



# 摩登原始人

——  
零碳生活的一年

【美】Colin Beavan(科林·比万) 著/阎佳译



**No Impact Man:**

**The Adventures of a**

Guilty Liberal Who

Attempts to Save the

Planet, and the

Discoveries He Makes

About Himself and Our

Way of Life in the Process



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 摩登原始人

——**零碳**生活的一年

【美】Colin Beavan(科林·比万) 著/阎佳译



**No Impact Man:**

**The Adventures of a**

Guilty Liberal Who

Attempts to Save the

Planet, and the

Discoveries He Makes

About Himself and Our

Way of Life in the Process

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

摩登原始人：零碳生活的一年 / (美) 比万  
(Beavan, C.) 著；闫佳译. — 北京：人民邮电出版社，  
2011.2

ISBN 978-7-115-24360-7

I. ①摩… II. ①比… ②闫… III. ①报告文学—美  
国—现代 IV. ①I712.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第248316号

## 版权声明

copyright©2009 by Colin Beavan

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or part in any form.

## 摩登原始人——零碳生活的一年

- ◆ 著 [美] Colin Beavan (科林·比万)  
译 闫 佳  
责任编辑 韦 毅
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京铭成印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：15.5 2011年2月第1版  
字数：228千字 2011年2月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2010-5453 号

ISBN 978-7-115-24360-7

定价：35.00 元

读者服务热线：(010)67129264 印装质量热线：(010)67129223  
反盗版热线：(010)67171154

## 内 容 提 要

按照符合环保效率的方式生活，真的有可能吗？

Colin Beavan(科林·比万)试图通过自己的无公害项目探索这个问题的答案。他拖着年幼的女儿、携着穿普拉达的妻子踏上了征途。他放弃了塑料，投入了有机的怀抱，成了自行车疯子，切断了家里的电源，尝试把地球从环境危机里拯救出来。他就是无公害侠，这就是他的冒险——一个有趣、好玩又感人的故事：他拿定了主意铁了心，他要在纽约过正常的生活，同时实现对环境为零影响。这意味着不制造垃圾，不往水里排放有毒物质，不使用电梯，不搭乘地铁，不购买带外包装的产品，不用空调，不看电视，不用厕纸……

过无公害的生活，是什么样子的呢？他坚持得下去吗？这么生活，让人满意，还是让人生气？我们都注定要变成大手大脚的消费者吗？我们的社会能减少通往可持续生活方式的障碍，让它就像换个灯泡那么简单容易吗？这些就是本次疯狂尝试的核心问题，科林·比万希望藉此告诉我们：无公害的生活，很值得过——它用钱少，更充实，更丰富，更叫人满足。

“本书极为诚实地记录了科林·比万一家人在一年里的生活，他们做成了一项我们普通人眼里‘不可能完成的任务’。有些表面上看起来极其不方便的事，反倒教给我们所有人宝贵的一课。面对重要的社会问题，个人也有责任采取行动。哪怕是单个的人，也能创造奇迹。”

——玛丽恩·内斯特尔（Marion Nestle）  
《应该吃什么》（What to Eat）一书的作者

“科林·比万有种不可思议的神奇魔力，他既能逗你笑，又能叫你觉得自己是个讨厌鬼。而且，他还叫你不光是脑袋里想一想，还会真正地去做什么。”

——诺拉·文森特（Norah Vincent）  
《志愿当疯子》（Voluntary Madness）一书的作者

“科林·比万的有趣项目带点梭罗式的理想主义——同时，也提出了一种全心投入、活在当下的有益观点。眼下，我们正需要在日常生活里尽量减少影响，同时在政治领域尽量多发挥影响。比万给我们做了个很好的示范！”

——比尔·麦吉本（Bill McKibben）  
《深度经济》（Deep Economy）一书的作者

“本书极具颠覆性——不光是因为它宣传激进的环保举措，还因为它道出了个人对抗痛苦妥协的奥秘。”

——亚瑟·布鲁克斯（Arthur C. Brooks）  
《国民幸福指数》（Gross National Happiness）一书的作者

“此刻，数百万的美国人正追问着自己的生活方式对地球有什么样的影响。如果你也是其中之一，那一定要好好读读这本科林和米歇尔的冒险奇遇——他们在一年里最大限度地缩小自己的生态足迹。你会发现，你吃的东西、你使用的电器、你扔掉的垃圾，全都对环境有着负面的影响，但更重要的是，你还会看到，他们怎样找到了一种更丰富多彩的幸福生活。赶快跳上马车，来一趟欢闹感人又大开眼界的旅程吧！”

——朱丽叶·肖尔（Jaliet B. Schor），波士顿大学社会学教授，  
《富足——生态衰落时代里的经济学》（*Plenitude: Economics for an Age of Ecological Decline*）一书的作者

“本书就相当于我们这个后现代城市时代的幽默版《瓦尔登湖》。我们之中可能不会有多少人重复科林·比万率领全家大小所做的实验，但我们应该谢谢他，因为他为我们揭开了在物质过剩时代实现幸福的极限与可能。”

——泰德·诺德豪斯（Ted Nordhaus）和迈克尔·塞伦博格（Michael Shellenberger），《突破：从环保主义之死到可行的政治》（*Through: From the Death of Environmentalism to the Politics of Possibility*）一书的作者

# Acknowledgments

## 致 谢

倘若说有哪一项活动能教会你人类全是彼此相连、彼此依赖的，那就是写这样一本书了。为了让无公害项目顺利展开，这么多人慷慨大度地献出了自己的时间和专业知识。

当然，在这些年里，功劳最大的要数我妻子米歇尔。对于即将发生的一切，我们俩全无意识。米歇尔一路上都给了我热情的支持。我想谢谢我们的小姑娘伊莎贝拉，谢谢她选择我们当家长，并通过这个项目教会我们保持一颗开放、关爱的心，要随遇而安，活在当下、宽于待人。伊莎贝拉永远是我们的老师。还要提到小狗弗兰基，因为尽管伊莎贝拉今年都4岁了，还叫它“我姐姐”。

一般来说，作者往往会在致谢辞的末尾感谢整个大家庭。但就无公害项目而言，米歇尔和我整个大家族的支持，比其他图书项目更为重要。我们的父母和兄弟姐妹无奈要接受我们没法去看望他们的不便，但他们还是一如既往地给我们情感上的和实际上的支持。Keith 和 Beth Beavan, Judy Beavan, Susan 和 Todd Oliver，我爱你们。米歇尔的父母 Eddie 和 Joan Conlin，还有她所有的兄弟姐妹，我也爱你们。

此外，对我博客读者们提供知识和意识上的支持，我感激不尽。谢谢你们！

当本书写作进行到最后阶段，刚从纽约大学毕业的 Kate Croft 出人意料地来到我身边，说她愿意尽一切力量帮我的忙。她像个天使般进入我的职业生涯。Kate 无私地帮我整理、编撰了这本书的附录和注释。她简直就是一丝不苟、条理分明的化身。

好些人多年来一直努力探索如何让我们对环境的影响更少而过得更幸福。他们中有不少人慷慨地花时间帮我，给我建议和支持。尤其要感谢 Bill McKibben、Juliet Schor、Annie Leonard、Betsy Taylor、Michael

Shellenberger、Lisa Wise 和 Majora Carter。谢谢目前就职于美国企业研究所的 Arthur Brooks，谢谢他睿智的谈话、笑声和支持，尤其是他证实，我们国家迫切需要的“跨越党派界限”会谈不仅可行，而且富有成果、意义重大。

我的朋友史蒂芬·格林伯格，就是我在书里提到的“我的拉比”（用引号是因为我不是犹太人），为无公害项目提供了众多哲学和宗教上的观点。我还要谢谢禅学院的老师们，Richard Shrobe、Ken Kessel、Steven Cohen、Bobby Rhodes 和 Jane Dobisz。还要谢谢你，Elizabeth DiSalvo。

说到纽约的各家非营利机构和组织，我要感谢 Transportation Alternatives 的 Paul Steely White，Just Foods 的 Jacquie Berger，Lower East Side Ecology Center 的 Christine Datz-Romero，River Trust 的 JT Boehm，New School（也即从前的 Sustainable South Bronx）的 Phil Silva，Youth Ministries for Peace and Justice 的 Alexie Torres-Flemming，Solar One 的 Chris Neidl，纽约大学的 Jeremy Friedman 和 Adam Brock。也谢谢上述组织的全体工作人员。Kate Zidar，谢谢你，我的朋友。

Laura Gabbert、Justin Schein 和 Eden Wurmfeld 拍摄了一部精彩的纪录片，为这本书做补充。他们成了我亲密的朋友和同路人，向他们致敬。此外，对 Impact Partners 和 Fledgling Fund，谢谢你们对这部影片的支持，以及围绕整个项目付出的所有努力。Dan Cogan，Diana Barrett 和 Emily Verellen，是你们改变了一些人的头脑！

Eric Simonoff，你是我最好的朋友，最好的经纪人。Stephanie Koven、Stephanie Lieberman、Dorothy Vincent 和 Eadie Klemm，Eric 在 Janklow & Nesbit 的同事们，你们也全是最棒的！谢谢我最好的朋友 Tanner Freeman 多年来的支持，也谢谢米歇尔所有的好朋友们。谢谢，Helga Grunberg 和 Hilda Aronson。

或许，我亏欠最多的，是那些帮忙编辑、出版这本书的人。

谢谢 Joanna Hershon 和 Katherine Lloyd Rich 的洞见和有益的评论。谢





谢 FSG 的编辑 Denise Oswald 和 Paul Elie，是他们出色的工作，提高了我文字的可读性。Jeff Seroy 和 Sarita Varma 一开始就支持这个项目，并确保这本书最终能够出版上市。Charlotte Strick 为本书设计了漂亮的封面，Jonathan Lippincott 完成了内页设计。Ed Cohen，我的文案编辑，行文巧妙，建议明智。Wah-Ming Chang，负责监管印刷环节。Jessica Ferri 和 Georgia Cool 负责各部门之间的协调工作。

谢谢大家！

# Contents

## 目 录

---

### 第1章 一个像我这样的傻瓜是怎么给这样的 噱头糊弄的

---

1

在我们正式开始这一切之前，我最好还是解释一下我是怎么变成“无公害侠”的。这是一个充满了忏悔、赎罪、浪子回头的故事。

### 第2章 第一天，整件事就是个弥天大错

---

15

我正对自己那一整套“拯救世界、找到更幸福生活方式、依照我的原则改变人们想法和生活”的宏大设想自鸣得意的时候，来面对现实吧：原来，当个“无公害侠”并不意味着跑进电话亭，出来之后就变成了内裤外穿的超级生态英雄。确切地说，这事儿一点儿也不够“英雄”。

### 第3章 若你发现生活在垃圾堆里，会怎么 想呢

---

31

在我眼里，纸巾变成了我一次性生活方式的代表。它代表我们为了其实根本不方便的便利而抛弃地球的资源。它代表了我这么多年来一直使用着既不见得能让我更快乐、更不能让地球更快乐的一次性产品。这些就是你在垃圾里反省自己生活时会想到的东西。



## 第4章 如果只有比萨，而不用纸盘子装

45

如果我们必须选择——我认为现在我们已经来到这个必须选择的阶段了——我们是宁肯要一个堆满了塑料袋和其他一次性塑料垃圾的星球，还是一个能看见海龟、孩子们身上不带化学残余物的星球呢？

## 第5章 减少了碳足迹，却惹恼了老妈

65

这儿有个两难问题：一道选择题，假设一方面是为了不给生物灭绝、巨型风暴肆虐、海平面不断升高、热带疾病蔓延到南北极之类的继续添乱；再假设另一方面，是你不再排放温室气体的极端努力，会惹恼双方的家长。家长狂怒？还是地球的狂怒？你选择哪一个？

## 第6章 卷心菜拯救世界

97

你不光要想，我怎么才能不破坏环境地生活呢？事实上，我发现自己问的是：我该怎么生活呢？要是我们为了满足自己的欲望破坏了我们的地球，最后却发现这不是我们来世上走一遭的目的，那要怎么办呢？难道这不值得停下来好好想一想吗？

## 第7章 扎眼的不消费

(131)

无垃圾、无碳排放运输和可持续饮食阶段——到了位，眼下，我要试着弄清楚如何做到购物活动（购买衣服、玩具和其他家庭日用品）的无公害。我们要怎么才能不扎眼地消费呢？

## 第8章 按下开关，灯火全熄

(153)

要是你的生活方式跟其他所有人都不一样，会怎么样呢？你尝试不同的东西，会怎么样呢？你把电源插头给拔了，会怎么样呢？为什么别人需要什么，我们就需要什么？为什么我们不能天一黑就睡觉？为什么我们不质疑这一切呢？我这小小的一辈子，大部分光阴都是照着周围人的过法活的，但我现在毫无疑问是来了个大颠覆。

## 第9章 行善以弥恶

(181)

大多数宗教哲学的核心都要我们少做坏事，没错，可它们还说要多做善举。我能减少的损害量是有限的。但我行善的潜力则是无限的。所有人行善的潜力都是无限的。这样一来，问题就不再是我们是否使用资源，而是我们用资源去干什么。我们是用它们来改善生活？还是浪费它们呢？我的人生本身就是一种资源，我要怎么使用它？



## 尾声 不用厕纸一年后的生活

---

201

说不定，这件全球变暖的事情，以及所有的环境危机，还有经济危机，对我们来说，就像是离开宫殿，看到尸体、老人和病人一样。或许它会唤醒我们，让我们发问：这种生活是什么？它是为了什么？它的意义在哪里？我们应该怎样生活？或许它会唤醒我们，让我们去寻找一种更美好、更有意义、更有针对性的生活——为了自己，也为了地球。

## 附录 你也能有所作为

---

215

## 译者后记

---

236

# 第一章

Chapter 1

在我们正式开始这一切之前，我最好还是解释一下我是怎么变成“无公害侠”的。这是一个充满了忏悔、赎罪、浪子回头的故事。

一个像我这样的呆瓜  
是怎么给这样的噱头  
糊弄的





有一年，我跟妻子和小女儿住在纽约市中心的时候，打算过一种对环境毫无公害的生活。最终，这意味着我们尽量不制造垃圾（所以不能点外卖），不排放二氧化碳（所以不能开车，也不能搭飞机），不往水里倾倒有毒物质（所以不能使用洗衣剂），不买遥远地方生产的农作物（也就是不买新西兰出产的水果）。以下的事情更不必说：不搭电梯，不乘地铁，不使用带包装的产品，不用塑料制品，不用空调，不看电视，不买各种新东西……

但在我们正式开始这一切之前，我最好还是解释一下我是怎么变成“无公害侠”的。这是一个充满了忏悔、赎罪、浪子回头的故事。

事情始于我跟妻子米歇尔做的一桩交易。

再说点相关背景：米歇尔是个富家女，打小就用着老爸的信用金卡，在出租车公司开有VIP户头，有豪华的大游艇，拥有三家乡村俱乐部的会员资格，对美国的价值观深信不疑。反过来说，我呢，一度长发及肩，觉得穿高档衣服愚不可及，总想着该早点出生，逃掉兵役，抽点迷幻剂，接受的是另类教育，总是缺钱，干过拯救鲸鱼的事儿，一点儿也不想发财——因为我们痛恨物质主义。

有一回，我带着米歇尔回我妈妈在马萨诸塞州韦斯特波特的家，米歇尔躺在我小时候睡的卧室里，瞪着头顶丑陋的泡沫天花板。“你知道么，我原来的卧室，天花板比你这个好多了。”她说。她脸上的表情似乎是在说，哎呀，我可算知道你愤青的源头了。

与此同时，我最好的朋友，谭纳，曾经打电话对我说，他的心理治疗师说，“对米歇尔和科林之间的差距不看好。”为什么谭纳的心理治疗师分析起了我的婚姻状况，最好还是留给谭纳到下一个疗程去打听。我想说的关键是，米歇尔和我之间有许多事情要协商。我在这里说的故事，就跟我们的一次协商有关系。

在我而言，我答应容忍米歇尔看一个接一个的垃圾脱口秀——什么《难缠新娘》啦，什么《单身汉》啦，等等——不时伴随而来的杂音。我讨厌真人秀。米歇尔则答应我，她购物狂欢时，不买皮毛制成的东西。这就是

我们的折衷。

米歇尔对皮毛有点喜欢。不一定是皮毛大衣那么夸张，而是皮帽子、毛衬里这类的东西。米歇尔是个时尚女郎，拎马克·雅可布的白色手袋，就跟《欲望都市》里凯莉·布拉德肖差不多，只不过她长大了，结婚了，还生了个小女儿。

至于我呢，每次在“岩壁小径”（Palisades Parkway）上看到有负鼠或者浣熊被车撞了，内脏流在外面，总是难过得要死。想到这些小动物因为长着皮毛就给人弄死了，我同样觉得不好受。

不过，在那时候，我对动物的慈悲心肠，还没蔓延到我对皮鞋的虚荣心上。倘若以中立态度分析我自己的“我要买我要买”心理，我对设计师名牌和各类消费主义产品的轻视，都有点太，这么说吧，言不由衷了。我就是那种家伙：明明买了 52 英寸的大电视，却觉得自己造了消费主义的反，因为电视是从打折柜台买的。

我并不是说我完全是那种什么事儿都袖手旁观的自由分子。2000 年和 2004 年两次总统大选期间，我到宾夕法尼亚州去拉过选票。“采取行动”网站（MoveOn.org）要我帮他们打电话动员选民投票，我也义不容辞地干了。我在平素的生活里尽量采取一种助人为乐的态度，通常也会避免做坏事儿。9.11 事件发生后，我到世贸中心遗址做过义工。我甚至为乔治·布什祷告，哪怕我痛恨他造就了一个充满仇恨的世界。

问题在于，考虑到世界局势，我是不是应该要自己再多作点贡献呢。

电视 vs. 皮毛谈判结束之后没几个月，米歇尔的一个朋友送给她一条价值上千美元的崭新白狐狸皮披肩。这个朋友的父亲是在米歇尔的家乡——明尼阿波利斯州做皮货买卖的。

这条披肩不要钱，更何况，狐狸已经死掉了，这是米歇尔找的理由。

做成这么一条披肩，一只狐狸可不够用，要足足十只呢，轮到我还击了。我已经忍下了你看那些唧唧歪歪的破节目，我们是有过协议的呀，我说。





但这些都是你的标准，米歇尔回答。接着她甩出了王牌：我想找个婚姻治疗师说说这情况。

实际上我们找的并不是婚姻治疗师。确切地说，这需要我安排好时间，和米歇尔一起去拜访她的心理治疗师。不管怎么说，我一路打听来到了治疗师位于上东城的诊所，米歇尔解释了她面临的处境。一方面是免费的狐狸披肩；另一方面，是科林的“禁用皮毛”标准。米歇尔问，“为什么非得我遵守他的道德规范呢？”

治疗师转过身问我说：“科林，你怎么说？”我说的话叫她们俩都有点惊讶。我说，米歇尔可以随心所欲买她的皮毛。但要我终结跟她达成的协议，我有一个条件——在这个环节，我表现得像是个混蛋——我要米歇尔大声地读出“善待动物组织”（PETA）宣传册上的几段话，瞧，我已经用绿色记号笔标出来了。

“我可以回家再读，”米歇尔说。

“不，”我说。“我的要求是，要是你想中止我们的皮毛协议，你就得把它大声地读出来，就在这儿读。”

米歇尔有点嘲弄地抓过小册子，清了清喉咙，读了起来。此举导致了两个结果：第一，米歇尔决定，她再也不买皮毛货了，因为她其实有一副据我所知全人类最慈悲的心肠，也因为咱们俩内心的差异并不像表面上那么大。第二，也是本故事的中心思想——我让自己显得像是个自鸣得意的小混蛋。我调动了我的知识和说服资源，让别人改变了米歇尔的行为，而自己却保持了岿然不动的姿态。

没错，我偶尔也想在世界上造就点不同，但在考虑自己的政治观点时，我总是想着改变别人（比如米歇尔），很少想过要改变自己。

我以为，谴责别人的恶行能让我显得特别有良心，这是我的错。我意识到，我成了一个严于律人、宽于律己的自由分子：自己很少在政治姿态和生活方式上让步，可总觉得别人不够努力，并因此有了几分优越感。