

<<蜗牛教我慢慢活>>

图书基本信息

<<蜗牛教我慢慢活>>

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

<<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

<<蜗牛教我慢慢活>>

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。

<<蜗牛教我慢慢活>>

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>