



慢慢来，

比较快

玛丽亚·诺瓦 著

冯丹 译

停 · 止 · 炫 · 耀 · 你 · 的 · 忙 · 碌

SLOWLY, SLOWLY  
20 reasons to take it easy

我们凡事奔波  
却从不思考

从“慢些匆忙”到“告别匆忙”  
从“从容不迫”到“懂慢的人”

我们的生活发生了怎样的变化？  
现在所做的是我们真正所希望的吗？  
匆忙是世上最严重的疾病，  
焦虑是你生命中的暴君。  
万物都以微小步伐静默生长，  
所以，停止炫耀你的忙碌！

放慢速度的  
10个方法

你  
的  
忙  
忙  
忙



中信出版社·CHINACITICPRESS

SLOWLY, SLOWL  
20 reasons to take

慢  
慢  
来

，  
比较快

玛丽亚·诺瓦 著

冯丹 译

炫 · 耀 · 你 · 的 · 忙 · 碌

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

慢慢来。比较快 (西) 诺瓦著; 冯丹译. —北京: 中信出版社, 2014.1  
书名原文: Slowly slowly. 20 reasons to take it easy  
ISBN 978-7-5086-4259-8  
I. 慢… II. ①诺… ②冯… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821.49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 231953 号

DESPACIO.

DESPACIO © 2010 by MARIA NOVO simplified Chinese language edition published in agreement with International Editors' Co., S.L. through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书不可在港澳台地区销售

## 慢慢来。比较快

著 者: [西班牙] 玛丽亚·诺瓦

译 者: 冯 丹

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 6.25 字 数: 70 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2013-0706

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4259-8/G · 1044

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

---

“早安！”小王子说。

“早安！”商人说。

商人出售一种止渴药片，每星期只要吞下一粒，你就不会想喝任何东西。

“您为什么卖这个？”小王子问。

“因为这样你就可以节省大量的时间，”商人说，“经专业人员验证，吃了这些药片，你每周就可以省下 53 分钟呢！”

“那么，我用这 53 分钟做什么呢？”

“任何你想做的事情啊……”

“可是对我来说，”小王子想，“如果有 53 分钟让我随意支配，我一定会以闲庭信步踱向一缕清泉。”

A·德·圣埃克苏佩里

---

前言

余下的人生  
只是我们的  
时间

身处作家这个行当，我们都深知自己并非书的建筑师。相反，是书找到我们，“述说自己”。那些想法和句子，令我们惊喜不断。

我最近便有这样的经历：一本书已经在我的脑海中形成，它在讲述自己。而我所做的，只是给它一点儿时间和安宁罢了。这本书不仅涉及我个人的想法和兴趣所在，还包含许多人试图改变的努力和目睹创新的经历，这一切都指向一种新的时间文化，一种对“慢”的彰显。

我有幸认识几位这样的同事和朋友，他们正在不遗余力地朝着一个方向努力：远离压力、放慢步调、关注个人生活对自然的影响。

几年前，我们共同建立了一个名为 ECOARTE<sup>①</sup> 的项目团体，我们共同成长，分享重置时间的经历；在这个追求“改变”的旅程中，彼此支持。我将在本书的结尾处进一步探讨这个团体，但是在此，我想说，正是这条探索之路，使我得以完成这本作品，提出“改变”的可能——一个对他人和对我自己同样重要的问题。

为何要在此时此地谈及“慢”呢？因为我们的灵魂正在丧失。灵魂本是从容不迫的，然而现在却沉没于匆忙的社会之中，只因我们凡事匆忙——赶着工作，赶着消费，赶着去这儿去那儿——这个社会正在把我

---

① 见本书结尾处的“相关资讯”部分。

们带向这样的境地：天然的居住环境被破坏殆尽，气候变化等生态问题日益恶化，生活的步调毫无乐趣，还带来了紧张与焦虑这些“社会性疾病”。

这种匆忙是否合理？这种现状如何产生和谐？在接下来的篇章中，我将针对这些问题提出自己的看法，并汇集一些“改变”的经验，从个人、团体、城市到组织，看看他们是如何放慢速度，转而采取一种适当的步调。他们已经证明，快乐也是一个时间问题，与我们如何管理自己的时日——无法保存且不停流逝的宝藏——大有关系。

人生是由时间构成。正如卡瓦列罗·博纳尔德所说：“人生只是我们余下的时间而已。”然而，我们需要谨记，时间在改变，对时间的运用可以反映一个人与时俱进的能力。不接受改变，就好像是要求时间停顿，只是徒劳。唯有接受改变并视之为机遇，才可以把它

用在对的地方。人生的变化不可避免，如果学校能够帮助我们从理性和感性上认识到这一点，并懂得如何利用时间处理这些变化，倒不失为一个好主意。

我的初衷，是将这本书写给生活在这个不平等的世界之中那些工业化国家的人。对我们来说，唯有到自己患病年老，或遭逢人生的剧变，才开始懂得时间的宝贵。也只有到那时，我们才会调整视角，明白人生真正的要务。但等到我们终于了解时间的价值，通常都为时已晚。

忙碌与竞争的问题常常与我们的生活与浪费习惯有关。我们浪费食物，浪费能源，浪费水……那么，浪费时间又算什么？而这正是我们需要重视的问题，因为这还关系到一个更重要的层面，即以生态平衡与社会公平为前提，追求人类真正的福祉。从日常生活中的小事做起，虽不一定能保证结果，但从改变个人做



起，通过宣传，达成重要的社会改变，不失为一条可行之道。

当然，我深知接下来所谈的内容只是我个人的想法和建议，然而最终的目的却是要解决人类共同的问题，一个将影响到人类整体生活方式的问题。在另一本书中，我曾就这个主题的社会和环境维度进行讨论，但我相信，新的时间文化对个人的启示也值得一谈，因为个人的改变是社会体系的断点，同时又仿佛一条“安全带”，避免我们随波逐流。

本书分为两个部分。第一部分，我提出了一些有关时间的想法以及运用时间的问题。当然，这些想法不是凭空得来，是观察与探究的结果，也来自于我的经验。第二部分，则是追求改变的真实故事，一些身体力行的榜样。对他们来说，“慢”本身并不是目的，而是

一个参照。一切的努力是为追求更优质的生活，以更负责的态度面对环境问题，也是要享受当今社会得之不易的内在平安。

然而，无论从哪个角度看，这两个部分——理论与实际——乃是相辅相成的，两者之间的界限实属多余。大体上来说，这些想法来自现实人生的阅历；至于阅历，则是对人生追求的领悟，是一种直觉的反思，激励我们面对人生并融入其中。

我要感谢那些曾帮助我校对手稿、提供建议的人，他们的帮助无疑使本作品锦上添花。我要感谢基尔摩和艾琳，尤兰达、阿尔伯特、弗朗西斯科、安娜·弗兰克、玛丽亚·安赫莱斯、安娜·艾特尼克、卡罗斯、贝戈尼亚、塞尔萨、玛丽亚·乔斯、安娜·卡斯特罗。他们的慷慨相助和在时间上的奉献对我来说胜过任何礼物。

接下来，我要表达最后一个希望：亲爱的读者，希望本书能够有助于你重置自己的时间，并发现自己曾经丧失了多少光阴，从而造福自己并贡献社会。我无权向你提出任何建议，因为我自己也只是这段路程的旅客。但我确实已经明白（这绝不是小事），我已经踏上了一条道路，可以走得更加久远，为了自然，也为了自己的探索之心。

玛丽亚·诺瓦

写于博苏埃洛·德阿拉贡（马德里）

2008年夏

# 目 录

**前言** 人生只是我们余下的时间.....I

## **第1部分** 从“慢些匆忙”到“告别匆忙”

时间简史.....3

为时机腾出时间.....13

停止炫耀你的忙碌.....23

我们能否重置时间? .....33

匆忙是世界上最严重的疾病.....43

你生命中的暴君.....55

万物都以微小步伐生长.....63

得力在于平静安稳.....75

懂得慢，懂得爱.....85

## **第2部分 从“从容不迫”到“懂慢的人”**

时间银行.....95

“慢食”运动.....105

每一天,我们拥有三个机会.....117

居于慢城,重获幸福.....129

内在充实优于外在增长.....139

每天清晨,数算你的幸福.....149

有益于孩子的,有益于所有人.....159

从“从容不迫”到“懂慢的人” .....169

**后记 慢与美**.....179

**相关资讯**.....184

第1部分

从「慢些匆忙」到「告别匆忙」



# 时间简史

多久是瞬间，短暂是生活。

——拉斐尔·塔拉维拉



每年的4月23日是世界图书日，是为纪念西班牙作家塞万提斯1616年逝世而设立的。众所周知，莎士比亚也是在这一天去世的，真是巧得很！但是这并不一定准确，因为在当时，各地区并未使用相同的纪年工具，比如那时西班牙使用的是格里高利历<sup>①</sup>，而英国则使用罗马儒略历。所以这种巧合并不存在，因为在我

---

① 格里高利历，即现行公历。——编者注