，哪怕对自己也是如此。”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 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。每个人往来匆匆，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% 的美国年轻孩子说父母跟他们一起

的时间太少。

或许儿童是无节制的加速最大的受害者。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，变戏法（似）的日记中充斥着课后的钢琴课和足球训练。最近的一部卡通片道出了其中的一切：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，在没有成人监护下玩耍，做白日梦。这对健康也是一种代价，因为孩子更没有能力同剥夺睡眠和压力抗争，这是匆忙狂热的生活的代价。现在主攻青少年焦虑的心理学家发现，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，小的仅有五岁。在很多工业国家，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。这位明星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愈加严重。当每一个人都选择快速的时候，快速的好处就消失殆尽，这只能促使我们唯有变得更快。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：陷入同归于尽的严重僵局。

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当中提前离去——无论参赛双方比分如何接近——目的是在他人之前抢得交通先机。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、频道冲浪、电脑游戏的时代，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 150 年前几乎不存在，成了现代的发明。放弃一切的刺激，我们就会烦躁，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，忙着用 ipod（苹果 MP3）播放机听音乐，忙着在膝上电脑工作，忙着冲移动电话大声抱怨。

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和看法。他们的见解常常证明是错误的。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——一个人能够无须跳过一个节



奏，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，以至女演员兼作者卡丽·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，最小的延迟，最小的缓慢，现在都会让普通人怒发冲冠。

与此有关的轶事趣闻随处可见。在美国洛杉矶，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一个低沉而粗糙的号啕声，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，我他