

<<懒惰>>

图书基本信息

<<懒惰>>

内容概要

温迪·瓦瑟斯坦 (Wendy Wasserstein)借本书对生活自助类体裁进行了一次尽情的戏谑模仿，她把今天充斥美国的无动于衷、漠不关心的精神状态来个大汇串。

你有权犯懒、成为懒人会给你带来相当的自信，这种自信会以反映到你生活的方方面面，瓦瑟斯坦以调侃的语气，带领读者一步步朝着不做承担的惰性的生活迈进。

在书中你会发现懒人歌集、懒人早餐条，专门懒人制作的系列纪录片和保证既无刺激也无挑战性的懒人频道；还有懒惰五诫、关于懒人/懒惰的十大谎言、懒人的十条规矩，具有警示意义的十大过于有为者——如征服者威廉、居里夫人、莎士比亚等，林林总总，帮且你在生活、工作，甚至爱情方面获得懒人的完美状态。

记住，真爱经常会产生激情，而激情可是懒人的头号大敌，美国伟大的剧作家瓦瑟斯坦在她的幽默中总有一个严肃的观点。

这次，她拿生活自助这个行当开涮，讥讽众多文化上和政治上懒惰的美国人。

<<懒惰>>

作者简介

作者：(美国)温迪·瓦瑟斯坦(Wendy Wasserstein) 译者：吴昱

<<懒惰>>

书籍目录

编者的话序言第一部分 懒惰缘何行之有效第一章 懒惰方案第二章 现身说法第三章 懒惰简史第四章 懒惰会改变你的人生第二部分 怎样成为懒人第五章 预备工作第六章 欢迎进入懒人境界第七章 第一阶段：开始第八章 第二阶段：适应第九章 平稳期第十章 维持期第十一章 医学新发现：懒惰是通向健康之路第十二章 稍事停顿第十三章 超懒人附录

<<懒惰>>

章节摘录

第一章 懒惰方案 放松！

快活！

放任自流！

这本书教你如何做到这点。

懒惰方案可不是一般的饮食或健身计划，它可是一门能让你从今天起就重新做人的哲学啊。

我知道读者诸君中有很多人早晨醒来时会开着电视，眼看身穿白色比基尼泳装的女人在夏威夷的海滩上做运动。

懒惰方案会证实你关于她们的所有隐秘想法。

没错，这都是些愚蠢的女人，她们只吃烧烤蔬菜。

她们也许比我们当中的任何一个都活得长，不过记住，她们压根就没有一丁点儿深度。

我相信本书的读者都曾在人生的某个时候在自己的新年决定中加入“从沙发上站起来，去健身房”这一条。

杰克·拉莱恩和阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）这些人，以让读者诸君自认是沙发土豆而赚得袋圆钵满。

他们要我们相信不应该把凉比萨饼和啤酒当早餐，而最好是轮举100磅和200磅的铁杠。

你去过大牢吗？

这可是那些失常的囚犯们被强迫去做的事呀。

懒惰方案的妙处，以及它在文明世界里被越来越多的人接纳的原因，就在于一旦你掌握了要领，就可以把它应用到生活中的方方面面，而不仅仅局限在锻炼上。

你是超级妈妈中的一员吗？

你是不是工作了一天，然后给一家人做可口的低淀粉晚餐，接着再陪你的十几岁的孩子一起做功课，然后跟你老公来个性爱游戏，最后洗完碗碟再睡觉？

好啦，准备好精神去跟你的小孩说“自己的作业自己做！

”，然后把脏锅脏碗留给别人。

老兄，解开你的安全带吧，因为懒惰方案可以让你破天荒第一次轻松做人。

忘掉你生活中“应该做的事”吧。

诸如我应该更努力地工作，我应该笃信上帝，我应该挣更多的钱，我应该能勃起，我应该穿得下4号的衣服，我应该让4个孩子进耶鲁大学。

懒惰方案给你勇气直面那些“应该做的事”，并对它们说：“见鬼去吧！

我才不会为你所动呢！

”如果你整天躺着，不去实现任何人——包括你自己——对你的期望，如此省下的能量会让你有返老还童之感呢。

所有皈依了懒惰方案的人都会觉得被重新激活，因为破天荒第一遭他们有了真正休憩的信心。

正如我说过的，懒惰方案涉及整个生活方式。

失去的体重就永远失去了，因此没有任何好的理由非要你起来不可。

这么想一想啊，比方说你吃了6个月的低脂肪蛋白质，每天都去骑健身车。

不错，这样一来你的体重是会减轻，但这种健身法让你的整个人都绷得紧紧的，以至于你会开始没完没了地念叨这种养生之道。

朋友们会开始讨厌你的喋喋不休，他们会觉得你是走火入魔了而疏远你。

换句话说，那套低脂饮食和腿部锻炼计划会使你身材平板。

而懒惰呢，则保证让你丰满。

懒惰方案的追随者从不惦记自己的日程安排，因为他们永远都处于休息状态。

得了，咱说实话。

你说谁更性感，是一个总在节食的90磅的电影明星，还是一个半躺着的奥达丽丝克（Odalisque）17土耳其奥斯曼帝国时期苏丹后宫里的妃子或女奴，是18和19世纪绘画的一大主题，在画中一般呈半裸或全

<<懒惰>>

裸。

透过懒惰的镜头做一下视觉想象懒惰的益处多多。

如果你不信，咱们就来做一下视觉想象。

好了，第一幅图景。

你手上拿着你的掌上电脑，里面有你这一周的日程安排：

5：30A.M. 起床	6：00A.M. 步行40分钟
7：00A.M. 张罗孩子吃早饭	8：00A.M. 送孩子上学
9：00A.M. 抵达办公室	10：00A.M. 参加职员晨会
11：00A.M. 以瑜伽代替咖啡小憩	11：30A.M. 开战略策划会
12：30A.M. 与客户共进午餐	3：00P.M. 与潜在客户会晤
4：00P.M. 做报告	5：00P.M. 做20分钟的轻量举重
5：30P.M. 教孩子法语	6：00P.M. 带所有的孩子去看他们的心理医生
7：00P.M. 炖鲑鱼	9：00P.M. 出席家长委员会会议
10：30P.M. 酣畅淋漓地做一次爱	12：00P.M. 坐进一辆出租车，录下CNN（有线电视新闻网）播报的关于选举结果的最新消息
2：00A.M. 润滑皮肤	3：00A.M. 在线阅读并讨论上周的《经济学人》（TheEconomist）、《时代》（Time）及《好色客》（Hustler）杂志
4：00A.M. 日出课程——在有线电视上学习海德格尔理论	5：00A.M. 做普拉提（Pilates）锻炼
5：30A.M. 重新开始	把这幅图景记在脑子里。

再来看一下我的第二幅图景。

假想你一整天都躺在一张吊床上，只有微风吹动着你。

近旁有一张桌子，上面有一盘奶酪（多半是双重奶油的那种），两大瓶健怡可乐和葡萄酒。

一棵棕榈树上垂挂着一个等离子电视，它的遥控器妥妥帖帖地攥在你手里。

你的吊床旁放着《名利场》完整的版本——包括萨克雷的小说《名利场》和杂志《名利场》。

你唯一的活动就是在变天时爬回或滚回（我们后面还会再讲到滚动的乐趣）客厅或卧室里。

怎么样，哪幅图景听起来像是更快活、更健康、更人道的生活方式？

哪幅图景描绘的是一个力图证明什么的人？

哪幅描绘的是一个与世无争的人？

我保证你读完这本书后，只要照着我精心设计的锻炼、饮食及生活控制的方案去做，就能成为那第二幅图景里的人。

人们没有理由要焕发健康和成就感。

意气风发需要费力。

从此时此刻起，我想让你具有跟“焕发”说“不”的意愿。

现在是21世纪了。

维多利亚时代和争取妇女投票权运动距离我们已经有一个多世纪之远了。

现在是重新定义人的潜质的时候了！

现在是拥抱懒惰的时候了！

想做懒人的人们，放弃希望吧！

我向你保证懒惰生活方式是维系生命最成功的方案。

我们很多人把时间浪费在跟老板、家人、总统，甚至上帝生气上面。

相反，懒惰方案则教我们接受现实无法更改这一观点。

权力总是集中在极少数精英和权势阶层的手里，我们没有理由浪费自己的生命兀白抗争。

换句话说，我们可以成为狂暴的狼，也可以是乐乐呵呵、昏昏欲睡的羊。

没错，总有人因为他们的“关系”而更有钱、更苗条、更机会多多。

不过让他们见鬼去吧。

不管你多努力，竞技场都永远不会是平等的。

要我说啊，咱把懒惰的徽章别在胸前，坦坦然然地上床歇着去。

我给你们讲个关于哈里·阿克曼的小故事。

哈里患有高血压、高血糖、抑郁症、孤独症，他破了产、离了婚，还有性变态的毛病。

哈里属于自我瓦解的高危人群。

他去看心理医生，找过职业咨询师、催眠师、妓女、神甫、冥想诊所、恐怖组织、海军陆战队，甚至去找过他妈。

<<懒惰>>

哈里一直到读了本书后才顿开茅塞、大彻大悟了。

他一旦放弃了，立刻就感觉好了起来。

懒惰使哈里不再属于高危了，因为他现在基本上什么都不属于了。

“懒惰给了我新生，”哈里躺在俄亥俄州坎顿（Canton）市天天酒店里慢移的活动床上说，“以前我什么都怕。

现在我知道我什么都不用做了，所以我就什么都不怕了。

如果发生了什么事可怕的事儿，懒惰方案会教我怎么不把它放在心上。

多少年来我这是第一次感觉良好起来。

” 懒人心态 我想让你改变一下你的心态。

我们从出生的那一刻起就被训练具有“站起来一走”的本能，而现在这种情形在要我们的命。

时装业和健身业因为大众的自惭形秽而赚得钵满袋圆。

甚至连政府都喜欢让我们相信努力奋进——在体力上和精神上——能改变我们救命运。

那是因为我们越是忙于祈祷、锻炼，或同时既祈祷又锻炼，我们就越没有时间去关注他们。

懒人心态说：“我没什么要证明的，我哪儿也不去。

” 我们没有理由像存在主义者西绪福斯。

那样一次次地把巨石推上山顶，只因为它再次滚下山来。

说真格的，谁会相信生活像电影似的，天生畸形足的人为了拿奥运会金牌而去学滑雪？

首先，参加奥运会的滑雪运动员在40岁之前就已经精疲力竭，沦为格施塔德的二星级度假村里酗酒的滑雪教练。

懒人心态让你从一开始就明白世上的角斗士们可观赏，但绝不可效尤。

懒人座右铭 你大概会说，得啦，说教得够多的了。

多会儿我才能了解饮食规则？

那个可以让我随身携带的懒惰方案又在哪儿？

好，以下就是你需要记住的几条原则，我都给你弄得简单易背了。

正如你将会看到的，这本书为你把一切都弄得简单易行，因为我们想让你从现在起不再劳神费力了。

想一想懒惰（sloth）这个词，你就会永远记住我们的五诫了。

（瞧瞧，我们甚至把十诫都减去一半了！

） 1.S（Sit）坐着而不站着。

干什么也不用起来。

所有的东西都能来到你的面前，包括食物、性、宗教、交谈、智力开发，甚至自由。

2.L（Let）放任自流。

告别那些让你紧张兮兮的事情。

从今天起，扔掉你的掌上电脑（PalmPilot）和黑莓智能手机（Blackberry）；对电子产品一窍不通的人们，扔掉你的备忘录夹！ 3.O（Open）张开嘴巴，想吃啥就吃啥。

一旦你不再限制自己的饮食，食品就会变得更美味可口，而不是令人作呕。

4.T（Toil）不再劳神费力。

看在老天的分上，别再工作了，除非这事你可以躺着做。

5.H（Happiness）快乐在我心中。

我用不着刻意去争取它。

预防疾病的关键是快乐，而不是年度体检，不是注射维生素B-12，也不是服用伟哥。

好了，那些需要不断地重温教义或是想改变祷词的人们记好啦，以下就是懒人座右铭： 懒惰（SLOTH） S坐着而不站着。

L放任自流。

O张开嘴巴。

T不再劳神费力。

H快乐在我心中。

我保证这懒惰五诫将会改变你的生活，是在此之前你尝试过的各种计划所做不到的。

<<懒惰>>

是时候停止寻找答案了，因为答案就是懒惰。

第二章 现身说法 好啦，我知道那些大摇其头的人在想什么。

凭什么你得听我的？

我是哪路神明？

我有什么资格？

我是不是又一个想捞钱的江湖骗子？

我乃一介凡夫 我没进医学院受过训，可我身体曾有过毛病，所以我了解医学上的所有最新进展。

我也不是教廷指定的牧师或神甫，但我跟未成年的男孩女孩都有过性关系，这在教廷那儿就相当于我有了神圣的地位。

最后我还要说的是，我不是营养学专家近年来，美国不断爆出天主教神甫猥亵强奸未成年男孩女孩的新闻。

本句嘲讽的即是这一事实。

或是健身大腕，可我在考文花园的布鲁塞尔餐厅里当过服务员，我在那儿负责把贻贝和薯条放到传送带上去。

我可无意成为全国知名人士或是电视上推销新产品的主持人。

相信我，有人曾邀请我制作懒人反积极的录像带，来和功夫搏击录像带竞争呢。

要依着我呀，所有那些服用类固醇半夜三更在电视上推销腹肌练习器的家伙都该被打一针茶苯海明相信我，我乃一介被懒人哲学彻底改变了的凡夫俗子，我现在的使命就是要把懒人哲学推荐给大家。

你可能会问了，一个真正的懒人怎么还有使命呢？

首先，我完全是躺着写这本书的。

其次，我自己口述了一半，我的助手写了另一半。

而且最重要的是，我从没说过懒人不想赚好赚的钱啊。

我知道出版业现今充斥着各种介绍生活方式及保健食谱方面的书，就连世人仰慕的牛津大学出版社都不能免俗，我又为什么不能轻轻松松地赚它个百八十万呢？

天哪，它又不像我耗费光阴写的只卖两千册的第一部小说。

懒人可并不蠢哪。

如果苏珊娜·萨默斯能从她的保健食谱，《区域》（The Zone）的作者（鬼知道他是谁）能从那本书赚得大笔钞票的话，我干吗不能？

说老实话，你会不想要写《南滩保健食谱》那家伙的版税？

写这种书可比像写诗啦，写学术评论啦，或是——但愿不会——写剧本来钱多了。

写后述那些文章可是件苦差，而且酬金微薄。

不过假如你还不相信我的先知先觉的话，我就给你讲一下我家的故事。

我老爸，反懒派 我爸是1922年来到美国的。

他是个典型的20世纪美国反懒派，主动进取且心灵手巧，充满了“站起来一走”的美国精神。

我爸和他姐姐娜塔丽亚从俄罗斯的弗洛斯克（Vlosk）坐船来到爱利斯岛。

他妈因患阑尾炎得不到医治而死在了船上，他爸在此之前为了维也纳的一个歌女而抛弃了他们。

我爸刚到美国时只有8岁，他姐也就12岁。

他俩去投奔了在国际女装工会做速记员的表姐欣达。

我爸他姐成了共产党员，她热衷于变革世界。

我爸连想都没想过做懒人，他在拉特纳斯收拾过桌子，在华尔街擦过皮鞋，甚至在电影院里检过票。

与此同时他还是华盛顿欧文高中的年级第一名。

对我爸来说，美国是机遇之地。

不错，这里的确有他进不去的上流社会和上流俱乐部。

但他相信只要勤奋工作，尽己所能，他就能过上好日子。

接着，美国的经济大萧条到来了。

<<懒惰>>

我爸的成绩比那些国会议员、律师和总统的儿子们都强，可那些人去了哈佛、耶鲁和普林斯顿，那时候这些学校还不广泛向社会各阶层招生呢。

当时的“常青藤联盟”²是捐赠大户的俱乐部，所以我爸就没上成大学。

我爸知道人在困境中需要娱乐。

从他早年在布鲁克林区的派拉蒙（Paramount）和雷电华（RKO）电影公司影院检票的时候起，他就学会了上演一台戏的本事。

他诙谐幽默，能把大家逗得前仰后合。

和他相反，我爸他姐却越来越抑郁。

她还暗恋起斯大林，把他的大幅照片放在一个心形镜框里，摆在自己睡觉的小床边。

我爸还发现她在日记里写她真想去舔斯大林的小胡子呢。

我爸用擦皮鞋攒下的钱买了张去洛杉矶的火车票。

他到那儿的当天路过了一个贫民窟，那里住着很多无家可归的梦想家。

他甚至觉得他在其中认出了一两个默片时代的影星。

我爸立马就找了个为时思糖果店递送巧克力的差事。

他同时还在化妆品大腕蜜丝佛陀（Max Factor）那儿扫地，并在好莱坞弗氏内衣公司清点内衣。

我爸聪明但不好自省。

如果他感觉到有一点点嫉妒、难过或是孤立的话，他就更玩命地干活。

有一天，他去给金杰·罗杰斯在电影《柳暗花明》（The Gay Divorcee）里的遛狗员递送时思巧克力时，注意到那两只京巴儿狗步调不一；我爸立刻要求接过拴狗绳，然后那两只狗就步调一致了。

金杰当场就炒了那个遛狗员的鱿鱼，雇了我爸。

以后的事情就众所周知了。

所有那些阿斯泰尔和罗杰斯的电影实际上都是由我爸设计舞步、编剧和导演的。

我知道，演职员表里有赫米斯·潘（Hermès Pan）和唐纳德·奥格登·斯图尔特（Donald Ogden Stewart）的名字，但内情是《柳暗花明》里的大陆舞实际上是由我爸构思和表演的。

没错，那演员看上去像是阿斯泰尔，可我爸有变身的天赋啊，他感兴趣的是能力，而不是个人名气！

所以他一贯都用假名。

我爸每晚只睡两个钟头的觉，他当上了福克斯、派拉蒙和米高梅公司的董事长，而且还是时思巧克力、蜜丝佛陀化妆品和比佛利威尔社酒店（Beverly Wilshire Hotel）的匿名董事长。

而当我爸他姐整天在床上厮守着斯大林照片的时候，我爸却变得越来越反对共产主义。

实际上，是他把他姐的名字交给众议院非美活动调查委员会²的。

对他来讲，连米老鼠都算不上是真正的资本主义者。

在他看来，每年挣不到2000万美元的人都是不折不扣的懒蛋。

我爸的梦想是把约翰·韦恩派到每一个正打盹儿的美国人家里，把他从床上扔下去。

他否定国家健康保险、福利或社会保险制度。

他信奉不可剥夺的自主自强的权利。

“卡佩迪姆反懒人运动”就是我爸在他去世前四年发起的。

该运动出资赞助一切提醒人们生活不尽如意的媒体、印刷和录像广告。

那些广告的弦外之音就是你应该并且可以变得更富有、更苗条、更快乐和更圣洁。

“卡佩迪姆”出资创办了家居频道、健康频道、上帝频道，以及其他形形色色的教人自我改善的频道。

我爸死时把他的全部财产都留给了反懒人运动。

我得替我爸说句公道话，他的遗赠对所有肤色的人都一视同仁。

他可以给所有与“站起来一走”精神有关的人和事提供资助，我除外。

我不得不自食其力。

彻底放任自流 作为一个爱好自省的人，对我爸的人生和遗产，我可以用两种方式来回。

我可以用忿忿然的“我偏要做给他看”的方式回应，然后毕生奋力拼搏，最终证明我永远达不到他的要求。

<<懒惰>>

或者我可以彻底放任自流，退出比赛。

选择人生轿车里的后座，宣布“我把一切都弄清楚了，我不奉陪了”。

我选择后一方式的那天就是我人生的转折点。

我至今还对它记忆犹新。

那是我上“大四”的那年。

为了补偿我爸没受过正规高等教育的缺憾，我当时正准备拿哈佛、普林斯顿和耶鲁的联合学位。

我是这三所大学的优等生荣誉学会（Phi Beta Kappa）会员，而且还是哈佛壁球队和普林斯顿游泳队的队员，以及耶鲁话剧社的社长。

春天里的一天，我正走在去我的秘密社团“骷髅会”（Skulland Bones）的路上，一个朋友忽然问我是男还是女。

老实说，我的人生到那时为止一直是忙忙碌碌的，我还从没注意过这个问题。

我在男队、女队里都打过球，在纽约芭蕾舞团演的《胡桃夹子》中分别扮演过男、女主角。

在高中时和男生、女生都约会过，事发当时又有稳定的男、女朋友。

在我的头脑中，我会既当爹又当娘，而当我竞选总统时，我的身边既会有一位迷人的准第一夫人相随，又有一个桂冠诗人的丈夫相伴。

说真格的，我还从来没考虑过自己的性别问题呢。

性别课程可是那些功课差劲儿的“大二”学生才注意的事儿啊。

我平生第一次懵了。

我记得我一屁股坐在纽黑文大草地上哭起来。

我就这样坐在那儿哭了3个月。

朋友们给我送来吃的，学生导游把我当成校园一景指给来参观的家长们看。

我爸把梅奥医疗中心的全班人马都搬来了，还派来个叉车，想把我弄走，我都没挪窝。

我开始唱歌，“我们就不 / 我们就不动。

/ 就像巨石边的大树一样 / 我们就不动。

”6个月后搬家公司“好犹太男孩”开来辆卡车要把我弄走，我就跟着他们走了。

因为那个好犹太男孩说他妈会给我熬鸡汤喝，而我从来还没有过一个犹太妈妈。

在我搬去和弗里德兰德太太同住时，我爸就跟我断绝了关系。

我最后一次见到他是在电视上，查理·罗斯当时正在采访他。

在那次访谈中他把称做“我儿子，那个懒蛋”。

据说在他死的那天他还大叫：“别让我歇着，千万别让我歇着呀！”

”

.....

<<懒惰>>

编辑推荐

《懒惰》：七宗罪——骄傲、嫉妒、暴怒、懒惰、贪婪、贪吃、淫欲，长久以来是作家、艺术家、哲学家和道德家所关注的主题。

希罗尼莫斯·包西画过它们，乔治·巴兰钦为它们设计过舞蹈动作，亚利基利·但丁用它们开垦过地狱的层次。

21世纪初，牛津大学出版社和纽约公共图书馆把美国当代的七位著名学者、作家聚集在一起——他们当中有社会评论家约瑟夫·爱泼斯坦、剧作家温迪·瓦瑟斯坦、作家弗朗辛·珀丝和哲学家西蒙·布莱克本——写下关于七宗罪的沉思冥想，成果就是这套发人深省、具刺激性的，还时常妙趣横生的系列丛书，为读者阐发罪恶又说明人为何犯这些罪。

如果你不读一读它们，那可能将是一种罪了。

<<懒惰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>