

自然法则
虚拟时代，重拾生活



THE



NATURE



[美] 理查德·洛夫 著 By Richard Louv
李晓楠 胡敏杰 译

PRINCIPLE



Reconnecting
with
Life in a Virtual Age



虚拟时代，重拾生活

自然法则

THE NATURE PRINCIPLE

Reconnecting
with
Life in a Virtual Age

[美] 理查德·洛夫 著 By Richard Louv

李晓楠 胡敏杰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

自然法则 / (美) 洛夫著 ; 李晓楠, 胡敏杰译. —
北京 : 新世界出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5104-4442-5

I . ①自… II . ①洛… ②李… ③胡… III . ①自然科学—通俗读物 IV . ① N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 083864 号

著作权合同登记号 : 图字 01-2014-5039 号

THE NATURE PRINCIPLE: RECONNECTING WITH LIFE IN A VIRTUAL AGE by RICHARD LOUV
Copyright © 2011 by Richard Louv
This edition arranged with Algonquin through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2015 New World Press Limited
All rights reserved.

自然法则

作 者 : [美] 理查德·洛夫
译 者 : 李晓楠 胡敏杰
责任编辑 : 熊文霞 余守斌
文字编辑 : 严匡正
责任印制 : 李一鸣 黄厚清
出版发行 : 新世界出版社
社 址 : 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部 : (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室 : (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部 : +8610 6899 6306
版权部电子信箱 : frank@nwp.com.cn
印 刷 : 北京嘉业印刷厂
经 销 : 新华书店
开 本 : 710mm × 1000mm 1/16
字 数 : 238 千字 印张 : 21.5
版 次 : 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号 : ISBN 978-7-5104-4442-5
定 价 : 45.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话 : (010) 6899 8638

《自然法则》好评如潮

“如果我们投入在大自然中和沉浸在电子产品中的时间一样多，生活会变成什么样？”在理查德·洛夫的世界里，我们会更加快乐和健康。抑郁、焦虑、注意力不集中等问题出现频率会更低。我们会建造更加整洁、可持续发展的社区。”

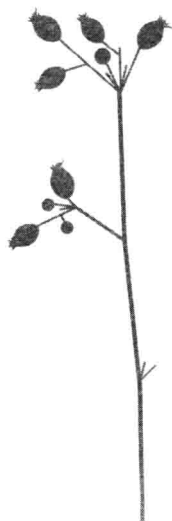
——《芝加哥论坛报》

“拥有记者视角的理查德·洛夫说在科技铺天盖地的时代，人们比任何时刻沉浸在“电路的海洋里”都要深，我们也就更需要和大自然联系起来……洛夫的《自然法则》在美国任何城市都会是胜利者——尤其考虑到当地人的健康和幸福。”

——尼尔·皮尔斯，《华盛顿邮报作家团体》专栏作家

“【洛夫】关注的是一些重要的、永恒的观点，当你合上最后一页，你不仅会明白为什么要和大自然建立和加深联系，你还会明白……他的书振奋人心，让你觉得应该立刻行动。”

——《圣迭戈联合论坛报》





“在肯定人类价值和创造力的同时，洛夫证明了我们能够回到大自然的家中。”

——玛丽·凯瑟琳·贝特森，《青春永不落：不怕老的理想生活指南》作者

“引人入胜的故事（在阿拉斯加和家人一起嗅着棕熊味道旅行）和最新的研究（医院住院的病人中，那些窗外有绿树的病人比窗外是砖墙的病人住院时间更短，吃的止疼药更少）把大自然融入生活中的实际办法（他所说的‘深入自然的绿色锻炼’）结合起来，《自然法则》既富有知识性又能启发人。读这本书就好比进行一次提神的思想和灵魂的远足。”

——欧普拉网站

“有力地论证了大自然的重要性……古老的智慧，在被沥青包裹的世界里需要再次拿出来警醒世人。”

——《柯克斯书评》

“洛夫的激情很有感染力……他列出了一百个我们应该到户外的理由，消灭了待在室内的每个借口。”

——《地球上》杂志

“《自然法则》，理查德·洛夫再次送给我们最需要的书籍，不只是现在，而是一直以来……这部精妙的，独创的，幽默的和绝世的佳作指明了在这个世界里我们回家的道路：这本相当于大自然定律的书值得我们关注。”

——罗伯特·迈克尔·派尔，

《被雷击过的树：城市荒地和蝴蝶百合路的经验教训》作者

“书中穿插着可靠的科学研究，多彩、真实的人生趣事和个人经历，洛夫向我们展示了自然法则如何帮助我们改善生活、工作、玩耍、锻炼、探索、旅行和放松的方式。”

——《灵性与实践》时事通讯

“理查德·洛夫创造了‘自然缺失症’一词，来描述在成长过程中被剥夺了在泥泞的溪流中涉水玩耍权利的那些儿童。这本新书《自然法则》则强调成年人也需要大自然——作为一剂补药，一种平衡力和治疗方法。对这个观点，我深信不疑。”尼古拉斯·D. 克里斯托夫《纽约时报》专栏中写道，“我们迫切需要这部作品……这本书的道理不言而喻，洛夫对他简单的计划胸有成竹：学校里有更多绿色，社区提供更多接触大自然的机会，让人们掌握工具的重要性，以及用健康创建更美好的世界。”

——《洛杉矶时报》

“富有激情，呼吁人类更多地接触大自然。”

——《加利福尼亚书评》

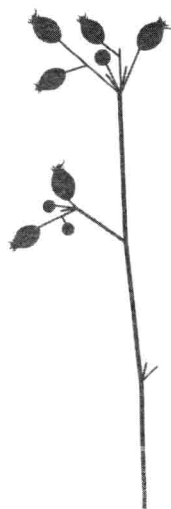
“文笔优雅，这本书可以看作是户外活动恢复能量的颂歌。”

——《弗吉尼亚生活》期刊

“我们忽视了这本书，以及在它冒险方面能教给我们的东西。”

——《里士满时报》

“洛夫从方方面面证明接触大自然（维生素 N）有助于我们的身





心健康……他设法鼓励读者，让读者感觉自己正参与到一种历史性的，让人兴奋的运动中……读完一页又一页，我们不难发现在重建自然来治愈世界的过程中，我们治愈了自己。”

——《猎户座》杂志

“一次和环境联系起来的探索，里面有很多幸福的反馈。”

——《奥斯汀纪事报》

“放下遥控器，走到户外。理查德·洛夫的这本新书为建立大自然智能型的社区提供了让人耳目一新的个人的和有说服力的案例，这样的社区不仅会保护地球上生命的多样性，还会维持我们的社区和我们自己。”

——国家奥杜邦协会主席和首席执行官戴维·亚诺德

“洛夫从很多方面描述了和大自然世界重新联系起来对人类健康的重要性。我相信他关注的是很重要的东西，不仅是为了孩子们。”

——《夏洛特观察家报》

“父母们，理查德·洛夫坚定地告诉你们，孩子们应该花更多的时间在户外，在大自然中。实际上，你们真应该这样做。”

——《密尔沃基新闻卫报》

“我们建立了精致的社会，这种设计让人类和环境分离，这样使得我们——理查德·洛夫现在正在告诉我们，具有启发性地告诉我们，为什么没必要这样。”——

——塞拉俱乐部前董事长卡尔·波普

“读完《自然法则》，你一定会明白在保护大自然和与大自然建立联系方面，时间是本质，行动起来，改变还来得及。”

——《卡斯卡迪周报》

“这个及时的，鼓舞人心的重要作品会给读者带来新的希望，同时让人们再次思考我们的生活方式。”

——美国游戏联盟

“《自然法则》第一章还没读完，我就在头脑中构思好了这个月末带孩子们去斯特福德岩石公园的计划。”

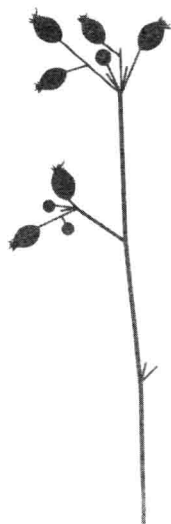
——《芝加哥太阳时报》

“‘自然缺失症’的词汇是理查德·洛夫发明的……为了指出一个深藏的真理：我们人类——包括孩子和成年人——是进化遗产的组成部分，需要花大量时间在野外和户外，如果做不到的话，我们会遭受损害……我目睹了太多例子，大自然缺乏是产生很多负面心理趋势的主要起因，包括现代社会流行的抑郁症。”

——《新闻周刊》的安德鲁·韦尔博士

“洛夫探索了大自然如何帮助我们提高智商和激发创造力。即使在冬日，这是本好读物，也是沉思大自然世界对我们的健康是何等重要的好时间。”

——《亚利桑那每日太阳报》





“电子世界里对人类心智健全最后一次呼吁，也是最后一次召唤人们回到大自然的家里，那里孕育着人类最宝贵的品质，创造力，智力，联系和同情心……《自然法则》是教师，家长，设计师，城市规划者和任何喜欢好书的人的必读书目。马上行动：拔掉电源，关机，离线，到户外去，重新呼吸，在现实世界里变回真实的自我。”

——戴维·W·奥尔，《希望是必需品》作者

“我们创造的环境让我们悲伤、肥胖和不健康。理查德·洛夫做出有见地的诊断，并为我们指出了强有力的治疗办法，我们都需要的药物，维生素N。”

——理查德·J·杰克逊，硕士，
加州大学洛杉矶分校公共健康学院，环境健康科学教授

“这个重要的、有力量的愿景，为我们勾画了追求更美好的世界，做更快乐、更健康的居民的蓝图。”

——萨莉·朱厄尔，区域经济一体化主席和首席执行官

“很赞！《自然法则》是壮观的结合体，收集了大量证据证明了一个对我们来说显而易见的真理，但是因为我们的担心而被藏在耀眼的光亮后：我们的健康、创造力、基本的理智都依赖于定期和周边的生活环境的接触和交流。”

——戴维·艾布拉姆《变成动物》和《感官的咒语》作者

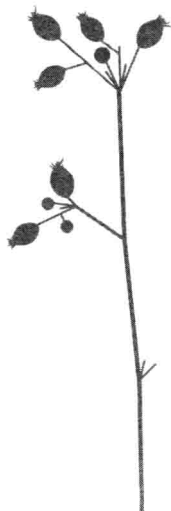
感谢托马斯·贝里和戴维·F.博带给我的回忆和灵感。

我们在自己生活中对品质的追求是任何人一生追求的核心，也是每个人故事的核心。正是追求这些瞬间和状态的时候，我们活的最清醒。

——克里斯托弗·亚历山大，《建筑的永恒之道》

当对世界绝望的心情在我内心滋生，夜晚轻如飘絮的声响也会把我吵醒，我担心自己的生活，还有孩子们的生活会变成什么样，我走到门外，躺下，木鸭在水面上栖息着，夜鹭正在觅食。我融进了荒野的平静里……在大自然的恩惠中，我放松下来，也自由了。

——温德尔·贝里



理查德·洛夫其他作品

《林间最后的小孩：拯救自然缺失症儿童》

《鲨鱼飞鱼：一个美国人的旅行》

《生活的网》

《父爱》

《101 件能为孩子们的未来做的事》

《童年的未来》

《美国 2》

致谢

我的妻子凯西为本书的架构和书中的许多想法做出了巨大贡献，不仅因为她的善良和对我写作的帮助，还有她活跃的思维和艺术性的头脑，这点在书中很多地方都可以体现出来。同样还要感谢我的两个儿子。贾森，温文尔雅的作者和编辑，在早期调查研究阶段帮了很大的忙，还贡献了他那强大的哲学、宗教和广告方面的知识；马修敏锐的洞察力和智慧也贡献很多，通常都是他在溪流中撒网的时候提供的。我的朋友迪安·斯塔尔提出了很好的支持，还有智慧和幽默。罗宾·比约恩森在编辑方面提供了果断和勇敢的意见。詹姆斯·莱文是个很棒的朋友，也是个出色的经纪人。我经常说在阿岗昆，我有全世界最好的出版商。才华横溢的伊丽莎白·莎莱特此时正在主持一场有关耐心的研讨会，或者说应该是。整本书很多地方都能发现阿岗昆团队成员的痕迹，包括执著和精明的编辑埃米·加什、艾娜·斯特恩、

布伦森·胡尔、迈克尔·托肯斯、克雷格·波佩勒斯、凯利·博文、谢里尔·尼克基塔。自从《林间最后的小孩》出版后，我们的大家庭里同事数量日渐增多，他们创办了儿童与自然组织，其中包括谢里尔·查尔斯、埃米·珀楚克、马丁·莱布兰克、迈克·珀楚克，已故的约翰·帕尔、尤瑟夫·伯吉斯兄弟，马蒂·埃里克森、霍华德·弗鲁姆金、贝蒂·汤森、弗兰·梅因尼拉，还有普通市民：胡安·马丁内斯、埃弗里·克利里、约翰·蒂尔巴、南希·赫伦、玛丽·罗斯科、鲍勃·皮尔特、斯文·林德布拉德以及还有很多为这本书提供想法和鼓励作者的人。还有我的弟弟马克·洛夫和我的朋友（当然，这里没有全部都列出来），包括卡伦·兰登、彼得·凯和马蒂·凯、安妮·皮尔斯·霍克、约翰·约翰斯、尼尔·皮尔斯、鲍勃·伯勒斯、彼得·西布林、乔恩·芬纳比克、比尔·斯托瑟尔斯、辛迪·琼斯，乔恩·沃尔特曼、加里·希尔伯乐、约翰·鲍曼、斯蒂夫·邦奇、唐·利弗林，我还要感谢鲍勃·珀克威斯和生态美国，他们帮助建立了自然岩石机构，还要感谢《猎户座》杂志和《圣迭戈联合论坛报》，在这两个地方我最先产生了写这本书的部分想法。这本书在某种程度上归功于越来越多的人类天性热爱自然理论的支持者的开拓性工作，包括斯蒂芬·凯勒特，他曾邀请我参加一场非常重要的生物区设计会议，在场的还有 E.O. 威尔逊，戴维·奥尔，蒂姆·比特利，罗伯特·迈克尔·派尔，以及那个新世界里其他的顶尖学者。

前言

成年人的自然缺失症

听：隔壁铃声响起，那是美丽的宇宙在召唤；我们出发吧。

——爱德华·艾斯特林·卡明斯

沿着一条土路，我们穿过了一片土坯房村落，这是新墨西哥州逐渐衰败的波多德卢娜村。接着越过一座架在佩科斯河水位较浅处的矮桥，就开进了一座长满青椒的山谷，这些植物附着在红砂岩的峭壁上。我们的大儿子贾森那年三岁，正在后座上睡觉。

“这个路口吗？”我问妻子。

“下一个。”凯西说道。

我从租来的车上走下来，打开大门，开进了这片属于我们的朋友尼克·雷文和伊莎贝尔·雷文的土地。那年他们正好外出在墨西哥州的首府圣菲上班，他们的农场和房屋都空置着。贾森出生前，我们就认识了。凯西和我曾在附近的圣罗莎度过两个夏天，当时她在一家医院工作。

如今，一段紧张的生活过后，我们回来小住几个星期。我们需要这样的闲暇时间，不单是为了自己，也是为了贾森。

我们走进那间落满灰尘的土坯房，检查了房间，这房子还是我在某年夏天帮尼克盖的。接着，我开了屋里的电闸和水闸，心想雷文家的宅子终于装上了室内水管，随后便走进了厨房，打开了水龙头。忽然一只一英尺（约合30厘米）长的蜈蚣从下水管里蹿了出来，它挥舞着尾巴朝我的脸扫来。我不知道到底谁更怕谁，是蜈蚣更怕我，还是我更怕它，但握着一把牛排刀的人是我。

后来，凯西和贾森睡午觉了，我一人来到屋外，太阳很晒，尼克那把已经生锈的折叠椅还在，我把它搬到树荫下。我和尼克经常在这棵树下乘凉，那时为了盖这间房子，我们在地上挖了一个坑，填满稻草、沙子、泥土和水，不断地搅和，累了就在这棵树下休息一会儿。想起尼克，想起我们关于时政的争论，还有青椒炖菜，伊莎贝尔总是把菜放在柴火炉子上加热，然后盛到金属盆里，即使在天气最热的日子里。

我独自坐着，望向远处的佩科斯河，岸边生长着一排白杨树。午后雷雨云正在沙漠上空升起，逐渐向东，向河对岸沉积的那片砂岩飘去。田地里的辣椒在太阳的炙烤下颤动。风吹动头顶的树叶，哗啦啦作响，树枝也跟着沙沙地响。我的目光停留在河边的一棵白杨树上，

树上部的枝条和叶子以缓慢地节奏摇曳着。一个小时，或者更长的时间就这样过去了。紧张的情绪先爬上心头，又爬开，在一片绿地上空旋转，最后消失了。取而代之的是一种惬意的感觉。

24年后，我总会想起河边的那些白杨树，还有类似的很神奇、令人费解的时刻，我可以从大自然中得到我所需要的东西：一种难以捉摸的东西，我也不知道该称作什么。

我们曾经考虑过搬到新墨西哥州，或者以农业为主的佛蒙特州。但每天都觉得在我们现在生活的地方也能找到这样的感觉，即使在最密集的城市里，也会在最意想不到的地方发现城镇中的那片未被破坏的大自然。在我们生活、工作和娱乐的地方也能还原或者创造出这样的生物区。

愿望如此强烈的人不只是我们。

有一天在西雅图，一位女士竟然抓着我的衣领说：“听着，成年人也有自然缺失症。”当然，她说的对。

2005年，我在《林间最后的小孩》一书中初次提出自然缺失症这一概念，它并不是医学上的诊断结论，而是描述儿童和大自然间的距离越来越远的现象。书出版后，我听到很多成年人动情地，甚至很气愤地讨论这种缺失感，而且他们自己也感受到了那种缺失感。

我们和自然之间的关系或者我们所缺少的与自然的接触影响着我们每天的生活。这是一个亘古不变的事实。在21世纪，我们要想生存或者繁荣就要改变我们当今的这种现状，让人类和自然重新联系起来。

本书中，我描绘了一个由自然法则构成的未来，这里荟萃着各种新的理论和趋势，还有一些和传统观念的融合。该法则强调人与

自然重新联系起来，这对人类的健康、幸福、精神和生存有至关重要的作用。

自然法则最初只是一种哲学说法，后来越来越多的理论性、趣闻轶事性和观察性的研究都支持这一原则，认为自然拥有重塑的力量，可以影响我们的感官和智力；我们的身体、心理和精神健康，还有我们与家庭、朋友和多层次的社会团体间的联系。在写这本书时，我的很多灵感得益于我遇到的那些人，他们的想法和故事。这本书提出的思考是：如果每个白天和夜晚，我们投入到大自然的时间和投入到科技产品中的时间一样多，生活会发生什么改变？我们每个人该怎样做才能创造出那个增益人生的世界，不是在假想的未来，而是在现在，为了我们的家人，也为了自己？

紧迫感在增强。2008年，人类历史上第一次，过半的人口居住在城镇和城市里。人们传统的认识和感知自然的方式在逐渐消逝，同时还伴随着生物多样性的消失。

与此同时，我们的文化信仰在科技的浸透过程中变得几乎没有底线，人们越浸越深，沉浸到电路系统的海洋里。媒体大规模地宣传人工合成生命，将细菌和人类DNA结合；设计微观器材进入人体与生物入侵者斗争，或者是在战争的沙场上制造一片置人于死地的云团；计算机增多的现实；未来的房屋里，我们周围模拟的现实会透过每一面墙传输进来。我们甚至听到“变性人”或“复活人”时代的说法，到时候人类会被科技优化，还有“后生物宇宙”的时代，美国国家航空和宇宙航行局的史蒂文·迪克是这样描绘那个时代的：“大部分的智能生命都进化到超越血肉之躯的地步。”