

Michael Norton

365

365 Ways to Change the World

[英] 迈克尔·诺顿 著

刘亦然 袁合静 张晓萌 译 何姝 袁瑞军 审校

365种改变世界的方法



生活·讀書·新知 三联书店

Michael Norton

365

365 Ways To Change The World

〔英〕迈克尔·诺顿 著

刘亦然 袁合静 张晓萌 译 何姝 袁瑞军 审校

365种改变世界的方法

生活·读书·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2010 by SDX Joint Publishing
Company All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

Copyright © Michael Norton 2005, 2008

The moral right of the author has been asserted.

本书的引进出版得到北京师范大学壹基金公益研究院和
壹基金的全力协作与支持

图书在版编目 (CIP) 数据

365 种改变世界的方法 / (英) 诺顿著; 刘亦然等译. —北京:
生活·读书·新知三联书店, 2010.11

ISBN 978-7-108-03540-0

I. ①3… II. ①诺…②刘… III. ①慈善事业—普及读物
IV. ①C913.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203359 号

责任编辑 杨 乐

装帧设计 罗 洪

责任印制 卢 岳

出版发行 **生活·读书·新知** 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

图 字 01-2010-3740

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京京海印刷厂

版 次 2010 年 11 月北京第 1 版

2010 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 24

字 数 360 千字 图 400 幅

印 数 00,001-10,000 册

定 价 38.00 元

365 Ways To Change The World



目 录

关于作者	4
序言	5
主题	6
导言	7
中文版导言	8
在开始前	10
你将需要	11
1月	12
2月	43
3月	72
4月	103
5月	133
6月	164
7月	194
8月	225
9月	256
10月	286
11月	317
12月	347
将理念转化为行动	378
分类索引	379
鸣谢	384

关于作者

迈克尔·诺顿 (Michael Norton)

英国社会创新家

在成为一名社会行动家之前，迈克尔·诺顿曾经是一位科学家、银行家和出版人。为了让世界更加美好，迈克尔 40 多年来，一直致力于支持公益组织的发展，寻找更创新的行动方法，鼓励公众立刻行动起来改变世界。

1975 年，他创建了英国著名的机构“社会变革指南”，为非营利组织提供信息、培训和支持；1995 年，他又创立了志愿行动创新中心 (CIVA)，推动公益事业创新发展，详见 www.civa.org.uk。

该中心在世界各地展开了一系列社会创新行动，包括在南亚成立为街头流浪儿童服务的银行；在印度安得拉邦出版乡土读物、开设乡村图书馆；曾在英国设立的旨在向成功的社会企业家颁发奖项的 UnLtd 基金会，现如今也已经在印度、南亚乃至全球创设出了相同的基金会；在英国推行青年银行项目，使年轻人能够有机会成为捐助者，为年轻人自己开展的慈善活动筹集资金，同时帮助年轻人在学校开展小额信贷，帮助他们提高金融认识和企业操作技能；而 Foodwork 这家专门从事烹饪人们捐赠食品的机构，正在将所烹饪的食物分发给所需要的人；他还将加拿大 Otesha 项目引入英国，倡导可持续发展的生活方式。

如今，迈克尔正在筹备一家专门为社会企业发展而进行国际筹资的 Buzzbank 银行。他同时也是讲述筹资之道且销量颇丰的《每日行动者》的作者。

序 言

周惟彦 壹基金理事 执行主席

北京师范大学壹基金公益研究院常务理事

2010年1月英国文化协会组织了社会企业家技能项目高层赴英考察团，我受邀在考察名单之列，正是这次紧凑有趣的考察行程，让我有幸见到了本书的原著者，英国著名的社会企业家迈克尔·诺顿先生。

1月的英国天气很冷，迈克尔进门时我第一眼看到的是他头上戴着的一顶花花绿绿的看上去非常热闹的帽子，这位高大消瘦的长者像个学生似的斜背着文件包，手上还拿着一个头盔，似乎是骑自行车来的。如果没有组织者之前的介绍，很难想象这是一位热心于社会企业的成功商人。迈克尔的演讲生动活泼，穿插了很多动人的真实的故事，而他参与的为数众多的社会企业的案例更让我兴奋不已。演说完毕，他有些腼腆地拿出他的几本关于社会企业的著作推荐给大家，其中就包括这本《365种改变世界的方法》。粗粗翻阅一遍之后，我忍不住问他，是否愿意在中国发行这本书，让中国读者也能了解这么多全世界富有新意的有趣的公益案例，启发更多潜在的社会企业家，而壹基金愿意作为合作方推进此事，没想到他当场就应允了，这让我欣喜不已。

中国30年来的改革开放使得经济增长举世瞩目，2008年的“5·12汶川大地震”也震醒了更多的国人。但如何把好事做好，让善举更有创意、有效率、有影响力，则是一个长远的课题。无论是迈克尔还是参与此项目的每个人，大家都带着一个美好的愿望，希望看到更多的人开心地做公益，更多富有创造力的公益组织涌现。这本文字轻松的读物将会充分启发每一位读者的想象力。

要感谢的人很多，无法一一列出，但在这里，我要特别感谢北京大学公民社会研究中心的袁瑞军老师和师曾志教授，没有她们的引领，我们的翻译和校对工作不会进展得如此顺利，也不会得以与富有爱心的三联书店接洽并开始合作。三联书店亦秉持公益精神展开本书的出版工作，一并谢过。

现在，就让我们开始奇妙的阅读之旅吧！

主 题



社区和邻里

开始了解你的城市或临近街区和使其生辉的方式；为当地生活带来欢声笑语；与遭受社会排斥的人和服刑人员一起工作。



文化和创造力

与人联络、沟通想法使得你的信息传播；通过语言和故事交流；倾听以受到启发。



民主和人权

提高生活质量；坚持新闻信息的公正和自由；保护隐私；维护人权和善良的人性。



反对歧视

为残疾人的权利而战；解决种族主义、性别歧视（和其他社会存在的歧视等）；处理暴力和侵犯。



雇佣和企业

分享技能和资源；开放的软件、网络合作；社会企业；小额信贷。



环境

全球变暖；污染；杀虫剂和毒素；物种和资源保存；树木和森林；可持续的生活方式；垃圾和回收；交通。



全球化和消费主义

跨国的和负责任的商业实践；更合理的贸易和合乎道德的消费；精简消费。



健康

抗击艾滋病；疟疾和其他全球疾病；水卫生；更健康；运动和健身；饥饿和肥胖，食物和节食。



世界发展

实现千禧年发展计划；有策略地处理世界上的不平等和社会不公；钱和理念；循环利用以造福世界上的贫困者；付清外债；改善生计和使用适当的科技。



和平

使世界远离武器；对战争发动战争；促进和平；防止种族灭绝。



志愿与公民身份

传播你的信息；对他人友善；做好准备行动；拥有正确的态度；捐钱和筹钱；给予实物；自愿贡献时间。



青年

改善教育和学校；争取儿童权利；支援需要帮助的孩子；反对虐待儿童；提供玩耍和锻炼机会；成为一名年轻的积极行动者。

导 言

什么是有价值的想法？

世界充满了各种类型的问题，包括：

正日益扩大的南北差距
战争和恐怖主义（和对恐怖主义的战争）
环境恶化和污染
生活和生产用水的缺乏
大量人口面临的饥饿
全球基础教育缺乏
世界太多地方存在腐败和坏的治理
全球变暖，对几乎每个和更多物种都产生影响
……还有其他许多事情



每个人对世界怎么了都有自己的看法，他们将会争论哪一个问题是最重要的。但是他们一致地认为事情可以比现状更美好，很多事确实值得去做。那么接下来呢？我们只将它留给政府和国际机构去做？或者有没有我们可以做的事能产生与以往不同的影响？

我们面临的问题看起来很大、很复杂，很难去处理，这使得我们很难相信我们能做的事会产生有意义的影响。但世界上有很多与我们一样的人，而且众人拾柴火焰高。通过做些事情，我们可以证明有很多人确实很关注这些问题。

我们一起可以改变世界，这是这本书隐含的理念。通过调整我们的生活方式和对我们关注的事情采取行动，我们可以做出改变。

这本书拥有一天一个改变世界的方法，很多非常简单，可以在家中完成（访问因特网即可），并且不会占用太多时间。有些需要更多一点点的时间、精力和责任。

那么为什么不开始改变这个世界呢？你可以在任何时间开始，但是最佳的时间是现在！今天打开这本书，阅读、欣赏、激发灵感、付诸实践……开始做些什么吧！

www.365act.com：为完成这本书，我们建立了一个网站，在这里包含了这 365 种方法中的一部分，并且你可以通过访问博客和月通讯去获得更多改变世界的理念。

这本书正是一个起点，是一个充满改变世界理念的储藏库。我们需要你的帮助、你的想法和反馈，这反馈来源于你为了帮助我们实现世界每个角落的人们改变现实梦想的努力。通过网站，向我们提供这些想法和反馈吧。我们期盼您的回音！

迈克尔·诺顿

2008 年 1 月

中文版导言

我们生活在一个日趋脆弱的世界上。地球上的人口正在以大大超过这个星球的承载能力的速度增长。这造成了世界上部分地区严重缺乏食物和水以及生物灭绝（2010 年是世界生物多样性年）、也导致了几乎在各地都能见到的环境污染和生态恶化，以及这些压力导致的各种冲突。

除此之外，我们向大气层中越来越多的排放二氧化碳导致全球变暖。这一进程有可能在不远的将来达到一个转折点，即无论我们采取任何措施，地球都将持续升温。近期的一些自然灾害可能就是由于全球变暖造成的，例如中国南方地区和巴基斯坦肆虐的洪水和俄罗斯的森林火灾。

尽管世界上财富众多，极端贫困仍然存在……并且富人和穷人之间的差距还在拉大。这种现象不仅仅出现在广义的国家与国家之间，在大多数国家内部也同样如此。2000 年，联合国在千年发展目标中确立了在 2015 年消除贫困并向世界上大多数人提供基本生活保障的愿景。但这一目标很有可能无法达成，贫穷仍将持续存在。

这个世界充斥着各种各样的问题，但同时也存在着富有想法、创意、激情和精力的人们。他们关注地球、关注世界，并希望世界变得更加美好。如果能将两者匹配起来，我们就能够开始为地球上所有的居民创造一个更加美好的世界。

这就是《365 种改变世界的方法》想要达到的目的。本书的出发点是世界上存在着各种重大问题，我们每个人都可以做点什么，可以从小事做起。正如老子在 2500 多年前所说的一样，“千里之行，始于足下”。

对于一年 365 天当中的每一天（实际上是 366 天，因为我们为每四年出现一次的闰年 2 月 29 日也写了一页），都有一个对应问题。这个问题可能是全球性的重大问题，也可能是关于我们日常生活或居住的社区的小问题。对于每个问题，书中都提供了一些基本的事实、一些人对此问题做出努力的案例分析、有趣的想法、可以取得联系的组织……以及一个或几个你可以立刻采纳以开始解决这个问题的小建议。

迈出第一步——有时候只需要点击鼠标——你就向自己证明了你可以为解决这个问题做出贡献，进而鼓励自己继续做出更多的贡献。同时你也向你的朋友和同事展示了可以就此采取行动，他们可能会追随你的行动。同时，你也向政府展示了民众对此问题的关注和采取的行动……政府可能会决定利用他们更加强有力的权力和资源来施加更大的影响力。

全球各地的人们都在迈出这重要的第一步，你在阅读本书的过程中会发现，他们当中有些人的想法极其令人惊叹。我最喜欢的一个来自中国——“多背一公斤”活动。此项活动开始于 2004 年，其创意是，农村地区的学校

需要更多和更好的文教用品，前往农村地区的旅行者可以在行李中多携带一公斤的书本和文具，并在到达目的地后将它们捐赠给农村的学校。这是改变城乡教育不平衡的一小步，同时也向更多的农村地区的儿童提供了继续接受高等教育的机会。这一简单的创意迅速得到发展，超过1万名志愿者参与了“多背一公斤”活动，使超过100万儿童受益。目前，中国几乎所有的主要城市都有“多背一公斤”志愿者组织。“多背一公斤”与“水梦想”（Dream of Water，提升农村地区学校饮用水质量）、“双子书”（Twin-Books）、“鲜阅”（Living Library，向农村地区的学生提供更多的阅读资源）等另外三个旨在向农村地区儿童提供更多机会的组织建立了合作运营关系。

知道问题的存在却无动于衷对解决问题没有任何帮助。但如果你做些什么的话，事情就会开始变得不同。非常微小的举动也能导致巨大的变革。这种现象称为蝴蝶效应，一个在气象学和混沌理论中常用的词汇。蝴蝶轻轻一拍翅膀会引起某地气流的微小变化，由于大气的不规则运动，这一微小的气流变化会得到放大，甚至导致地球另一端的一次龙卷风。同样的，你今天一个微小的行为可以导致你所在的社区、城市、中国甚至更广泛的世界中的重大变化。

释迦摩尼说“人们在旅途中会犯两种错误……不走完全程……和不迈出第一步”。这本书是关于迈出第一步的。然后由你自己决定愿意走多远。你大可不必采纳书中我们给出的每一天的建议。阅读本书，了解所阐述的问题，并对你真正关心和认为能做出改变的问题采取行动。从今天就开始，并在接下来的365天中持续这样做。鼓励你的朋友们也阅读本书并一起采取行动。世界将会变得更加美好……你也会成为更好的人。

迈克尔·诺顿
2010年9月于英国伦敦

在开始前

每晚看新闻。当你关掉电视，对刚看到的事情感到不安时，你会想可以做什么去改变这些吗？事实是，当你选择了这本书，就证明你希望对地球采取些积极的行动。你准备好了吗？在你根除艾滋病、终止非法武器贸易、消除世界债务和弥合数字化带来的社会分化前，简单地审视你自己的生活吧。你可以定期地做些哪怕最自私、心胸狭隘的傻瓜也知道它们是正确的事情，有些很高尚，其他的很有趣。

看看你是“环保罪人”还是“有社会意识的好人”。请选择你经常做的事情：

- | | |
|--|--|
| ☐ 当你离开房间时关灯 | ☐ 举动 |
| ☐ 根据需要量将水装入水壶 | ☐ 购买和支持本地小买卖 |
| ☐ 购物时带你自己的购物袋 | ☐ 回收一切可回收的物品 |
| ☐ 在你不用水时不让自来水长流 | ☐ 用你的食物垃圾制造混合肥料堆，并让蚯蚓享用它 |
| ☐ 当你在房间里感觉到冷的时候披上一件毛衣，而不是启动供热 | ☐ 采用淋浴而不是缸浴，或者与朋友分享浴室 |
| ☐ 夏天将衣服挂在室外晾干，而不是使用滚筒烘干机 | ☐ 为他人或者社区做些事情。一周至少做两次志愿服务 |
| ☐ 短途出行走路或骑自行车，而不是使用汽车 | ☐ 购买公平交易的茶和咖啡 |
| ☐ 不要向车窗外扔垃圾，烟头和口香糖同样适用 | ☐ 从群发邮件列表当中退出，以避免垃圾邮件骚扰 |
| ☐ 在街上拾起你看到的垃圾 | ☐ 运用政治程序：在选举期投票、对事件表达看法、针对任何重要的事游说当地的代表 |
| ☐ 尝试传播你的小快乐：向所有人微笑、与邻居聊天 | ☐ 从不吸烟，或现在已经戒烟 |
| ☐ 向完全陌生的人做出不经意的友好 | |

检查你的环保分值

现在到了评判日了，这时你将发现地球母亲要将你流放到熔岩地心去，还是在云中奖励给你一座宫殿呢？

- 0—5 分 你是个无可救药的、肆无忌惮憎恨环保的无赖。
- 6—10 分 你不是无可救药的典型，但是你需要了解。
- 10—15 分 你是地球的荣耀。拍拍你的后背（以示赞扬），但不要过于自鸣得意。
- 16—20 分 你是地球的救星。你应当仅次于甘地和特蕾莎修女之后获得权威地位。

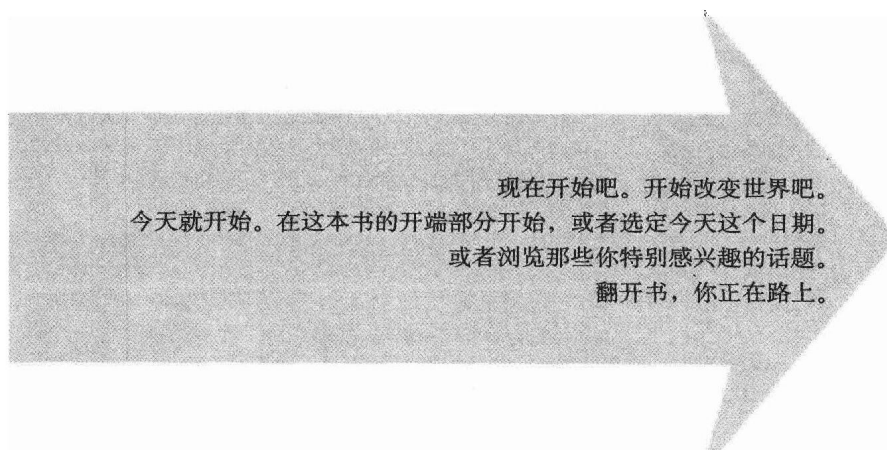
下一步呢？显然很糟，不是吗？你应当开始更负责任地生活，你应当开始读这本书，受到启发。每天做一件事，让世界更美好。

你将需要

10 个不可或缺的改变世界的要素：

1. 一个存储柜——把你的电视机收起来。
2. 一个疯狂的、美妙的、可爱的、积极的、快乐的计划（像诺亚一样）。
3. 选择性耳聋（完全听不到“不行”、“不能”或者“这是个坏主意”等这样的字眼）。
4. 有咖啡瘾——否则将不可能。
5. 对他人无条件地爱，时时刻刻——至关重要的。
6. 疯狂的朋友（如下所示）。
7. 一个非理智的心愿去做疯狂的事情，比如筹款。
8. 一个可以塑造和保持自己的网站。
9. 一种非理性的幽默感。
10. 坚持、快乐、坚持、快乐、坚持、快乐、坚持……

到网站 www.365act.com 可以找到更多理念，也可以给我们发送你的想法。



现在开始吧。开始改变世界吧。
今天就开始。在这本书的开端部分开始，或者选定今天这个日期。
或者浏览那些你特别感兴趣的话题。
翻开书，你正在路上。



新年的决心

预测未来最好的方法就是去创造未来。

——阿兰·凯 (Alan Kay)

传统上新年是一个展望的时刻，我们决心重新开始、更用功、更努力、不辜负期望。但是所有这些展望经常在我们打扫完昨天宴会的残留，到第二天上班的时候就消失了。♣ 如果你身边的世界没有任何改变，相同的老问题——战争、饥荒、不公正、酷刑、贫穷、疾病——日复一日地被报道，你有时会感到下决心戒烟、减肥、步行上班的意义不大。♣ 因此，这有一个建议：不要去看电视里播放的世界新闻，不要被内疚折磨，开始新年的决心吧。通过决心改变世界来改变你的生活。

迈出第一步很重要。一旦你开始了，每一件事情都会变得容易很多。所以，今天，承诺采取第一个关键性行动。♣ 一旦你已经决心去改变贫穷的历史、去停止全球变暖（任何你想干的事情），你第一要做的是一个行动计划。所以制定一个计划吧。设定一个你想达到的目标。要有雄心壮志。但是确保你的计划是可实现的。

到年底，你会想回顾一下你的进步。想知道你的目标是否实现了。想看到你的行动对这个问题有多大的影响。想从你的经验中有所收获。你还将会为下一步做什么制定计划。

www.mygoals.com/about/NewYearsTips.html



不要惧怕失败。

做一件事情，尽全力使其成功。

即使你没有成功，但你已经展示了你足够想去做某件事情，而且你可能已经带来了一些变化，你将从经验中已经学到了很多——这些经验你可以用于下一次的实践中。

……决心去改变世界

立下一个新年的决心。

访问 www.tomphillips.co.uk/portrait/sbec 并下载塞缪尔·贝克特 (Samuel Beckett) 的肖像及旁边的语录：

不要紧

再来一次

又失败了

输得还好

将这张照片剪出来，放入相框并放在你每天都能看到的某个地方。让贝克特的语录成为你致力于改变世界的座右铭。



几乎可以肯定，总有人曾被你冤枉过、伤害过、指责过、侮辱过、指桑骂槐过，或失去过联系。♣ 你可能无数次想到这个人，但是由于某种原因，从来没有试图去消除这个隔阂，弥补过失。♣ 通过为你所做的错事道歉来埋掉过去，承担责任，弥补糟糕的情况。通过这些，你已经做得很好了——这就少了一件让你忧心的事情。

整个社会也可以弥补过失。1979年11月3日，在北卡罗来纳州的格林斯博罗，三K党和美国纳粹党的成员杀害了5个人并打伤了其他10个人，因为这些人举行集会要求种族和社会的公正。♣ 25年之后，格林斯博罗市决定通过纳尔逊·曼德拉为南非种族隔离制度废除后而建立的“真相与和解委员会”（Truth and Reconciliation Commission）来面对过去。过去永远不会被抹去，但是人们和社会可以弥补过失——并向前发展。

格林斯博罗的“真相与和解”项目：www.gtcp.org

Pavel 的故事

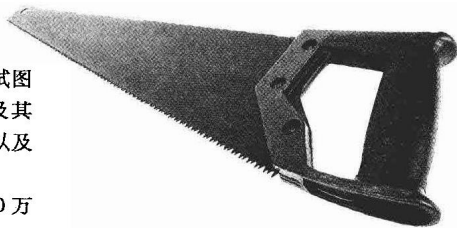
白天被迫去木工车间工作，晚上被锁进军营，Pavel Kotlyarov 永远不会忘记饥饿和艰难的岁月。Pavel，乌克兰人，是数百万被纳粹逼为奴隶劳工中的一个。“他们给我们吃得太差了，我们脑子里想的唯一东西就是一片面包。”

50年之后，一些在盖斯特霍芬（就是 Pavel 被逼为奴隶的那个城市）的德国学生，试图弥补过去。他们寄给 Pavel 以及其他来自基辅的奴隶劳工一封信以及他们募集的作为赔偿表示的钱。

德国政府已经向乌克兰 60 万

名幸存的奴隶劳工每人赔偿了 1000 美元，但是学生们，以及德国的其他人，感觉还需要做很多。

这些城市资助以前做过奴隶劳工的人们去德国旅行并筹集资金为他们提供救助包裹，现在这些人大部分都已经八十多岁了或者更老。



……并净化你的良心

弥补过失。现在就做！

给你曾经伤害的某个人，或某个你已经失去音信的人打个电话，写一封信，或者发送一封电子邮件。是你的错还是他们的错都不重要。如果他们选择不回应也没有关系。你已经迈出了第一步，那才是重要的。

♣ 你需要的：一点谦卑

♣ 投入的时间：大约 10 分钟

♣ 回报：一颗净化了的良心



全球气候正在发生的变化引起了越来越多的关注。酷暑、干旱、季风和飓风等自然灾害都正日益打破先前的纪录。这些都是气候变化最明显的信号，并且已经证实会给人们的生活带来巨大的灾难。但另外一些现象则更加隐蔽，并很可能更加致命。

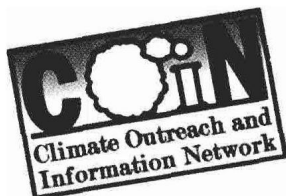
平均气温越来越高，导致冰雪融化。在南极，大面积的冰盖正在破碎。在加拿大、阿拉斯加、西伯利亚的一些地方，永久冻土的融化正在侵蚀道路、机场和建筑物。最值得注意的是，格陵兰巨大的冰盖正在变得越来越薄，导致数百亿立方米的水流入北大西洋。❖ 温带的高山冰川正在减退。随着冰川的减少，夏季的地表径流将开始剧减，导致那些依靠山川流域的地区灌溉和发电用水短缺。❖ 冰雪融化和气温升高引起海水水量增加，很可能导致海平面在未来 100 年中上升约 92 厘米。一些海拔较低的地方将不复存在；另一些则将遭受灾难性的洪涝灾害。

气候变化是由温室气体排放造成的。这个问题的规模之大意味着如果要减缓气候变化的速度，政府就必须采取协调行动。但我们每个人的选择和行为结合起来才是这个问题的根本。

全球变暖网站: www.lickglobalwarming.org

COIN 气候信息网: www.coinet.org.uk

如何使二氧化碳排放量减半



在英国，George Marshall 竭尽所能减少自己的个体碳排放量。在一年的时间里他通过节约能源和改变个人生活方式达到了碳排放量减少 50% 的效果。为了鼓励他人甚至整个社区采取同样的行动，他建立了 COIN 气候信息网。他们的想法之一是成立一个由 100 人组成的“碳先锋”小组。小组成员承诺减少自己的碳排放量，并在减排过程中相互鼓励和支持。

……停止需求

做出碳承诺，减少自己的碳排放量。并鼓励所有的朋友共同行动。欧洲人平均每年直接和间接排放到大气中的碳约为 12 吨。承诺减少 5%—10% 的碳排放量。例如：

- ❖ 将 3 个普通灯泡替换为节能灯泡，每年减排 136 千克。
- ❖ 将恒温器调低 2℃，每年减排 272 千克。
- ❖ 安装一个现代化可编程的恒温器，每年减排 453 千克。
- ❖ 每周少乘车出行 15 英里，每年减排 408 千克。

访问以下链接，承诺每年减少至少 1 吨的个人碳消耗：

www.lickglobalwarming.org/pledge.html