

# 《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

出版社：大块文化

作者：Carl Honore, 卡爾 歐諾黑, 卡尔 欧诺黑

页数：340

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《慢活》

## 內容概要

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

## 書籍目錄

- 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

# 《慢活》

## 精彩短评

- 1、很好的慢活生活簡介,不過有點失望的是沒有詳細說明如何(how)才能過慢活的生活。
- 2、慢下来的态度
- 3、a book just i need, thx andrea~
- 4、慢活....不代表工作效率差!! 而是希望你適時地慢下腳步去體會週圍的人事物. 讓自己的身心靈放鬆去休息, 去感受...
- 5、我们被时间推着，全速前进，身心疲惫，想要停下来喘口气。慢活运动正在世界的各个城市蔓延，越来越多的人想要踩下刹车，慢慢的享受生活，慢食，慢性，减少工作量，增加陪家人和朋友的时间，腾出时间去做自己想做的感兴趣的事情。对每件事情都深入的去做，而不是浅尝既可，让生活淋漓尽致。
- 6、恩  
就是它
- 7、很好的慢活生活簡介,不過有點失望的是沒有詳細說明如何(how)才能過慢活的生活。
- 8、自己決定速度才快活。
- 9、看了，但我也还得抓点紧！
- 10、正是我所想的
- 11、慢慢来。
- 12、道理人人都懂，却鲜少人落到实际。
- 13、在台湾诚品书店邂逅到的一本小书。竖版繁体字。作者呕心沥血告诫得了时间病的现代人慢下来慢下来，好几章都极具指导意义。
- 14、写的跟论文似的

# 《慢活》

## 精彩书评

- 1、《放慢生活脚步——全球化的减速运动如何挑战对速度的崇拜》  
》 [http://product.dangdang.com/product.aspx?product\\_id=20360591](http://product.dangdang.com/product.aspx?product_id=20360591)
- 2、慢活...不代表工作效率差!! 而是希望你適時地慢下腳步去體會週圍的人事物. 讓自己的身心靈放鬆去休息, 去感受...
- 3、在厦门的咖啡馆。见过他。。读了一下午。。。再也没有缘份遇到。。台湾书店也无。。偷书贼又不敢做。。至今遗憾。。

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)