

C A R L H O N O R É

[加]卡萝·奥诺德 著 李慧明 译

我们走得

舒缓同样可以改变世界

太快了



In Praise of Slow



中国出版集团



现代出版社

C A R L H O N O R É

[加]卡萝·奥诺德 著 李慧明 译

我们走得
舒缓同样可以改变世界
太快了

In Praise of Slow



中国出版集团



现代出版社

版权登记号: 01-2011-0662

图书在版编目(CIP)数据

我们走得太快了: 舒缓同样可以改变世界 / (加)
卡萝·奥诺德著; 李慧明译. -- 北京: 现代出版社,
2017.3

ISBN 978-7-5143-5788-2

I. ①我… II. ①卡… ②李… III. ①人生哲学-通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第021038号

版权所有© Carl Honore, 2004

版权许可人: Conville & Walsh有限公司

经由安德鲁·纳伯格联合国国际有限公司安排

本著作简体字版翻译由中国人民大学出版社授权

我们走得太快了

作 者 [加] 卡萝·奥诺德
译 者 李慧明
责任编辑 许君达
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市国新印装有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5788-2
定 价 45.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

评 论

“本书的内容摆脱了时代的束缚……不可思议的迷人，让我们中那些已经忘记该如何期待和享受某一刻到来的人们有所顿悟。”

——梅拉尼·里德《格拉斯先驱报》

“赶紧冲去你附近的书店买这本书吧。”

——《星期天邮报》

“拥有动人的文笔和丰富而有趣的细节描写，这本书就是一个向更加文明的世界的及时宣言。”

——《星期日泰晤士报》

“一首沁人心脾的……崇尚顺其自然的颂歌……伶俐而有说服力。”

——威尔·赫顿《卫报》

“试着每天读它一章，这本书值得让你为它颠覆性的要义慢慢渗透，来有机会改变你的生活。”

——比尔·麦吉本《满足：在工业时代守护人性》的作者

“不可不读的一本书。”

——《观察家报》

“一种崇尚放慢生活脚步的文化日渐流行，而《慢活》一书让奥诺

德成为了这种文化的教父。”

——美国广播公司

“奥诺德是‘从容’这一概念的发言人……这看起来是人们想要了解的信息。”

——《新闻周刊》

“在明快而清晰的章节中……奥诺德追寻着他亲身经历过的充满着慢活趣事的际遇……《慢活》这本书为我们展示了许多不同的放松自己的方法……从被波德莱尔斥责的‘时代的可怕重负’，到获得自由的‘发源地’——就好像我们没得选择。”

——《华盛顿邮报》

“本书是一个反对盲目追求速度的强有力的论据，也提供了一系列‘让这一时刻延续’的诱人的具体建议。”

——《洛杉矶时报》

“奥诺德擅长用细节描写人们对速度的成瘾性和奇想，以及它给个人和社会带来的不良影响，也包括作者本人。”

——《环球邮报》（加拿大）

“奥诺德用不可否认的事实证明了：掌控自己的生活节奏不仅仅是一个使人更健康更愉快的选择，它更引导我们去过一种回馈丰厚又有创造性的生活。”

——《多伦多明星报》

“论述有理而有力……你知道的，事实上，在读了奥诺德的书之后，

不可能今后做事不放慢那么一点。”

——《爱尔兰时报》

“奥诺德所提出的方法的创新性在于它的实用性。”

——《日本时报》

“现在终于有人用巧妙而又使人信服的语言来说服我们是时候刹车了，或者至少检查下机器或者仪表盘。奥诺德通过轶事、统计数据和辩论，旨在向我们宣扬抵制对速度疯狂信仰的论点。”

——比利·柯林斯（前美国诗人奖获得者）

“详尽而十分有说服力……《慢活》这本书是营销、人事以及新产品开发等部门人员的必读书之一。放慢速度来读这本书才能更好地消化它。”

——马修·格威瑟《当代管理》

“奥诺德用动人的文笔向我们介绍了对几乎所有人都有益的‘慢活’哲学……一部有力而周密的宣扬慢活的作品。如果你想要一种丰富而完整的生活，那么这本书不可不读。”

——《复兴报》

“奥诺德提供了详细而有力的论据来宣扬放慢生活脚步。他的书挑战了‘越快越好’的传统观念。读者们最好细细品读这本书。”

——《蒙特利尔公报》

“这是一本十分可读的杰作……奥诺德写出了一个重要文化现象的深刻概述。”

——《精神与健康》（美国）

“本书将说服力、警示力、安抚力集于一身……奥诺德用清晰的散文语言，将他的研究成果和奇闻轶事如此生动地编织在一起，你甚至能够体验到印度密宗的麻刺感觉，品尝到浓郁如艺术品般的芝士味道。来想象一下，按照恰当的节奏，选择适合自己的步伐来生活，会是多么的美妙！”

——《国家大众报》（美国）

“奥诺德用他那极富魅力的第一人称叙述方法，让读者们身历其境地见证了全球化的挑战速度这一‘伪神’的运动……引人入胜而有说服力。”

——《基督教科学箴言报》（美国）

“这是一部重要的著作……它将引起越来越多的人来关注我们目前匆忙的生活状态——更重要的是，它为我们提供了一项有益健康的选择。”

——《瑜伽杂志》

“这是一本体贴周到的指南，也是一条深入人心的将改变我们生活节奏的宣言……驾轻就熟地将研究成果、观察材料和幽默的语言揉合在一起。奥诺德的亮相既不局促也不高傲，而是愉快和真诚的。《慢活》是给我们所有人的礼物。”

——《科学与心灵杂志》

“《慢活》是一个启示……减速是有可能的，找到生活和工作的平衡，商业活动也会因此受益无穷。”

——《商业世界报》

“一个推翻了‘越快越好’思想的明智的宣言……不仅仅是对慢活的颂歌……这是一本将改变我们生活方式的充满了小提示和各种方法的实用指南。”

——《共和国报》（意大利）

“他的建议如此的实用，根本不用为会出现教条主义和凭空的奇想而担心……赶快来读读这本令人振奋和发人深省的书吧；但是请一定要放慢节奏来阅读哦。”

——《泰晤士报文学增刊》

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,对速度的崇拜已快要把人们逼到崩溃的极限。挣扎在精疲力竭的边缘,身体和心理不断在提醒我们:我们的生活节奏已经失控。本书追溯了我们与时间之间越来越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。

别期待能找到可以阻碍技术进步的人来推翻技术变革,进而寻

找传统社会的乌托邦。这是一场由手机的使用者和热衷于发电子邮件的人推动的现代革命。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的过程中挖掘出最不敢期待的东西——充沛的精力与高效率。

在这次动人的、愉快而有趣的探索中，获奖新闻记者，同时也是个康复的速度迷——卡萝·奥诺德将轶事报道、历史与智力的询问完美结合，详细探讨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减速运动的全面讨论，涉及办公室、工厂、社区、厨房、医院、音乐厅、卧室、健身房及学校等诸多领域。本书将促使你对你与时间的关系进行全方位的重新思考。

目录

导语 / 001

引言 愤怒的时代 / 001

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，也没有向汽车公司投诉，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，享受时光留驻的快乐。

第一章 一切都要快些 / 017

当世界蹒跚步入超速运转时代，日程安排成了工业革命的一种方式。在机械时代以前，没有比飞驰的骏马或开足马力的帆船更快的。但发动机改变了一切，顷刻之间，人、信息和物质旅行或传播到远方的速度可以超过以往任何时候。

第二章 舒缓是美丽的 / 033

当时计缓缓进入人们生活的每一个角落时，讽刺作家对欧洲人对钟表的热爱加以冷嘲热讽。在 1726 年出版的《格列佛游记》一书中，由于主角格列佛频繁地看钟表，矮人国的矮人们据此认定此钟表一定是格列佛的主宰之神。

第三章 将进餐速度加快 / 047

今天鸡群享受着更慢的节奏。以往工厂饲养的鸡大部分在狭窄的鸡舍里，只生长短短的4周时间，鸡肉的味道、纹理如同豆腐一般。但如今，越来越多的农民以缓慢的方式饲养家禽。在英格兰的汉普郡，农场里的鸡自由自在地生长3个月以上的时间，夜里睡在宽敞的鸡棚里。这些鸡肉坚硬、多汁。为了重新赢得对工厂养鸡厌倦的消费者，日本农民也回归到慢速饲养味道更好的品种鸡的路上，如秋田比内鸡和名古屋交趾鸡。

第四章 新与旧的交融 / 075

新栽种的树木、崭新的椅子、开辟的步行区域以及繁荣的食品市场等都让他们欢喜不已，即便年轻人对此也有积极反应。为了捍卫布拉市特有的舒缓风格，台球屋取代了流行音乐场所。殷勤和蔼的业主法布里兹·贝诺里告诉我，他的一些年轻主顾已经开始超越MTV倡导的千篇一律的狂热的生活方式。他强调：“年轻人开始懂得，宁静舒缓的生活方式也能带来快乐。他们不再到喧闹的酒吧里喝可乐，因为他们逐渐认识到，在轻柔的音乐声中细细品尝本地佳酿是何等惬意。”

第五章 精神的健康基于身体的健康 / 105

他上下班的路线恰好经过海德公园，公园成为他最好的思考场所，一路上他对碰到的人都报以微笑，总体上感觉自己和城市之间的联系更加密切。他以一切就绪的良好心态悠闲自在地理溜达去上班，而不是急匆匆地穿过高峰期的行人车辆，气喘吁吁地来到办公室。“步行是我松弛的时间，”他说道，“步行让我为接下来的一天做好准备；在一天结束的时候让我放松下来。”步行对健身也颇有好处。波德波斯基觉得自己自步行以来，身体更健康，身上的脂肪也减少了。“我不会为卡尔文·克莱恩做内衣模特，”他说道，脸上露出苦笑，“但至少我的啤酒肚越来越小了。”

第六章 医生与患者 / 131

当卡列塔将准备实施指压疗法的时候，我已忘了“压力”一词的含义。她

搓着手，将手分别举到我身体各部分的上方，让体内受阻的能量流动起来。我虽然看不见她，但能从一阵怪异的热流中感觉到她所站的位置，热流似乎是从我体内升出来的，如同某种东西在我的体内深处被激活。背下部的热流较为微弱，稍有一丝温暖感。当她将手放在我的右脚上方时，我感到非常热。整个治疗过程持续了一个小时，我感到很畅快，同时身体进入一种充满活力的警醒状态，似乎已经准备好迎接一切。

第七章 爱人温柔的手 / 147

有些事从来未曾被遗忘。数年前的一次采访中，斯汀热情洋溢地谈起自己和妻子连续数小时做爱之事。这位英国摇滚乐歌手顷刻间成为数百万人的笑柄。评论员们颇感惊讶：他怎么会有空闲写曲子？他的妻子怎么还能走路？当斯汀试着谨言慎行时，为时已晚，因为他在公众眼里已经牢牢树立起放荡不羁的流行歌星形象。即便在今天，流行音乐节目主持人在介绍他的歌曲时，仍念念不忘地对他无尽无休的性爱加以讥讽。

第八章 工作不甚努力的好处 / 155

如今，对许多法国人而言，周末从星期四就开始，或到星期二才结束。大批办公室人员下午3点就离开办公桌，有的人利用额外的休闲时间睡觉或看电视，其他很多人则利用这段时间给自己充电，拓宽视野，报名参加美术、音乐和语言班的人数猛增。据包价旅游承办商报告，到伦敦、巴塞罗那和欧洲其他热点旅游区的短途旅游呈现繁荣景象。酒吧、小咖啡厅、电影院和体育俱乐部到处人头攒动，休闲开支为经济发展注入了一剂强心针。但在经济数字以外，工作时间的缩短从根本上改变了人们的生活。父母和孩子在一起的时间增加了，朋友间见面频繁了，夫妻或恋人间有更多浪漫的时间了。

第九章 休息的重要性 / 181

皮尔逊把哈克尼房后的空地清理出来，用小草坪替代了原先的铺路石，在草坪四周种植了玫瑰、藏红花、熏衣草、水仙、迎春和紫藤等各种花草，此外，还种植了爬行常春藤和西红柿，后来，他还用盆栽植物点缀自己的公寓。3年

后，他的家装饰得极为精美，每到夏日的午后，阳光谱照的花园里气味芳香，令人陶醉不已。他认为园艺使他得以成为更成功的贸易商。每当他除草或修剪时，头脑反应极其敏捷，沉思时则会有绝妙的想法诞生。在交易所上班的时候他不再那么紧张，晚上睡眠质量也得到了改善。几乎每做一件事，他都感到更心平气和，更凝神投入，更从容不迫。“园艺就像医疗专家提供的免费治疗一样，”他说道。

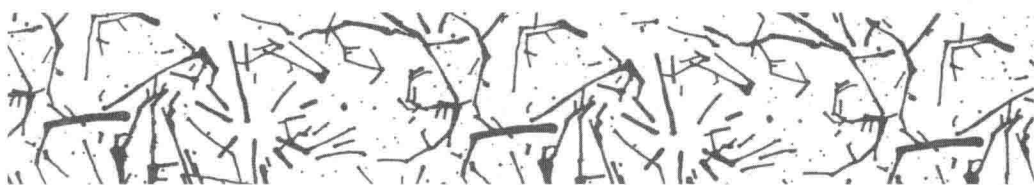
第十章 培养从容不迫、不慌不忙的孩子 / 209

他们决定，他每周不应参加3项以上的业余活动，杰克选择了足球、游泳和戏剧。他们也同意减少周末的安排。结果，现在杰克有更多时间到花园闲逛，在附近的公园和朋友见面，在自己房里玩。到了周六，他不再吃完晚饭倒头就睡，而是愉快地招待客人。周日上午，他和朋友一起制作煎饼和爆米花。这确实需要一个适应过程，至少对父母来说如此。尼古拉担心杰克会烦躁不安，尤其是周末的时候；亚历克斯担心他会错过练习板球和网球的机会，不过由于安排更为轻松，杰克状态极佳。他比从前更活泼，更爱说话，也不再咬指头了。他的足球教练认为他的传球威力更大；他的戏剧小组组长觉得他“比以前更能享受自己所做的一切”；他母亲说道：“我只希望不久我们就能减轻他的负担。”

结论 找到合适的节奏 / 233

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，他们甚至会为此而发疯。

——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，也没有向汽车公司投诉，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，享受时光留驻的快乐。当时那一幕的每一个细节至今仍镌刻在我的脑海里：两个小男孩在中世纪样式的喷泉周围踢足球；树枝拂过石墙顶部；一位老妇提着一网兜蔬菜走在回家的路上。

时间飞逝，15年很快过去了，一切都在变化。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。

在候机大厅，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了撰写一本关于减速生活节奏的书的念头。