第一图书网, tushu007.com

# <<慢．慢．慢>>

## 图书基本信息

书名：<<慢．慢．慢>>

13位ISBN编号：9789866513589

10位ISBN编号：9866513580

出版时间：2012-7-4

出版时间：立緒文化事業有限公司

作者：Maria Novo

译者：鄧伯宸

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

西班牙有個「慢郎中」協會，它的理事長是一個哲學與教育博士，活躍於拉丁美洲、西班牙與歐洲地區，提倡慢活運動，反璞歸真，簡單生活，並致力於科學與藝術來處理地球環境的複雜性。
本書就是他慢的哲學。
人生是由時間構成，生命中有價值的事情幾乎全都不用花錢——鄉下的日出、小孩的擁抱、愛人的親吻、海邊的漫步……，想要充分體驗這一切，唯一需要的就只是時間。
這本小書，所談的是一種新的時間修養。
時間並非一成不變，而是我們以不同態度跟時間周旋的結果。
人是時間的產品，既是自己已經活過的時間——自己的經歷——也是自己剩下來的時間，現在與未來。
衡量時間的價值，最好的尺度就是愛，各種各樣的愛，看你放了多少時間在上面。
快樂是一個時間問題，只有把時間放在真正重要的事情上，每一件與愛和被愛相關的事，人生才能充滿美，內心才有真情律動。
採用另一種步調，欣然活在當下，時間乃為之延展，並與我們攜手合作，滋潤我們以安詳、平和、寧靜，以及更為美好的人際關係。
為什麼要慢？
因為我們失落了靈魂。
我們慢慢來，並不是因為我們做事慢，而是因為我們給自己時間，慢慢思考自己想要做的是什麼，傾聽自己身體的內在節奏並與它們同步，就是在培養健康與幸福。

第一图书网, tushu007.com



## 作者简介

作者 Mar í a Novo西班牙「慢郎中」協會（Asociaci ó n espa?ola《Slow People》） 的理事長，也是哲學與教育博士，聯合國教科文組織的環境教育教授，活躍於拉美、西班牙及歐洲的慢活運動者。
目前為ECORATE計畫主持人，這個計畫包括一項永續宣言，其目的在於結合科學與藝術，處理環境的複雜性。
譯者 鄧伯宸成功大學外文系畢業，曾任報社翻譯、主筆、副總編輯、總經理，獲中國時報文學獎附設胡適百歲誕辰紀念徵文優等獎。
譯作有《影子大地》、《孤獨的聆賞者》、《族群》、《綠色全球宣言》、《邱吉爾的黑狗》、《換一種角度看美》、《舊歐洲、新歐洲、核心歐洲》、《生活之道》、《男子氣概》、《德蕾莎修女教我的事》、《哭泣的橄欖樹》、《塔利班與女裁縫》、《印度 美麗與詛咒》（以上皆由立緒文化出版）。

第一图书网, tushu007.com

# <<慢．慢．慢>>

## 书籍目录

前言　為什麼要提倡慢？
第一部　與時間的糾纏時間小史凱羅斯——時機之神搶快殺人，我們該如何因應？
與自然同步慢與永續計時器：一個進駐你人生的暴君 「慢工」：打造一種新的常態活得慢，活得好，活得長愛與慢第二部　他們怎麼運用時間時間銀行慢食平靜的智慧慢城運動費雷拉，自行車之城數算自己的福氣，作為一日的開始這城市也屬於兒童從「趕則慢」到「慢人」後記 慢與美

第一图书网, tushu007.com



## 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