

<<慢活>>

图书基本信息

书名：<<慢活>>

13位ISBN编号：9789867291493

10位ISBN编号：9867291492

出版时间：2005-08-05

出版时间：大块文化

作者：Carl Honore, 卡爾 歐諾黑, 卡尔 欧诺黑

页数：338

译者：顏湘如, 颜湘如

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>

## <<慢活>>

### 内容概要

現代人熱愛速度，執著於用更少的時間做更多的事，要追趕得上就必須不斷加快腳步。我們因此罹患了「時間病」，快速無疑成了一個癮頭、一種崇拜。唯有透過回溯人們被時間搞得筋疲力竭的歷史，探討該如何應因應那讓全人類著魔沉淪的快速文化，釐清為追求速度所付出的代價，我們才能在這個沉迷於快還要更快的世界裡找到放慢腳步的前景。「慢活」運動於焉成型，但它並不是將每件事牛步化，而只是希望活在一個更美好而現代化的世界。一言以蔽之：慢活便是平衡——該快則快，能慢則慢，盡量以音樂家所謂的tempo giusto(正確的速度)生活。放慢速度沒有一成不變的公式，正確速度也沒有萬用守則。每個人都有權利選擇自己的步調，如果騰出空間容納各種不同速度，這個世界會變得更加豐富。這裡不僅遊說讀者採取一種全新的生活方式，更報導了一場正在全世界實實在在發生著的運動。

## <<慢活>>

### 作者简介

Carl Honore (卡爾·歐諾黑)

知名記者，目前居住於倫敦。

他曾為《經濟學人》(The

Economist)、《觀察家報》(Observer)、《國家郵報》(National Post)與《休士頓紀事報》(Houston Chronicle)等各報刊撰稿。

「慢活」的理念風靡全世界，《慢活》一書被翻成十八種語言，全球熱賣，並在四個國家擠入暢銷書排行榜。

歐諾黑在義大利為本書蒐集資料時，曾被開了一張超速罰單。

他也因為本書的熱烈迴響而感慨「悠閒代言人的角色佔據了我全部的生活」。

詳情請參閱官網：[www.inpraiseofslow.com](http://www.inpraiseofslow.com)。

## <<慢活>>

### 书籍目录

序文：狂飆的時間病

1 快活：快還要更快？

2 慢活：緩慢就是美

3 慢食：細嚼慢嚥的飲食風格

4 慢市：全新的都市生活

5 慢動：身心合一的緩慢運動

6 慢療：傾聽的醫病關係

7 慢性：高潮迭起的情愛

8 慢工：放慢工作速度

9 慢閒：休息的重要性

10 慢世代：養育從容的下一代

結論：從快活到慢活

#### 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>