

<<蜗牛教我慢慢活>>

图书基本信息

## &lt;&lt;蜗牛教我慢慢活&gt;&gt;

## 前言

写给我的中国朋友 亲爱的中国读者朋友： 蜗牛的栖息地几乎遍布全球。

所以，这本小书也慢慢地爬向世界各地，在不同的国家找到自己的小窝。

专注于有意义的事情，或者保持积极的联系，能帮助我们渡过生活的难关。

而住在我床边的蜗牛成了我一年来关注的焦点。

这是一本传记，也是为了向帮助我克服困难的蜗牛表达谢意。

在这段苦难时光中，蜗牛的世界似乎比人类的世界更贴近我的生活。

我观察了蜗牛一年，对很多时刻记忆犹新，但是，在第一次发现蜗牛是如此有趣的生物的那一刻，才真正让我念念不忘。

蜗牛意外地闯入我的生活，生活在一个并非自己选择的全新环境，这一切吸引了我。

看着它在夜晚探险，看着它回到小窝，我内心都欢喜不已。

了解另一个生命就像建立一种新的关系，神秘而愉快。

观察的时间越长，我们之间的关系就越亲密。

我很快发现，再小的生命也能过上丰富多彩的生活。

作为动物，蜗牛仍然让我大吃一惊。

一开始还觉得它是简单的小动物，后来发现其他动物的特质它一样不落——喜欢大快朵颐，喜欢找一个最舒适的地方睡觉，过着有爱的生活，拥有记忆，具备娴熟的运动技巧，有着完备的防御机制，这些都太精彩了。

我非常惊讶自己竟然能用一章的篇幅来写蜗牛的黏液，再用一章写蜗牛冬眠，甚至又用了一章写蜗牛是如何思考的，简直有太多内容可以写了！

蜗牛有很多令人向往的自然能力。

我对蜗牛的很多特征欣羨不已：要是人类能够在垂直的墙上走路就好了；谁不想要拥有比普通人大10倍的力气；生活变得艰难时，如果拥有冬眠的能力该多好。

学习蜗牛的特点让我看到了人类的局限，也让我更加谦逊。

人类的确跑得比蜗牛快，但是我们无法在天花板上爬行。

技能岂有好坏之分？

每一个物种都有特别的能力，能完美地适应身边的环境。

观察蜗牛让我发现，每一种生物都进化出了自己特有的生命节奏。

蚂蚁快，总是紧张兮兮的样子，蜗牛则不紧不慢、淡定从容。

不同的生活方式适应不同的身体构造和新陈代谢，而人，除非是重病缠身，否则也是以特有的步调生生不息。

在为本书做调研的阶段，我对其他物种的尊敬之情与日俱增。

动物是脆弱的——99%曾经存在过的物种都已经消亡，然而它们也可以顽强地适应变化：腹足动物在过去的几百万年间不断地进化再进化，现在它们终于成功地在这个星球“殖民”。

我与小蜗牛的故事再次证明了自然界对人类健康的重要性。

如果没有那些比人类先出现的物种，就不会有人类的今天。

人类依靠其他物种满足进食、庇护等基本需求，而且，正如我的例子所展现的那样，其他物种和人类有一种奇妙的情感联系。

了解其他物种能帮助我们看清自己的生活，看清人类的万能和无能，并能告诉我们这个星球的每个生命都是紧密联系的。

地球上现存的物种有几百万种，人类并不是最重要的。

归根到底，我们人类需要与其他物种建立联系。

它们中的大多数都比人类存在的时间长，我们可以从它们身上学到很多。

观察蜗牛丰富了我人生的各个方面。

身为作家，身为人类，我都因为这段邂逅而获益。

从读者的来信中，我也看到小蜗牛的精神打动了成千上万的人，小蜗牛在他们心里安了家。

<<蜗牛教我慢慢活>>

本书最先在美国出版，读者跨越各个年龄层、遍布各行各业。  
它陪伴人们度过野营生活，打发漫长的飞行时光，也陪伴很多人入眠。  
这本书还被用于科学及写作课上，为医生、患者、看护人员带来启发。  
愿这只小蜗牛能爬进中国，为中国的读者带来欢乐。

ETB 伊丽莎白·托瓦·贝利

## <<蜗牛教我慢慢活>>

### 内容概要

《蜗牛教我慢慢活》是一次拯救与重生的伟大之旅。它能让人意识到，自然界的一小部分也能点亮人类的存在感，激发人们对生活的审视与赞赏。

一场大病，令伊丽莎白只能卧床休息。她搬到了一个离家较远的地方养病。疗养了一段时间后，情况并不见好转，再加上长时间远离朋友，使她心灰意冷。有一天，一个前来看她的朋友为她带来了一盆花，还在路上给她捡了一只蜗牛作伴。无聊之中，伊丽莎白只能观察床头的那只小蜗牛。没想到，那个神奇的小生物竟给她带来了慰藉和惊奇。她沉迷于蜗牛的软体结构、伪装能力、果断的决策能力、行走后留下的黏液以及神秘莫测的求爱行为。

伊丽莎白成了一个机智的观察者，以美妙的笔调描绘这个小家伙的传奇生命。同时，也对生活的方式和生命的意义做了反思。

《蜗牛教我慢慢活》是美国知名作家伊丽莎白·托瓦·贝利的作品，记录了她在患病期间，与一只小蜗牛之间的亲密故事，鼓舞人心。

## <<蜗牛教我慢慢活>>

### 作者简介

伊丽莎白·托瓦·贝利

2011年美国自然文学最高奖项约翰·巴勒斯奖“自然史类”得主。

多篇散文和短篇小说发表于《密苏里评论》（Missouri Review）、《西北评论》（Northwest Review）和《梧桐评论》（Sycamore Review）。

被多次提名“手推车奖”（Pushcart Prize）。

该奖项设立于1976年，是美国最受尊敬的文学奖项，也是美国短篇小说第三大奖，仅次于欧·亨利奖和美国最佳短篇小说奖。

本书以伊丽莎白之前的一篇散文为基础撰写而成。  
曾入选《美国最佳散文集》（Best American Essays）。

目前居住在缅因州。

个人网站：[www.elisabethtovabailey.net](http://www.elisabethtovabailey.net)

<<蜗牛教我慢慢活>>

书籍目录

- 中文版序 写给我的中国朋友
- 楔子 意外
- 第一记 紫罗兰花盆中的探险
- 01紫罗兰
- 02发现
- 03探险
- 第二记 绿色王国
- 04林地
- 05微观世界
- 06时间与空间
- 第三记 对比
- 07千万颗牙齿
- 08触角“望远镜”
- 09奇妙的螺纹
- 10秘密配方
- 第四记 文化生活
- 11隐士之地
- 12午夜一跃
- 13蜗牛的思考
- 14酣睡
- 第五记 爱情的奥秘
- 15神秘生活
- 16风流韵事
- 17痛失吾爱
- 18后裔
- 第六记 那片熟悉的土地
- 19自由
- 20冬日里的蜗牛
- 21春雨
- 22夜星
- 后记
- 附录 植物培养箱
- 致谢
- 译者后记

## &lt;&lt;蜗牛教我慢慢活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这四个好朋友分别是大象、狮子、山羊和一只叫詹姆斯的蜗牛。

尽管我不认为蜗牛能像诗中写的那样“大口吹气”，但是我也不想在这件事上较真。

尽管这个花盆提供的“住宿加早餐”服务让蜗牛待得很安心，可是过了一段时间，我还是想给它提供一个更安全、更接近大自然的住所。

我住的这间公寓连着一座谷仓，看护在那里找到了一个玻璃制的长方体鱼缸。

很快，这个鱼缸就变成了迷你植物世界，很多原来和蜗牛生活在同一片树林里的植物都在这里安了家：因其根部颜色而得名的黄莲，那娇嫩的三瓣掌形叶片高高地挂在纤细的茎上；蔓虎刺长满了深绿的圆形叶片，结出的果子鲜红透亮，一结就是几个月；鹿蹄草的叶片稍大，叶面像打了蜡那样油光发亮；此外，还有各个种类的苔藓，瓦苇属蕨类植物，一棵袖珍的云杉树，一段腐烂的桦树条，甚至还有一块表面裹满各色地衣的老树皮。

海鸥飞过海岸线，时不时地会丢下吃过的海蚌，因此在树林的苔藓地上经常能看见蓝色的蚌壳安安静静地躺在那里。

这种蚌壳有着漂亮的银色内壁，在里面放点儿水就是天然的饮水池。

在这个植物培养箱中，这儿落着一片树叶，那儿卧着一根松针，杂乱得浑然天成，就像是把一片林地生生搬进了室内。

这潮湿、茂密、生机勃勃的景象让我想起了暴雨后冲刷一新的树林。

这是最适合蜗牛生活的世界，也是我双眼的一场盛宴。

刚刚踏上这片富饶的土地，小蜗牛就兴奋地钻出了半个身子，晃动着触角，迫不及待地开始探索新的国土：它爬过枯树枝，在蚌壳里喝了点儿水，考察一下苔藓地的地形，甚至还爬上了培养箱的玻璃壁。

折腾了一大圈才找了个昏暗的角落安定下来，蜷缩在苔藓地上享受自己的私密空间。

等蜗牛睡着了，我也开始了自己的“探索”。

因为我躺在床上，所以，这是一次眼睛的旅行。

我细细打量培养箱里微型的山峦、小溪，还有绿色植被。

最让我喜爱的是丰富的苔藓植物，有的质地松软，纵深发展；有的密密实地长成一座小山丘状，上面还布满天鹅绒般的绒毛。

虽说都是绿色，色差却很明显，有鲜草绿也有深绿，有明艳的柠檬绿，还有淡淡的蓝绿。

瓦苇属蕨类植物温柔地弯下美丽的腰，娇嫩的叶片卷曲着不肯松开。

## &lt;&lt;蜗牛教我慢慢活&gt;&gt;

## 后记

从头到尾，这都是一个平凡的故事。

在这里，你找不到跌宕起伏的情节，惊心动魄的感受。

甚至，它都不那么优雅。

一只蜗牛的故事，该有多么普通。

可是，这个故事有关救赎，有关生命，有关超然世俗苦乐的淡然和领悟。

作者是个不幸的人，她在游历欧洲时染上了一种怪病。

病毒侵袭了她的自主神经系统，这个曾经热爱大自然、钟情野外活动的潇洒女孩，现在只能待在床上

。

她下不了床，甚至连翻身都困难。

窗外飘来一阵花香，她没办法起身走进花园观赏。

床边爱犬嬉闹撒娇，她也没法伸手给它抚爱。

如果说，自由是人基本的权力，那么这场大病已经夺走了她做人的意义。

就在这时，那只蜗牛出现了。

此后发生的一切并不充满戏剧性，蜗牛没有变身成英俊的王子，作者的病也没有不治而愈。

彼此只是在一天天的朝夕相对中产生了那种契合。

在很多夜不能寐的晚上，是小蜗牛忙碌而快乐的声音给她安慰。

小蜗牛昼伏夜出，低调古怪的作风，让作者产生了浓厚的兴趣。

她翻阅了大量科普文献、文学作品，成了半个“蜗牛专家”。

观察蜗牛，了解蜗牛，让困在床上的作者找到了存在的价值。

在作者感觉已经被排除在人类生活之外的时候，蜗牛带她走入了另一个世界。

在这个微观的世界，小蜗牛也是孤身一人，它勤勤恳恳，似乎非常满足于这种单调而忙碌的生活。

正是在蜗牛身上，作者一点点发现了生活的另外一面。

尽管作者的病没有奇迹般地好起来，但是从开头到结尾，每个读者都能感受到她的变化。

她在漆黑的隧道中摸索，终于寻得了光明。

而这转变，都是由于蜗牛的启发。

翻译这本书对我来说，一直都是一享受。

翻译期间，我也钻进了作者与小蜗牛的“二人世界”。

肢体健全的我们，很难体会作者那种失去自由的绝望和无奈，每天都能接触到新鲜而美好事物的我们，可能早已习惯把一切都认成理所当然。

这本书，能让我们在纷乱与浮躁中歇下来，重新认识生命的珍贵和奇妙。

白天，人类熙熙攘攘，夜晚，蜗牛塞塞率率，都是在庆祝生命的美好。

最后，我要借此机会感谢一些人。

感谢父亲孙厚洋和母亲周春，你们是我不断前进的最大动力；感谢友人张蓓、程亚克、王立鹏、刘洋、项甜甜，你们的鼓励让我在翻译的道路上坚持不懈；感谢湛庐文化的郑悠然编辑，她的耐心和细致最大限度地保证了本书的质量；感谢外交学院的范守义教授、武波教授、孙吉胜教授以及何群教授，是你们带领我走进了翻译的殿堂。

<<蜗牛教我慢慢活>>

媒体关注与评论

一场吸引人的，细腻的生命意义之冥想。

——《科克斯书评》（Kirkus Book Review）作者从一场不寻常的陪伴中找到慰藉，牠微小的动作带来令人惊讶的哲学。

——《娱乐周刊》（Entertainment Weekly）伴随震撼和优美的文字，这是一段人类与自然之间的细致冥想。

——《赫芬顿邮报》（The Huffington Post）完全令人神魂颠倒！

贝莉是一位了不起的作家，将自然科学和诗意的信念神奇地结合起来。

——《明星论坛报》（Star Tribune）

<<蜗牛教我慢慢活>>

编辑推荐

<<蜗牛教我慢慢活>>

名人推荐

<<蜗牛教我慢慢活>>

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>