

<<慢活>>

图书基本信息

书名：<<慢活>>

13位ISBN编号：9787514304916

10位ISBN编号：7514304916

出版时间：2012-2

出版时间：现代出版社

作者：卡萝.奥诺德

页数：251

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>

## 前言

我们生活在一个讲求速度的时代。

我们周围的世界比以往任何时候的变化发展都要快。

我们竭尽全力使自己更有效率，力求每一天、每一小时、每一分钟乃至每一秒钟能做更多的事情。

自工业革命将世界变得高速运转以来，对速度的崇拜已快要把人们逼到崩溃的极限。

挣扎在精疲力竭的边缘，身体和心里不断在提醒我们：我们的生活节奏已经失控。

本书追溯了我们与时间之间越来越令人窒息的关系的历史，并就生活在人类亲手缔造的追求加速的文化之中所必须面对的困境提出了对策。

为什么我们总处于匆忙之中？

解决“时间病”的方法是什么？

放慢速度是否可能？

甚至是否值得？

意识到我们追随无情的速度所付出的代价后，全球的人都在试图补偿他们以往失去的时间，放慢节奏，以便生活得更快乐、更富有成效、更健康。

缓慢革命正在发生。

别期待能找到可以阻碍技术进步的人来推翻技术变革，进而寻找传统社会的乌托邦。

这是一场由手机的使用者和热衷于发电子邮件的人推动的现代革命。

缓慢哲学可以用一个词来概括，即平衡。

人们正在从放慢节奏的过程中挖掘出最不敢期待的东西——充沛的精力与高效率。

在这次动人的、愉快而有趣的探索中，获奖新闻记者，同时也是一个康复的速度迷——卡萝·奥诺德将轶事报道、历史与智力的询问完美结合，详细探讨了我们对效率和快速的永久热忱。

本书是对正在步入主流的全球范围的减速运动的全面讨论，涉及办公室、工厂、社区、厨房、医院、音乐厅、卧室、健身房及学校等诸多领域。

本书将促使你对你与时间的关系进行全方位的重新思考。

## <<慢活>>

### 内容概要

《慢活：缓慢革命正在发生》主要内容：肯德基的鸡块，麦当劳的汉堡，星巴克的咖啡，飞机，高铁，手机……你是否已经习惯了这个时代；生活在这个停不下来的城市，你有多久没有静静地看完一本书？

没有和家人吃顿团圆饭？

没有和朋友开怀聊天……翻开《慢活：缓慢革命正在发生》，它将告诉你如何放慢节奏，以及放慢的理由使生活更快乐、事业更富有成效、身体更健康。

缓慢革命正在发生。

## 作者简介

卡萝·奥诺德，加拿大记者，居住在伦敦，曾为加拿大《环球邮报》《国家邮报》及英国《卫报》《经济学家》等报刊撰文。

<<慢活>>

书籍目录

- 导语
- 引言 愤怒的时代
- 第一章 一切都要快些
- 第二章 舒缓是美丽的
- 第三章 将进餐速度加快
- 第四章 新与旧的交融
- 第五章 精神的健康基于身体的健康
- 第六章 医生与患者
- 第七章 爱人温柔的手
- 第八章 工作不甚努力的好处
- 第九章 休息的重要性
- 第十章 培养从容不迫、不慌不忙的孩子
- 结论 找到合适的节奏

## 章节摘录

版权页：插图：1985年夏天一个阳光灼热的下午，我停留在罗马郊外的广场上。

这是我少年时代的一次欧洲之旅。

当天回城的公交车晚点20分钟，而且丝毫看不到车要来的迹象。

然而，公交车的延误并未给我带来烦恼，我没有在人行道上焦灼地踱步，也没有向汽车公司投诉，而是打开随身听，躺在长椅上，听着西蒙和加芬克尔歌唱放慢节奏，享受时光留驻的快乐。

当时那一幕的每一个细节至今仍镌刻在我的脑海里：两个小男孩在中世纪样式的喷泉周围踢足球。

树枝拂过石墙顶部，一位老妇提着一网兜蔬菜走在回家的路上。

时间飞逝，15年很快过去了，一切都在变化。

场景转换到忙碌的罗马国际机场，我这时的身份已经是一名驻外记者，正要赶航班返回伦敦。

我没有脚踢鹅卵石自得其乐、感觉良好的心境，而是急匆匆地奔向候机室，身边来来往往的旅客动作稍慢即会引起我暗暗的抱怨。

我没有打开廉价的随身听欣赏民间音乐，而是拿起手机给数千英里外的编辑打电话。

在候机大厅，我站到长长的等候队伍末端，百无聊赖地排着队。

但我耐不住无所事事的寂寞，为了让等候显得不那么乏味，我掏出一份报纸开始翻阅。

这时我的目光落在一篇文章上，正是这篇文章促使我萌发了撰写一本关于减速生活节奏的书的天，每个人都行色匆匆，我们比以往更需要节奏缓慢些的消遣。

”多米尼克·皮尔逊极为赞同这样的观点。

作为伦敦一家钼行的贸易商，这位29岁的年轻人正处于快车道。

数字终日不停地在他的电脑屏幕前闪烁，逼迫他在瞬间做出决定——而他的决定或许能为他的老板赚取数百万英镑，也可能是损失数百万英镑。

皮尔逊以前在交易所忙碌而干劲十足的拼搏中业绩极佳，曾获得高额红利，但当股市崩盘时，他开始饱受忧虑的折磨。他的女友提议，园艺或许有所帮助，不妨一试。

作为一个喜欢喝啤酒，迷恋橄榄球的男子汉，皮尔逊对此略有怀疑，但最终决定试一试。

他把哈克尼房后的空地清理出来，用小草坪替代了原先的铺路石。

在草坪四周种植了玫瑰、藏红花、薰衣草、水仙、迎春和紫藤等各种花草，此外，还种植了爬行常春藤和西红柿，后来，他还用盆栽植物点缀自己的公寓。

3年后，他的家装饰得极为精美，每到夏日的午后，阳光谱照的花园里气味芳香，令人陶醉不已。

<<慢活>>

媒体关注与评论

一本充满乐趣的……善解人意的指南……本书将研究透彻的历史剪影和现代统计数据巧妙地结合在了一起……他的轶事和自嘲的幽默向我们传达了他在通往慢活的朝圣途中所体验到的丰厚回馈与愉悦。

——《经济学人》这迷人的文笔……对宁静生活的探索如此美妙，你不得不抵挡住想要赶快看完它的诱惑……这是一次对慢活的迷人的领悟……比市面上那堆解压减速的自助书要激励人心一百万倍，这才是应该被细细品味的珍馐——当然，按照你自己的节奏来吧。

——《星期日快报》这是一本令人信服的书……书中富有个人特色而又亲切的口吻掩饰了奥诺德周密的研究……它的强大说服力在于，它把看上去迥然不同的两个概念合为一体（慢饮食和慢工作）为读者提供了一个独特的视角去审视这个无处不在的文化议题……奥诺德为他的读者提供了一个使生活变得更美好的良机。

——《温哥华太阳报》令人愉悦的，充满惊喜的，鼓舞人心的——同时也是颠覆性的。这本书奉上了如此丰富的精神食粮，我极力推荐。

——《Yes！》杂志（美国）

<<慢活>>

编辑推荐

《慢活:缓慢革命正在发生》由现代出版社出版。



#### 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>