三联生活周刊®

2016.10.10
2016年第41期
www.lifeweek.com.cn

积极心理对抗焦虑时代

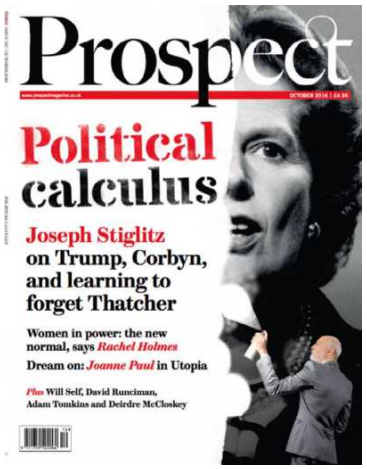
学会幸福

907

9 771005 360000 41

生活周刊

生活·讀書·新知 三联书店编辑出版
国内统一刊号: ISSN1005-3603
CN11-3221/C
邮发代号: 82-20 定价: ¥15元



《展望》（英国）2016.10

告别撒切尔

一体化的欧洲已显露出逐步扩大的发展不平衡，欧洲再往前走，是该以一种新的团结精神来拯救欧元？还是将欧元区分成两到三个货币集团，希望它们日后能自由合并？或是只能走向“和平分手”？科尔宾与特朗普的崛起不是偶然。20 世纪 90 年代初准备欧元计划时期仍在盛行的撒切尔—里根式意识形态在今天似乎不再是可以参考的选择。

1

2

3

4

1 《新共和》（美国）2016.10

特朗普的政治团队

特朗普曾说过：“我的首席顾问是我自己。”如果说这是一种自信，那么同时令人担忧的是，他若真当选总统，其政府班子会是什么样？虽然他走到今天势如破竹，但其竞选团队和政策顾问却被质疑似是最差的政治团队，国会和党内的政策专家很少愿为他出力来弥补其在政治专业性上的不足。他这份自信或许也是无奈之下的一种风格。

2 《新科学家》（英国）2016.10.1

潜意识作祟

如果能把困难的决定留给潜意识，确保它会比有意识的思考更有效，这岂不是很有意思吗？ 12 年前，荷兰内梅亨大学的迪克斯特休伊斯提出这种“反直觉”想法，他认为无意识的思想可以超越有限的记忆能力，所以它可以同时处理更多的信息。然而，数年的科学研究认为，没有理由认为无意识是做出复杂决定的最好工具。

3 《纽约杂志》（美国）2016.9.19

放下你的手机

每天被碎片化的无用的信息侵蚀，已成为移动互联网时代人们又爱又恨的日常行为。每天亿万流量带来的利益和快感驱动着越来越多人投入到社交网络的狂欢和新媒体事业中。当人与人之间的印象转变为虚拟的文字和符号时，虚拟和现实之间的界限越来越模糊，人际关系看似拉近，实则是更加疏远，彼此陌生。

4 《好莱坞报道》（美国）2016.10.7

权力作家

好莱坞里充斥着对作家和编剧的嘲笑，他们是这个花花世界里的一股“书呆子”清流，但离开他们，好莱坞就转不起来了。《好莱坞报道》盘点出近年来最受欢迎的作家权力榜，25 位作家中，11 位是今年新入榜的作家，接近一半的新面孔让人们对好莱坞的剧本又充满了期待。老牌作者乔治·马丁排名第四，J.K. 罗琳稳坐第一宝座。

P30 封面故事
积极心理对抗焦虑时代
学会幸福

34 什么样的人生值得一过？
44 焦虑是工作的影子吗
48 木子的心结
51 敏怡的心事
58 不是所有的坎都得迈过去
62 人性，在你我之间，而非个人之内
66 美食与心灵的对话
68 哲学家们的幸福观
70 幸福是个陷阱？

P76 FAST 望远镜：“天眼”开启

社会

现场：FAST 望远镜：“天眼”开启 76
现场：法思特静默区小镇克度的喧哗 83
调查：新工人艺术团：一场大地上的社会实践 90
专访：户籍制度改革，福利与权益的重构 96
考古：“破碎与聚合”的龙兴寺造像 100

经济

市场分析：人民币正式“入篮” 74
收藏：美的想象 104
商业：探访空客 A350 总装线 107

专题报道

科幻文学的秘密 114
从技术展望到科学幻想 116
科幻的“西”和“东” 121
对话“雨果”和“星云” 124
反乌托邦时代：未来恐惧症 128

文化

艺术：赵无极：身份之惑 134
设计：原研哉：家是开启未来的媒介 140
时尚：即秀即买，超模时代渐渐远去 148
书评：从“伟大”中抽离出来 160
书与人：访书，但不一定在书店 162

专栏

邢海洋：渴望黑科技 16
苗千：时间之箭 154
袁越：第六感的基因证据 156
张斌：贪婪者被扒粪者伏击 158
宋晓军：美国海军“技术大跃进”的教训 159
朱伟：王安忆：我们以谁的名义（4） 166

环球要刊速览 2
读者来信 8
天下 10
理财与消费 18
好消息·坏消息 20
声音 21
生活圆桌 22
好东西 26
个人问题 168

2016年第41期，总第907期，2016年10月10日出版
版权所有，未经允许，不得转载本刊文字及图片。
本刊保留一切法律追究权利。

三联生活周刊
www.lifeweek.com.cn

主管 / 主办 Published by
主管：中国出版传媒股份有限公司　主办：生活·读书·新知三联书店有限公司　出版：生活·读书·新知三联书店有限公司

总编辑 Publisher
路英勇 Lu Yingyong
副总编辑 Deputy Publisher
常绍民 Chang Shaomin
名誉主编 Honorary Editor-in-chief
朱伟 Zhu Wei

主编 Editor-in-chief
李鸿谷 Li Honggu
副主编 Deputy Editor-in-chief
李菁 Li Jing　李伟 Li Wei
主编助理 Associate Editor-in-chief
吴琪 Wu Qi　曾焱 Zeng Yan

采编中心 Editorial Center
资深主笔 Senior Editor
邢海洋 Xing Haiyang　王小峰 Wang Xiaofeng　谢九 Xie Jiu
袁越 Yuan Yue　陈晓 Chen Xiao　王星 Wang Xing
主笔 Editor
李三 Li San　鲁伊 Lu Yi　钟和晏 Zhong Heyan
薛巍 Xue Wei　陈赛 Chen Sai　葛维樱 Ge Weiying
贾冬婷 Jia Dongting　蒲实 Pu Shi　徐菁菁 Xu Jingjing
杨璐 Yang Lu
主任记者 Senior Reporter
李翊 Li Yi　关海彤 Guan Haitong　李晶晶 Li Jingjing
蔡小川 Cai Xiaochuan　曹玲 Cao Ling　何潇 He Xiao
黑麦 Hei Mai　程磊 Cheng Lei　石鸣 Shi Ming　丘濂 Qiu Lian
吴丽玮 Wu Liwei　俞力莎 Yu Lisha　王丹阳 Wang Danyang
记者 Reporter
邱杨 Qiu Yang　付晓英 Fu Xiaoying　孙若茜 Sun Ruoxi
杨聃 Yang Dan　张若凡 Zhang Ruofan　周翔 Zhou Xiang
刘敏 Liu Min　张月寒 Zhang Yuehan　张星云 Zhang Xingyun
艾江涛 Ai Jiangtao　宋诗婷 Song Shiting
特邀撰稿人 Overseas Feature Writer
赵潇 Zhao Xiao　苗千 Miao Qian
摄影记者 Photographer
于楚众 Yu Chuzhong　黄宇 Huang Yu　张雷 Zhang Lei

视觉设计中心 Vision Design Center
视觉总监 Visual Director
邹俊武 Zou Junwu
执行图片总监 Executive Photo Director
陈晓玲 Chen Xiaoling
设计总监 Design Director
王小菲 Wang Xiaofei
美术编辑 Art Editor
黄罡 Huang Gang　刘畅 Liu Chang
插图 Illustration Editor
张曦 Zhang Xi
图片编辑 Photo Editor
覃柳 Qin Liu　陈喆 Chen Zhe　韩雅丽 Han Yali
编务总监 Coordination Director
程昆 Cheng Kun

发行中心 Circulation Center
执行总监 Executive Director
雍江 Yong Jiang
副总监 Deputy Director
周旭 Zhou Xu
区域经理 Regional Manager
杨雪梅 Yang Xuemei　潘海艳 Pan Haiyan
发行助理 Circulation Assistant
李卫红 Li Weihong　刘琳瑶 Liu Linyao
发行财务 Financial Executive
王霄 Wang Xiao
发行物流 Issue Logistics
王荻 Wang di
发行库管 Release Library
姚贺梅 Yao Hemei
读者服务经理 Reader Service Manager
朱静 Zhu Jing
读者服务助理 Reader Service Assistant
金宇迪 Jin Yudi

市场发展中心 Marketing Development Center
副总监 Deputy Director
钦征 Qin Zheng　傅东方 Fu Dongfang
新媒体事业部 New Media Development
总监 Director
钦征 Qin Zheng
内容编辑 Editor
薛芃 Xue Peng　刘彭媛 Liu Pengyuan　徐睿洽 Xu Ruihan　刘凌 Liu Ling
美术设计 Artistic Design
张莉 Zhang Li
技术支持 Technology Department
刘国强 Liu Guoqiang
手机产品 MB Product
辛军 Xin Jun
平板产品 Tablet Product
连子君 Lian Zijun
活动事业部 Event Department
总监 Director
傅东方 Fu Dongfang
副总监 Deputy Director
庄山 Zhuang Shan
运营 Operational Manager
罗启宏 Luo Qihong　邢宇 Xing Yu
产品经理 Product Manager
殷佳婷 Yin Jiating
文案 Official Documents and Letters
孙名梓 Sun Mingzi
活动专员 Event Executive
周宇飞 zhou Yufei
视频事业部 Video Department
李倩 Li Qian　吴冰川 Wu Bingchuan　孙明楷 Sun Mingkai
节气刊事业部 Solar Term Department
执行总监 Executive Director
王晶 Wang Jing
设计 Design
袁媛 Yuan Yuan

创新产品中心 Innovative Products Center
松果事业部 Songguo Department
总监 Director
魏一平 Wei Yiping
运营部 Operational Manager
阿润 A Run　赵雯珺 Zhao Wenjun　李骁楠 Li Xiaonan　赵夫宏 Zhao Fuhong
孙正之 Sun Zhengzhi　刘小荻 Liu Xiaodi
市场部 Marketing Department
孟佳 Meng Jia　赵卓 Zhao Zhuo　夏青 Xia Qing　尤帆 You Fan　奚牧凉 Xi Muliang
行政 Administration
叶秋菊 Ye Qiuju

行政管理中心 Administration Center

行政主任 Office Manager

高媛 Gao Yuan

行政助理 Assistant

刘蓓 Liu Bei 吴泓林 Wu Honglin

财务总监 Financial Director

郝大超 Hao Dachao

财务主任 Financial Controller

陈晓华 Chen Xiaohua

出纳 Accountant

张宇 Zhang Yu 李明洋 Li Mingyang

法律顾问 Legal Counsel

金桥律师事务所 马眉 Ma Mei

社址：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座 邮编：100125

采编中心热线电话：

(010)84681030 84681029（传真）

E-mail：letter@lifeweek.com.cn

读者服务热线电话：

(010)84050425/51

E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

电话：（010）59011318

物流总代理：北京双禾物流有限公司

电话：（010）61256299

广告许可证号：京东工商广字第 0063 号

期刊登记证号：ISSN 1005-3603 CN11-3221/C

邮发代号：82-20

定价 Price：￥15.00 $8.00 港币 20.00

本刊为中国国际航空股份有限公司、中国南方航空公司、法国航空公司、美国联合航空公司机上阅读刊物

如何购买《三联生活周刊》

读者朋友，购买本刊请登录官网商城

shop.lifeweek.com.cn

或到当地邮局办理，本刊代号 :82-20

也可直接向本刊读者服务部咨询

电话 :010-84050425 84050451

另外，本刊在下列城市经销商的联系电话：

上　海：上海汇敦图书发行有限公司（021）63769858
成　都：四川尚和文化发展有限公司（028）86667805
重　庆：重庆弘景文化传媒有限公司（023）86359776
南　京：南京星与火文化有限公司（025）83327129
杭　州：杭州华鸿图书有限公司（0571）88256120
广　州：南方都市报广州发行部（020）87376490
武　汉：武汉春秋书店（027）85493562
西　安：陕西五环文化传播有限公司（029）82100585
昆　明：昆明尚云图书报刊有限公司（0871）64122816
沈　阳：大友文化传媒有限公司（024）23934765
哈尔滨：志诚远大书刊公司（0451）88341879
青　岛：盛世飞龙图书有限公司（0532）83840608
济　南：山东前沿文化传播有限公司（0531）82903395
长　春：吉林九歌图书有限公司（0431）82752206
大　连：大连渤海书店（0411）84609410
南　昌：江西省邮政报刊零售公司（0791）88820509
太　原：山西森艺文化传媒有限公司（0351）7065397
贵　阳：贵阳尚和图书报刊有限公司（0851）5661974
兰　州：兰州大漠天马图书有限公司（0931）8521090
郑　州：河南大河书局有限公司（0371）67647337
天　津：天津天智书店（022）23683854
河　北：石家庄远大书店（0311）83993043
安　徽：合肥皖新书店（0551）64252409
新　疆：乌鲁木齐市纵横文科书刊有限公司（0991）5582981
内蒙古：呼和浩特融联书店（0471）6263358
深　圳：深圳市新宏博文化传播有限公司（0755）22203426
长　沙：湖南国闻书局书报刊配送有限公司（0731）82253036

拍摄二维码直接下载客户端

新浪微博 @ 三联生活周刊或扫描二维码

微信搜索 Lifeweek 或扫描二维码

扫描二维码下载松果 APP

手机报订阅：移动用户发送短信 SLZK 到 10658000，电信用户发送短信 SLZK 到 10659000。包月 8 元，周一至周六每日一期。

网络支持 sina新浪网 新浪微博 weibo.com 凤凰网 ifeng.com 腾讯网 qq.com youku 优酷

新浪网官方微博：http://weibo.com/lifeweek 腾讯网官方 QQ:800033183

本期广告目录

封二～扉 1 · 甘肃省旅游局
3 · 巴斯夫
17 · 周刊征订
33 · WWF
61 · 周刊 20 年
69 · 三联新知广告
110~111 · 钱旺信控软文
112~113 · 野生救援
139 · 周刊松果广告
157 · 书店广告
封三 · 力度形象
封底 · 太平鸟

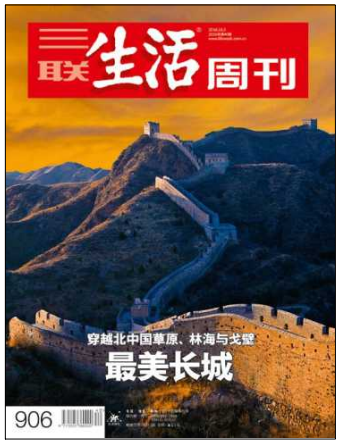
力度国际文化传媒集团

《三联生活周刊》

全媒体广告独家代理商

地址：北京市朝阳区建外大街9号
齐家园外交公寓7-5-13
邮编：100600
电话：+86 10 85325466
传真：+86 10 85324800
电邮：vtpower@vtpower.com.cn
网址：www.vtpower.com.cn

vtpower VITALPOWER MEDIA 力度国际文化传媒集团



最美长城

天下本无“最”，但“最美长城”用在当今长城形象尤其功能上，却为恰当概括之一。仅仅观看明代长城，近9000公里的存在，无需编造宇航员的空中发现，当无人否认它是地球上最庞大的人造工程。从秦皇岛到嘉峪关，我游历过几乎所有开放的长城景区，还到过一些“野长城”，惊叹于建造之奇绝，也发现民间谬传甚多，可信研究甚少，背负的东西太多。一直期盼看到深入、理性，去各种附会、去滥情式拔高溢美，纯粹的历史研究和解读。比如，“长城一方面阻止了敌对民族的袭扰，另一方面却促进了两边民族的融合”之说，很希望有严谨的研究数据支撑；甚至葛剑雄“究竟是筑起长城、守住长城对中国历史贡献大，还是将长城南北统一起来对中国历史的贡献大”之问，都有讨论的价值。

北京 董乐园

法科生的疑惑

小刘是一名法科毕业生，每每谈及自己的专业，总爱说落马贪官忏悔时，出现频率最高的话便是“后悔自己不懂法”。言谈间，专业的自豪感溢于言表。不过，最近因为买房的一段经历，使得他对自身专业第一次产生了疑惑。

前两年，本市房地产一直不温不火，房价总体上趋于稳定，很多朋友都劝小刘早日买房，可他却认为房价肯定会下跌，迟迟不愿出手。小刘说，在他老家县城，房地产过度开发的恶果已经凸显，以至于有人调侃按照当下的购买力，县城里的商品房100年都卖不完，以此类推，市里的高房价想必也不会持续太久。不过市场风云莫测，今年5月份以来，市里房价没来由地一路飞涨，个别月份单价竟然涨了三四千元，眼看着房价越来越高不可攀，再也无法淡定的他，不得不加入了看房、购房的行列。

与其他购房者不同，法学专业出身的小刘格外关注在建楼盘的手续是否齐全、合规，每到一家售楼部，首先要问：你们的预售证下来了吗？规划证齐全吗？结果，看了几个楼盘下来，他生了一肚子的气。有些售楼小姐比较客气，告诉他预售证很快便会下来；有些干脆就给了他一个白眼，指着售楼部里熙熙攘攘的看房客，对他说：“我们这儿还算好的呢，有些楼盘刚挖个坑就开始卖了。现在这市场，你今天不买，不要说等预售证下来了，就算你明天再来，都不一定能买到房子。”“没有预售证怎么能对外销售呢？”不等他说完，售楼小姐便转身而去，只留下一句：“你爱买不买，不买就一边让让，别耽误人家。”这让他既气愤又无奈，刚刚燃起的购房热情又冷却了下来。不过，就在他犹豫的间歇，房价却再次上涨了不少，这让他更加无语。

前几年，本市媒体做过部分购房者因买了没有预售证的房子而导致权益无法保障的报道，政府还出面呼吁市民购房时要睁大眼睛，注意审核开发商的相关证件。小刘说，当时他内心深处甚至还嘲笑过这些购房者不懂法、不知法，毕竟国家有明文规定，没有预售手续不能对外销售，理智的购房者怎么能相信一个明显违法的开发商呢？可如今轮到自己做出决定时，他才发现过去的自己把事情想得太过简单了：自己按照法律规定，按照政府的呼吁去睁大了双眼，可结果却是只能眼看着房价一天一天上涨，而自己的购房梦却是渐行渐远；其他购房者不去想这么多，不去计较开发商是否手续齐备，反而买到了心仪的房子。即使是明显违法违规的开发商，也会获得政府的“谅解”，事后大多也能补办手续。环顾一圈，最傻的人反而就是自己，一个法科毕业生。都说老实人会吃亏，小刘说，其实懂法的人才会吃亏。

河南郑州 关晓海

报销的难题

年初，我到医院做了一个拔甲手术，没想到半年后指甲继续嵌下去，导致大脚趾的一边受伤了。于是，再去求医，医生冷淡地说：“拔甲。”当我拿着单据，到收费处付款时，收费员说300多块。我很惊讶：与上次同样的问题，怎么这次贵了这么多？拿到发票，我看到上面写着“全自费”。我想自己缴了社保，怎么不能报销？咨询了收费员，人家问我有无转诊，我说没有。他说不转诊，系统被锁定了，报不了。我才恍然大悟，的确，我上次是转诊看的病。只是经历了上次，我知道社区卫生中心根本处理不了，便直接跑到了镇区医院。

事后，我在想：同样的疾病，上次就在这家医院治疗的，这次可以说是继续治疗，为什么一定要再搞一个转诊，折腾人呢？况且，也不是谁都赶得

上先开转诊证明再就诊，比如有人突发重病，急需到上一级医院治疗，那怎么办呢？别人告诉我，像这样的情况，必须住院治疗才能报销，而且报销只有在住院一周后才能办理；如果看门诊，而且没有转诊证明，只能全自费。社保局规定必须转诊才能报销，我认为其意图很明显，就是让我们尽可能到基层医疗机构解决问题，改变大医院就医难的局面。（正常情况下，我也愿意到基层医疗机构就医，但问题是现行规定太过死板，病人往往跑两处才能解决就医问题。从个人体验和对医疗资源的多次使用来看，是不是也增加了“看病难”的程度？）另外，社保局也希望我们不要花太多钱就医，毕竟到高一级医疗机构肯定要多花钱。

医保报销制度本来是惠民利民的措施，但是报销过程限制多多。一方面宣传不足，人们了解不多；另一方面政府部门也有不可推卸的责任，例如在制度设计上还有明显缺陷。现在的报销制度是分地区、分层级的，没有按部就班的程序，根本报销不了。外地务工人员不能在就医地点报销，必须在指定时间内到户籍所在地报销，有些地方还要求到就医地开具证明。这一点我早已知道，但我没有想到，就在本地看个门诊，也这么麻烦。这还不算，春节期间，我们村的卫生中心没有开门，便到隔壁村的卫生中心看病。收费员告诉我，报不了，只能到本村那里报销。连看个病，都那么受阻，我的心碎了。

我国的医疗报销制度是与户籍制度捆绑在一起的，不只如此，甚至婚姻登记、办证、入学、开企业等事务，都要回到户籍所在地。过程不是一两次来回的工夫，往往得多次往返，为各种证明奔跑于两地的政府部门。金钱、时间、精力耗费不少，结果事情还是没有办成，我们可真伤不起。用户籍地捆绑一个人的行动，等于限制了个人的发展，并不符合情理。

我感觉，现行的医疗报销制度已经过时。现在，计算机及网络如此发达，完全可以打破地域限制，实行异地办理手续，也可以划定各级医疗单位的初诊目录，不能治疗的疾病或者已经转诊过的疾病，要允许患者直接往上级医院就医。这一切能否实现，关键不在于政府是否有能力去做，而在于政府有无便利百姓的诚意和改善服务的急迫感。如果视简化程序、便民利民为最大的实事，以现代技术没有实现不了的便民措施。

广东东莞 李荣枝

请个病假有多难？

前不久我们这里一名高三复读班教师跳楼自杀，据说直接原因是他之前请了几天病假，而且不巧的是，他所带的班月考成绩没有达到学校制订的标准，结果班主任职务被撤，病还没好，就被校长叫去挨批评了。这件事是不是就这么简单，一时谁也说不清楚，但教师压力大，请病假难的确是一种普遍现象。

虽然各个学校都有所谓的请假制度，但这套制度的制订往往由教育局主导，而执行起来则完全由学校领导——甚至就是校长一个人说了算，普通一线教师只有服从，不能表达意见。很多学校的请假条款几乎每条都带着处罚性内容，一般都是“跟经济利益挂钩”，请假一节扣几元，请假一天扣几十元，同时考核量化分数也会扣掉一些，可怜的年终绩效工资又得打点折扣了，而且进一步还会影响到职称晋升积分。

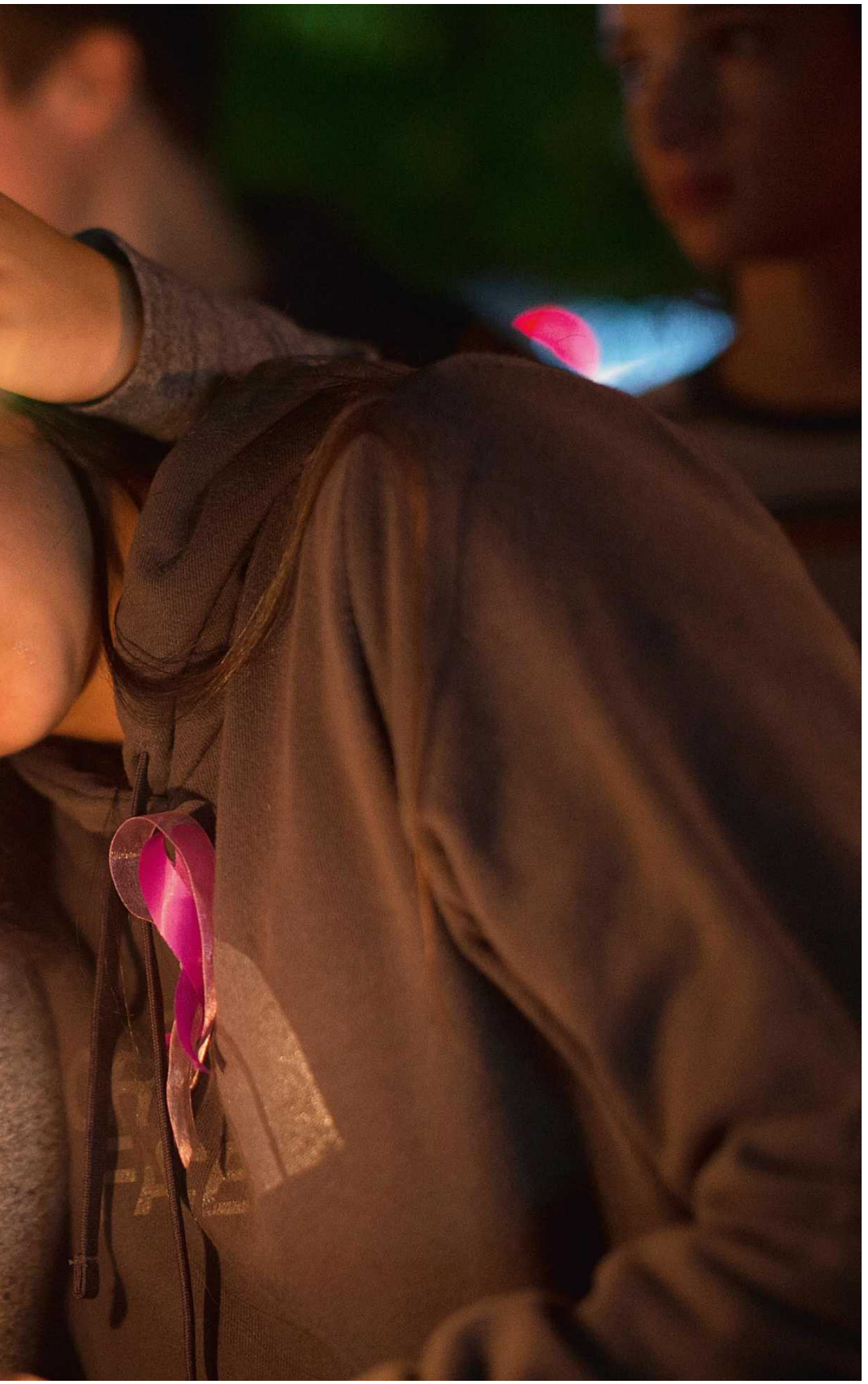
表面上看，很多学校的请假制度中都有“事假”和“病假”，但实际执行时不做任何区分，事假、病假扣工资扣量化分数一个样。较有人情味的校长允许请短假不耽误工作，或者自己跟搭班的老师换课。这样看上去不影响什么，但事后补课就麻烦了，尤其小学教师，几乎得一整天甚至两三天连轴转，实在太累了。有的学校则规定，凡是请假，必须自己跟搭班教师协调，同时还要扣量化分数。有的学校扣了分数不算，还要再扣绩效工资，比如一节 5 元。我自己也曾经带病上课，一只眼睛都睁不开了，医生建议休息一周，但请假一天就得扣 60 元，绩效工资也有损失，而我的课也没人替，还得自己补，我还是捂着眼睛坚持吧。至于嗓子哑了，那就装作不算病吧。有校长在会上说，当老师一年能放几个月的假，每个星期都能休息，还不知足要请什么假？可是，请问校长，人生病也挑假期吗？

请长假一般校长做不了主，超过三天必须由中心校批准，超过两周必须到教育局申请。如果真的去麻烦教育局，一年的绩效工资就报废了。一年的辛苦被十几天的请假抵消，几千元就这么白白丢了。更叫人心疼的是，三年之内晋升职称的希望也没了。所以，很多教师有病也不请假，能不住院就不住院，或者住院但不请假，上午输液下午上课，白天上课晚上输液。我有个同事，上班时间趁没课就在学校门口的卫生所输液，有人说这叫“工作治病两不误”。不过偏远乡村学校的教师就没这么方便了，他们看个病要跑几十里上百里，所以感觉不严重就在村卫生所凑合着抓包药吃，直到撑不下去了才不得不丢下工作去医院，不少乡村教师就这样把病耽误了。

多年来不断看到有教师带病上课受到表彰的报道，倒在讲台上的更成了“榜样”，但我却觉得寒心，人家好好活着的时候，可能谁也没想过遵照教师法的规定给人家做个体检什么的，等人累死了，却唱起颂歌。在权利没有得到维护之前，一个劲强调“奉献精神”，那叫什么？

河南 温凉河

本期截稿时间：9 月 29 日 19 时
本栏目欢迎来信，投稿请发信到：letter@lifeweek.com.cn



美国　**烛光守夜**

9 月 26 日，美国华盛顿州伯灵顿市的民众在喀斯喀特购物中心梅西百货店外组织烛光守夜活动，悼念 24 日的枪击案遇难者。9 月 24 日，在梅西百货店内发生枪击事件，造成 5 人死亡。

WOMANS PICTORIAL

英国 | 世界打水漂锦标赛

（右图）9 月 25 日，苏格兰伊斯代尔岛（Easdale Island）举行第 20 届世界打水漂锦标赛，挑选伊斯代尔的板岩块作为比赛用石，选手的石块必须在水上弹起三次以上才算有效，按石块漂浮距离记名次。图为本届世界打水漂锦标赛的参赛选手。

法国 | 座头鲸

（左页上图）33 岁的摄影师加布里埃尔·巴拉蒂厄（Gabriel Barathieu）在印度洋留尼旺岛水下拍摄了一组座头鲸的照片。这些 40 吨重的海底巨兽在海岛附近海域进行繁殖，摄影师用镜头记录下它们与潜水员在蔚蓝海水中同游的画面，非常震撼。

英国 | 复古生活

（左页下图）居住在英格兰小镇埃文河畔斯特拉特福德的凯特和理查德仿佛生活在时光隧道里，依照 20 世纪 40 年代的风格生活。36 岁的凯特从 2001 年开始做脱衣舞娘兼复古歌手，在一次演出中与同样喜欢 40 年代风格的理查德一见钟情。婚后，二人住在 40 年代风格的乡村小屋里，家里都是他们四处淘来的复古家具。女儿出生后，也被他们打扮成复古风格，并用复古婴儿车等物件来照顾她。

埃塞俄比亚 | 麦斯科尔节

（左图）9 月 26 日，一年一度的麦斯科尔节（Meskel Festival）在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴市中心的麦斯科尔广场举行。麦斯科尔节是埃塞俄比亚和厄立特里亚一年一度的东正教宗教节日，其历史已有 1600 多年。麦斯科尔意为十字架。麦斯科尔节即十字架节，以纪念公元 4 世纪海伦娜皇后(Empress Helena)受启示发现耶稣受难的十字架。

美国 | 胡须锦标赛

（下图）9 月 16 日，绅士们齐聚美国田纳西州纳什维尔市参加 2016 全国胡须锦标赛，项目囊括了 17 类。比赛依照参赛者的整体面貌、风格和个性进行评判。裁判也会考虑到参赛者胡须风格的原创性和创造力。参赛选手风格各异，有堪称完美的，也有离谱不着调的，像有人就将胡须弄得跟鸟嘴一般，令人忍俊不禁。

渴望黑科技

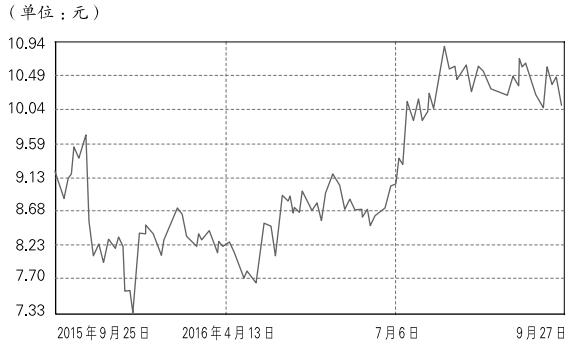
文 邢海洋

一款“设计有缺陷”的锂离子电池，终结了三星手机的强势回归，四平八稳的苹果从中获利了。对于科技产业，一次冒进足以致命，而裹足不前也可能像当年风头最劲的诺基亚那样陨落。在这题材黯淡、监管趋严的时代，投资者对黑科技的渴望炙热起来，可三星都难把握的高科技，散户投资者更是雾里看花了。

9 月 19 日，当海尔传出了颠覆性的制冷技术后，股价飙升，差点涨停，但事后证明这是一年前的新闻，电磁制冷也没有大规模应用的基础。“磁制冷”技术主要基于“磁热效应”，当磁性材料在受磁场作用磁化和去磁的过程中，会对外释放和吸收热量。该现象 100 年前就被科学家发现了，较之传统制冷技术，磁制冷效率高、能耗低、无污染无噪音，堪称完美，但目前的发展却存在着多种瓶颈，每次磁制冷循环所产生的温差还不够大，制冷过程中的热交换速度不够快。全球多公司都在抢跑磁制冷技术民用化，海尔在 2011 年成立了磁制冷事业部，2015 年推出了应用磁制冷技术的酒柜。仅此而已。

回到让三星损失了几十亿美元、商誉惨遭滑铁卢的锂离子电池：在与苹果的竞争中，三星曾两度逆袭，一次是大屏幕，另一次是曲面屏，每一次都是黑科技制胜的典型案例。为了出奇制胜，三星把技术能力发挥到极限，但成也萧何败也萧何，这次用的 Note7“大容量电池、急速充电”是宣称亮点之一，既要功能强大又需在性价比上保持优势，三星于是选用稳定度略逊一筹、价格便宜的锂离子电池，而非其他厂家多选用的安全的聚合物锂电池。又因为在三星最高端的产品需挑战业界极限，电池尺寸于是被极力压缩，正负极电距离接近到了危险的程度。当然，这是从技术角度的一种推测，有关三星手机爆炸的调查，至今还没有权威的结论。

青岛海尔股价



同样是电池，格力电器最近也爆出了大新闻。因重大资产重组，该股 2 月就停牌了，9 月初才复牌交易。此间外界一直揣测空调市场饱和，格力或大胆转型杀入新能源汽车的蓝海。事实也的确如此，只不过格力的切入点是电池而非整车。格力作价 130 亿元全资收购了珠海银隆，一家钛酸锂电池技术的领跑企业。钛酸锂电池在充电速度、安全稳定性好、循环寿命和低温性能上完胜现在最为流行钴酸锂电池，但也具有明显的缺陷，其能量密度低、成本较高。2010 年，银隆新能源斥资 4900 万美元收购美国上市公司 AltairNano 53.6% 股权，掌握了钛酸锂材料的最新技术，是全球两家具备大规模生产钛酸锂材料的企业之一。按格力董事长董明珠的说法，在这起上百亿元的收购案中，格力看重的是银隆所掌握的收购不仅能让格力快速切入新能源电动汽车领域，更重要的是在储能业务上大有作为。可问题是，钛酸锂电池的特性使之更适合于公交车上，客车骗补丑闻却正大规模爆发，银隆的业绩能否保持在补贴“退坡”的预期中维持。故而，收购方案一发布业界瞬间哗然，业界认为格力电器 130 亿元收购的珠海银隆估值只有 50 亿，董小姐买贵了。但另有挺董小姐的说法，仅凭钴酸锂技术，银隆就值 200 个亿。此种收购，颇为类似“哄抢”移动互联网入口时的价格战，成败与否需事后再看。

在 A 股中寻找黑科技，散户时时深感无力。当纳斯达克的 Facebook、Alphabet 们在技术前沿上开疆拓土的时候，我们的 BAT 还处于技术应用的市场化阶段，更不要说即使这些技术大牛们也是海外上市，借助沪港通中国投资者刚能够合法持股腾讯。连创业板 ETF 都不能使人分享产业创新，于是乎，面对世界第一次攻克疑难杂症、第一次石墨烯应用等好消息，投资者只有雾里看花，愈发迷茫了。

三联生活周刊

每周一出版　全年52期　多样便捷的订阅方式
邮发代号:82-20 拨打11185上门收订
零售单价:15元　零售年价:780元　订阅单价:10元　订阅年价:520元,全年净省260元
读者服务电话:010-84050425/84050451　读者服务邮箱:dzfw@lifeweek.com.cn

栏目插图 | 范薇

“债牛”的十字路口

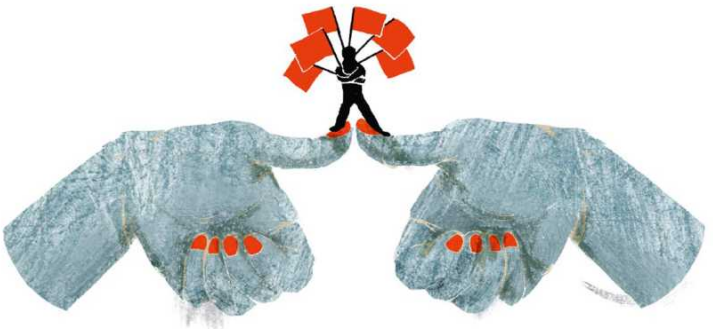
9月23日，30年期国债发行成本再创至少2008年以来新低，参考收益率3.2%，债市持续火热。不过，8月24日，中国央行公开市场操作进行500亿14天期逆回购，为今年2月6日以来首次；9月12日，央行公开市场新增28天期逆回购询量，为4年来首次在年中进行。央行去杠杆意图更加明显，最宽松的时期或已经过去；无论美联储是否加息，全球流动性拐点或临近。

房租与人口红利

2009～2015年，农民工月均收入累计上涨117%。农民工收入与城镇单位就业人员工资之间的比值从2009年的0.53提高到2014年的0.61。而中国经济增速从2007年的14.5%下降至当前的6.7%，农民工就业减少了。兴业研究最新发布报告称，在经济下行期劳动力成本竟加速走高，已经无法用正常的经济发展来解释。农民工名义收入出现可观上涨很大原因是租金上涨，房价房租上升加速了中国劳动力优势的消失。

中国版CDS

9月23日，中国版信用违约互换（CDS）和信用连接票据（CLN）交易规则正式发布。CDS和CLN都属于信用风险缓释工具，一个帮助对冲合约类风险，一个对冲凭证类风险。目前债市信用风险事件频发，“打破刚兑”正在加速推进，急需风险分散工具。此前，市场上已经存在信用风险缓释合约（CRMA）和信用风险缓释凭证（CRMW），新品种的加盟将满足投资者更多样的对冲需求。



消失的波动性

9 月 20 日上证指数全天振幅仅 0.39%，上下波动仅 12 个点，深成指全天振幅仅 0.41%，图形上如同没有心跳的心电图，振幅双双刷新近 14 年以来的最低值。千股横盘，即使在低迷的 2006、2012、2014 年都没有出现过。自 8 月中旬，沪指多数时间全天振幅不足 1%，截至 9 月 9 日，曾出现连续 18 天不足 1% 的振幅。深港通将开，总额度不限，资金南下，估值无优势的 A 股受到冷落。

日本的新型 QQE

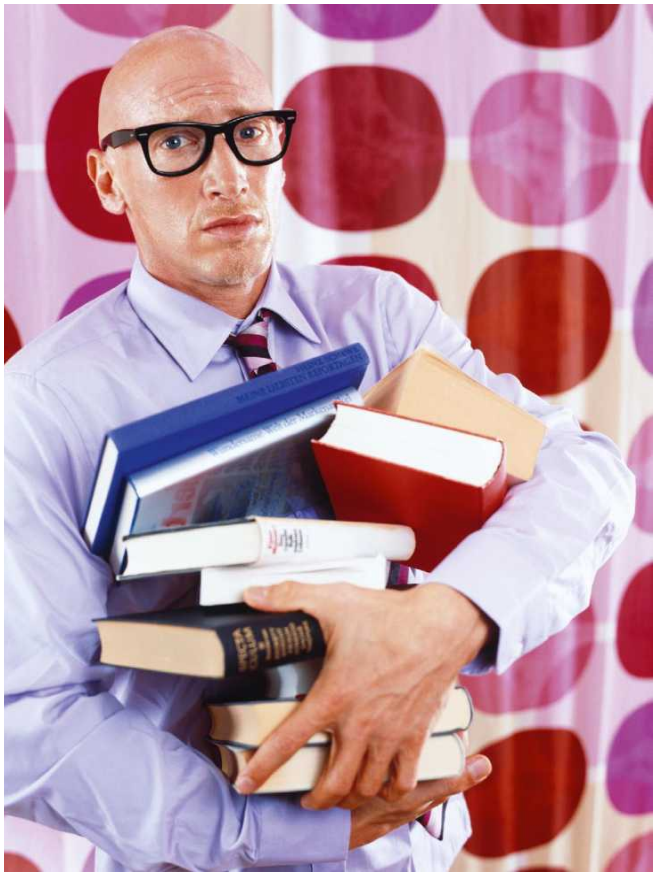
日本央行实施大规模量化宽松（QE）接近三年，高调追求的通胀目标却渐行渐远，经济增长的内在动力依然不足。本以为负利率不见效，日央行会暂停宽松，不料以收益率曲线控制为重点的新型 QQE 接踵登台。量化质化宽松（QQE）政策主要由两部分组成：收益率曲线控制，调节短端以及长端利率，将继续购买日本国债直至 10 期国债收益率保持在 0 附近；通胀超调承诺，承诺扩大基础货币水平直至 CPI 超越 2% 的目标，并且稳定在 2% 的上方。

沙特与伊朗

石油输出国组织（OPEC）非正式会议即将召开，沙特与伊朗这两家老对头的态度左右着市场方向。伊朗官员放风，将恢复产量到制裁前水平，沙特则激将，表示伊朗若冻产，沙特将减产。由于夏季需求旺盛，自 6 月以来沙特原油产量大增，7 月份一度达到历史高点 1067 万桶 / 天，8 月份小幅下降至 1063 万桶 / 天。而 1 ～ 5 月沙特的原油产量大约在 1020 万桶 / 天。虽然低油价伤害了产油国利益，可他们谁都不想让利。

房抵贷

“有房就贷”，即使目前房子还在按揭，也可以贷出升值的部分，这就是房抵贷。不过，个人房抵贷产品是消费或经营贷款，根据监管要求，不论是消费贷款还是经营贷款，绝不能用于炒房、炒股。楼市疯涨，私下里还是有资金违规通过房抵贷套现，流入房地产市场。面对高涨的房价，购房人家庭储蓄耗尽，房产抵押贷款和消费贷是现在买房的两大资金来源，相当于给房贷融资加杠杆。自加杠杆，风险不言而喻。



事倍功半开夜车

大多数人都有过在考试前临时抱佛脚、通宵苦读的经验，但美国得克萨斯农工大学的睡眠学研究小组日前指出，与开夜车密切相关的拖延症和睡眠缺乏事实上对最终成绩几乎有百害而无一益。由于人体睡眠节律的影响，即使在功能饮料和咖啡的帮助下保持表面上的清醒状态，但大脑的特定认知功能——尤其是对信息的重新调用至为关键的长期记忆功能——却会随时间流逝显著受损。最行之有效的备考方法，是在考试前 3 到 4 天每天花上几个 20 到 30 分钟的小段时间备考；其次，在考试当天提前起床复习将考内容，也要比一晚不睡更有助于提高成绩。

好消息

疗伤电影院

经济形势不好的时候，电影票房往往会格外火爆，发表于《开放科学》上的一项最新研究结果或许可以解释这一现象。论文指出，人们看戏的时候，体内会加速分泌具有镇痛作用和促进人际交往的化学成分内啡肽，从而感觉良好。即便是催人泪下的悲剧，其抚慰作用也不容小觑。

活到老学到老

成人继续教育经常被比喻为“充电”，英国牛津大学的几项最新研究显示，即便不是为了追求学历和职业技能提升，坚持每周在晚上的业余时间上上课，也会对身心健康起到积极影响。研究者指出，与创造性相关的艺术课程对学习者自我认知和自信的提升作用最为明显。

坏消息

孤独基因

你孤独吗？根据美国加州大学圣迭戈分校的最新研究结果，答案不在于一个人到底拥有多少亲密朋友，而在于其对自身在社会关系中所处位置的主观感受，但这种感受又受到遗传因素的显著影响。数据显示，至少在 14% 到 27% 的情况下，孤独感源于先天因素而与环境因素无关。

大象之劫

根据日前公布的《非洲象状态报告》，过去 10 年中，非洲大象的种群数目下降了 11.1 万，目前仅余 40 万头左右。为获取象牙而进行的大规模有组织偷猎行为和人类活动导致的栖息地丧失是大象处境堪忧的主要原因。在偷猎最为猖獗的东非，象群数目已经萎缩到 10 年前的一半。

整个自然都是你所不知的艺术，一切机缘都是你没看清的潮流；一切失调都是你所不解的融洽，一切局部的祸患都是总体上的造化。

——英国诗人亚历山大·蒲柏

眼泪是一种倒退，是一种未来对过去的悼念。要不然它就是从渺小中减去伟大的结果：将美从人的身上减去。同样的结果对爱情也适用，因为我们的爱情，也大于我们自己。

——布罗茨基

政府有预算但没有钱，公司有钱但没有预算。政府是建立在权力基础上的，公司是建立在善意基础上的，这使得它们能对未来投资。以色列是一个新创国家，我认为在别的地方也能为和平而努力。我会在政府之外做。我不需要政府。

——2014 年 6 月，希蒙·佩雷斯在接受《华盛顿邮报》采访时说。佩雷斯 2007 年 6 月当选以色列第九任总统，2014 年 7 月 24 日卸任。

我丈夫和我要买一条狗或者生一个孩子。但我们决定不了是毁掉我们的地毯还是毁掉我们的生活。

——美国喜剧演员丽塔·拉德纳

（插图 山辛明）

每一代新人都必须找到他们自己的方式来应对他们自己特有的孤独。我们所知的是，孤独，就其本身而言，并非积极正面的特性。即使是独来独往骑着马进城的牛仔，也需要几个让他保护的好人和几个让他打败的坏人，他才能继续前行，去下一个城镇。

——伊朗女作家阿扎尔·纳菲西，《想象共和国》

数字

92 %

世卫组织 9 月 27 日发布最新最全面的全球空气质量报告。报告说，世界 92% 的人呼吸着不健康的空气。每年约 300 万例死亡与空气污染有关。空气污染导致死亡的案例有 90% 发生在低收入和中等收入国家，其中有三分之二在西太平洋区域和东南亚地区。

6 分 37 秒

今年联大一般性辩论，绝大多数国家的领导人都能遵守 15 分钟发言时间。不过，也有几位领导人的发言远远超出了规定时间。他们是美国总统奥巴马 48 分 33 秒、以色列总理内塔尼亚胡 41 分 17 秒、巴勒斯坦总统阿巴斯 33 分 31 秒。最短的是贝宁总统塔隆，6 分 37 秒。

11 亿

世界旅游组织公布的最新统计数据显示，2015 年全球境外旅游人次创下新高，达到 11.84 亿人次。旅游业占到了全球国内生产总值的 9%，全球就业人口每 11 人就有 1 个从事旅游业。

李先生

文 尖脚猫
图 谢驭飞

几年前万依跟新贵李一起吃过一顿饭，同席的都是几个半熟脸，只有一个姐姐是她从前的老邻居，比较熟，知道今天请客的这位李先生是她曾经的追求者。多数女人都有这个毛病，即使对这个追求者没有一点儿意思，也还是愿意在众人面前展示一下他的存在。李先生看上去面貌俊朗，身材也高大，起先万依还不明白这个姐姐为什么会不喜欢他，后来看到李先生行事的做派，才知道事情完全没有转机。

那时候京城正流行吃鱼头泡饼，万依和这个姓陈的姐姐到饭馆时，并不是饭点，可是门口已经乌泱泱排了一堆人，万依和陈姐在人群中被挤来挤去，心情不由得烦躁，陈姐给李先生打电话问是哪个包间，李先生在电话里怎么说的不知道，但是陈姐挂了电话表情就不大好看，对万依说没订上包间，在里面的一个大桌。万依跟着陈姐又往里挤了一段路，看见李先生正坐在饭馆紧里头的一个圆桌前喝茶，看见她俩来，忙站起来招了招手，一面拉椅子一面呵呵笑着说："这儿太火了，根本订不上包间。"一面又跟服务员说："上菜吧。"陈姐本打算来个徐庶进曹营，便面沉似水地坐下来，听见说要上菜，又急了，少不得干涉道："莹莹她们还没到呢，上什么菜！"服务员一时站在那里不知所措，李先生挥手对服务员说："上上上。"又对陈姐说："她们来晚了不管她们，你没见这么多人，一会儿上菜更慢了。"因又催促服务员速度快点儿。等到那几个姐妹花枝招展地赶来时，鱼头泡饼已经有一大半在李先生的肚子里了，眼见着陈姐的脸色难看起来，李先生大手一挥，招来了服务员："再来一份鱼头泡饼！"又按照陈姐的要求很加了几个硬菜。可是不等菜上齐，李先生已经坐不住了，他对陈姐说："电影要开始了，要不她们先吃，咱们先过去。"陈姐说："那怎么行？！"可是李先生已经结了账，大步流星地向门口走去了。

后来听陈姐说，那一阵子李先生生意做得风生水起，连买了几套大宅子，又喜欢上中式家具，四处转悠着买东买西。万依本以为这辈子都不会再见到这位李先生，没想到不久就在潘家园碰上了，他穿着一件老棉布的旧褂子，脚上是一双黑色厚底布鞋，正围着一张簇新的八仙桌转，卖家出了一个在万依听来极高极不靠谱的价格，可是李先生满口称赞，说这东西值这个价，并扔给卖家 2000 元钱当定金，说过两天来取。

万依回去后跟陈姐说了这个事儿，陈姐一笑："这个人买东西从来都是这样，别人都说褒贬是买主，他从不贬，都说是好东西高价买了回来，也不知道是真懂还是假懂。"不久陈姐参加了李先生的豪华婚礼，从手机里的她和新娘的合影看起来，倒真像是一对姊妹花，不过新娘的岁数比陈姐小得多，就像李先生买来的家具，一件比一件新。

有趣的人

文 毛桃
图 谢驭飞

每当大家想到博士这种人类，脑海自然就会浮现出近视、木讷、无趣这样的词，第一次见到老张的时候，我也差点将满心的诧异写在脸上：衣着朴素，裤子的边线已经留下了岁月的印记，一双大地色运动鞋上生硬地搭配着黑色的鞋带。

2011 年，老张申请了几所大学，打算出国深造，一向喜欢剑走偏锋的他，放弃了牛津大学的录取，决绝地选择了一所只有两个学科、在业界久负盛名的美国大学。这所学校近 30 年来只录取了不到 10 位中国学生，老张有幸成为分母中的一个，从此跟随一位曾获得诺贝尔奖提名的教授，作为迄今为止他膝下唯一的中国学生，生活在加州，享受着一年四季充足的阳光和海水。

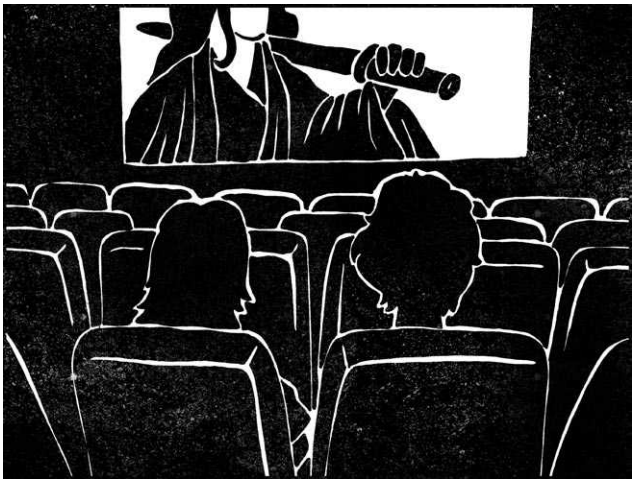
老张定是不会回到国内了，他更喜欢这里可以静下心来专攻学术的氛围。他的终极目标是在世界上最早的科学期刊之一，也是全世界最权威及最有名望的学术杂志上发表一篇论文。由于专业的特点，论文中所有结果都要来源于科学的实验分析。实验往往都是在无法预判结果的情况下进行的，需要测试很多不同的情况，如果结果都不理想，就要反复分析修改后，再将每种情况重新进行测试，每经历一次大的实验，老张都免不了一场恶战。因为学校里像老张这样情系学术的学生不少，学校的实验室时常出现僧多粥少供不应求的情况，为了白天有充分的数据进行分析和比对，老张不得不经常熬夜来争取更多的时间。他经常靠外卖填饱肚子，由于很少在家做饭，冰箱里的食材一般不会储存超过两天的量。其实以他现在的科研水平，在一所普通的大学，拿到博士文凭并且找到一份高工资的工作，简直唾手可得，但对于他来说，在顶级期刊上发表论文才是人生追求所在。

有时候我觉得老张不解风情，因为当我兴趣浓厚地谈论着渔人码头的喧嚣繁华、街头巷尾错落的景致、卡斯特罗街的文化、唐人街的灯红瓦绿，他都只是一笑而过。有时候我也觉得老张的生活能力和学术能力成反比，从到美国的第一年开始，他就张罗着要考驾照，4 年过去了，他只能靠公交车穿梭在这座城市里。但也出现过剧情反转，情人节的时候，他西装笔挺，男人味十足，一扫平时的朴素，飞到女朋友所在的城市，买了鲜花，只为陪她过一个浪漫的周末。女朋友喜欢冲浪，可他其实连游泳都还不会，但为了她，他刻苦钻研理论，努力实践，在女朋友生日的时候，一起出海冲浪。

其实有很多像老张一样优秀但生活单纯的人，我开始慢慢感受到这些漂流在外的博士们的生活和坚持。在我心中起伏的敬仰中，他们都是一群高能的存在，当我对一件事情的认知还停留在感觉层面时，他们已经深挖原因并深入浅出地讲述个中玄机。其实有趣可能不完全是花花绿绿的丰富阅历和无数次新鲜的尝试，在这个快速变化的时代，不随风飘零，也是一种不失有趣的做法。也许他们的生活，写下来，是一本更能产生网红效应的小说。

白驼山公主

文 程燃
图 谢驭飞



与粒粒认识是在一次午夜档的电影院里，那时候整个大厅只来了七八个人，大家各自分散坐着，只有一对情侣挨在一起数着吃桶里的爆米花。我赶来看《东邪西毒》的重映，这时候粒粒就一屁股坐在了我身边，开始翻手机里梁朝伟的照片。

午夜场的电影院里夹杂着某种寂寥沉静的气息，每一个来看电影的人脸上都罩染着屏幕的光影，没有人说话。此刻电影里正是梁朝伟闭着眼睛杀伐屠戮的样子，他穿着破烂的衣衫最终死在了白驼山的沙漠里，这时候粒粒突然小声地哭了出来。我连忙掏出胸前的纸巾递给她，在断断续续的抽泣中她不停地用纸巾擦着眼，最后终于把妆弄花了，整个人就像一只画了彩笔的猫咪，好笑极了。我忍住笑声问她还要纸吗，她哑着嗓子又接过了我的纸巾。

从影院里出来街上已是万籁俱静，粒粒跑来谢谢我的纸巾。就这样，我俩后来开着玩笑就去了商场底层的火锅店吃火锅。我说她一女孩子半夜出来看电影真够有趣的，该不会真是为了梁朝伟吧。粒粒夹着碗里的牛肉卷蘸着辣椒就往嘴里送，半晌才说："没错就是为了梁朝伟。"我哈哈大笑起来，扒拉着锅里的牛肉，心疼自己还没吃上一块。

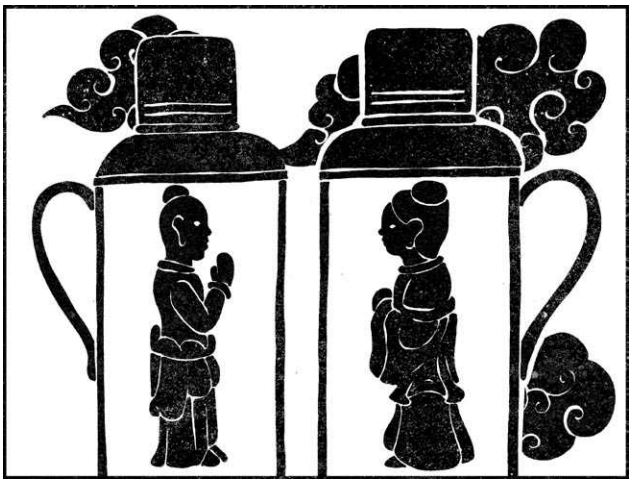
之后我和粒粒就成了朋友，我们总是相约去看一些冷门的午夜场电影，对着电影里的人物或痴情或绝望，然后跑去火锅店里神侃瞎聊。每次聊到梁朝伟，她都下意识地停顿然后再猛地大口吃肉不说话，我给她取名叫"白驼山公主"，她欣然接受，表示自己就要做梁朝伟一辈子的公主，可是她又懊恼说自己还从没见过梁朝伟。"那你身边总有长得像他的帅哥吧？"我打趣地说道，可没想粒粒又呆住了，久久才咽下嘴里的肉。"那都是以前的事了，以前我和一个长得像伟仔的男孩谈过，只不过后来他把我甩了。"粒粒强颜欢笑，淡定得就像是刚从手中扔掉一捧早就不好看的花。我没再搭话，感觉她还是有点伤心。

一个月后粒粒来信告诉我她去了杭州，她已经好长时间没和我一起出来看电影了。在信里她告诉我那个男孩又来找她了，她接受了。就像是一直等待着梁朝伟的遇见一样，她一直等待着对方，我想起之前每个星期她都要去看一场午夜场的电影然后吃上一顿热腾腾的火锅，似乎明白了什么。

信末尾，她问我，那天深夜去看《东邪西毒》的原因是什么，我一时想不出答案。"白驼山公主"，这是我给粒粒起的外号，我想每个人的心中都有一个白驼山公主吧，我搅动火锅里的牛肉时看见了她的影子，我在和粒粒交谈时也嗅到了她的气息，但却再无法与她相遇。这或许就是原因吧，那晚我只是在用自己的方式竭尽全力地缅怀着对方而已。

每人心里都有一对金童玉女

文 皮卡
图 谢驭飞



他们大学毕业刚来的时，大家都说，这真是对金童玉女啊，简直就是天造地设的一对。模样都很漂亮，高矮胖瘦般配，吃饭开会啥的总在一起。有人问他:“你们俩是同学吧？”他说不是。那人说:“那就真是缘分，咱们单位本来就小，长期不招人，这一下就招了你们俩，你说有缘没缘。”他说：“我们不过一起来的，比较有共同语言嘛。”

全系统初任培训，他俩自然又坐在一起，别的单位的人都说，你们招了一对璧人。看，她的鼻尖正好在他衬衫的第二粒纽扣上，这是标准的情人配。培训结束时，他俩一起以播新闻联播的形式录了个总结录像，后来在行业报上以照片形式给刊发了出来，人们说这不就是结婚照吗，剪下来直接贴在征婚证上就成，大家给你们公开作证呢。

恰巧他俩家也离得近，经常有人朝他俩夕阳下一起回家的背影指指点点。在食堂里，两大姐也不介意他俩听不听见，一个说昨天他给她买了一个可爱多，另一个有意飞了个眼，说人家两人吃的是一个双棒。有一次，他俩同时休了年假。后来，都没有人问他俩去了哪里玩，因为大家觉得根本不好问，大家潜意识都认为他俩就是双宿双飞去了。

那年春节，单位搞联欢会，仅有的几个年轻人搞起了对歌联唱。他俩对一首情歌，他死活也不肯拉她的手，搞得她比被他拉着手还尴尬。在大家的起哄声中，他却突然抱了她一下。他是想证明自己的勇气吗，不知道？但是，据说后来下场时候，她哭了，不知是为什么，没有人去问。

人家都不给他俩介绍男女朋友，因为大家都认为他俩就是合适的一对。据说，连领导也在班子会上说：“他们俩啥时候办事啊？在我退休之前，想参加一次咱们单位员工的婚礼。”后来，他们都结婚了。其他单位的人说，你们单位的那一对，都结婚好长时间了吧，怎么还在一起那么谈笑风生呢。我们人说，两人是都结婚了，但并不是跟对方。她好像被那个当年指责他的路人流氓给娶了，而他就在她结婚没多久就闪婚了。没有人能够参加他们其中一个人的婚礼，同事们都对他们的境遇感到惋惜。只有一个人说了句让人感到有些惊醒的话：幸好他们没结婚，如果他们生了个难看的孩子，这会降低多少我们对金童玉女的期待啊。

也是，我们总以为金童玉女是应该在一起的，有时候金童也这么想，有时候玉女也这么想，有时候金童玉女都这么想，但是很少金童玉女是同时想的，更少是同时去做些什么的。所以，金童玉女本身就是一个童话，一朵我们心中的彼岸花，千万不要去摘。

本栏目投稿信箱：mensula@sina.com

第一视角无人机

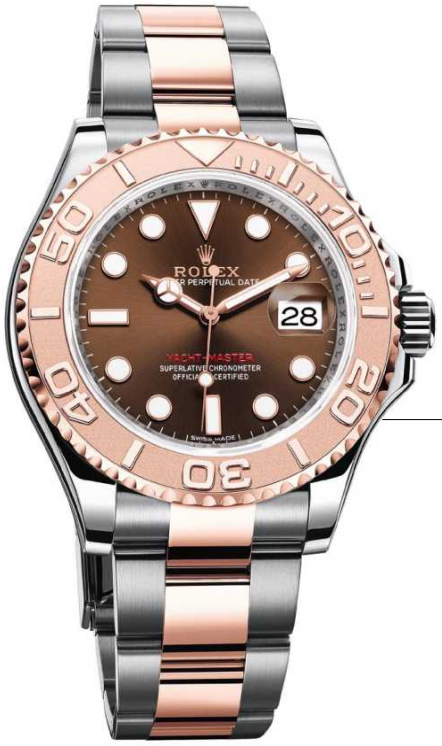
Flybi 航拍无人机的机身采用四轴飞行模式，附带的 Hard Case（Helideck）换电系统能存放两颗备用电池并支持快速充电功能。遥控器可安装在手臂上，最远控制距离达 1.2 英里。机身上的镜头摆动还可透过随赠的头戴式 VR 显示器来控制，实现第一视角的飞行。

木质扩音器

TOK TOK 工作室推出的木质扩音器 Trobla 取材天然实木，并在扬声器正面刻画出一圈螺旋音腔，能够明显提高立体声频率的效果，使音乐更有立体感和穿透力。此款扩音器无须充电，直接与 iPhone 手机连接使用。

荷叶边手包

罗杰·维维亚 Viv’手提包的皮革荷叶边不仅具有层次感，还带着一丝法国康康舞气息。设计师布鲁诺·弗里索尼将巴黎式的精致与时髦的线条相融合，还大胆地用金属铆钉装点了经典饰扣。



巧克力色表盘

劳力士蚝式恒动游艇名仕型腕表首次以永恒玫瑰金刚配搭巧克力色表盘，其表壳保证防水 100 米，防水效能可与潜艇舱门媲美的上链表冠具备专利的三扣锁三重防水系统。双向旋转 60 分钟刻度外圈方便佩戴者计算帆船经过两个浮标间距离的时间。

雪上自行车

这款 SNOGO 滑雪自行车的前叉借鉴了减震自行车的设计，同时配有异步转向系统，也可为零部件进行特别定制，适用于各个级别的滑雪玩家，既安全又简便。

便携式相机

DXO ONE 便携式迷你相机能通过 Lighting 接口与 iPhone 相连。内置 1 英寸背照式 CMOS，输出照片最高达 20.2MP，支持高清视频。此外，它采用了等效 32 毫米的 11.9 毫米定焦镜头，最大光圈可开到 f/1.8。相机支持自由翻转，可以实现多角度的自由切换。

智能蜡烛

智能蜡烛 LuDela 可以通过手机的远程控制自动完成点燃或熄灭。归功于藏于蜡烛里的电子监控设备，当有人或者易燃物接近触碰到火苗时，蜡烛也会自动熄灭。与传统蜡烛相同，它需要蜡油供给燃烧，而非可燃气体燃烧。

棱镜戒指

Tiffany 棱镜系列 18K 玫瑰金戒指，两颗粉色蓝宝石及钻石镶嵌的圆球搭配大颗金色南洋珍珠，色泽浓郁的宝石释放出闪耀的色彩。

水晶柠檬

Judith Leiber 水晶柠檬手袋由赤铁矿 Hermatite 彩色水晶镶嵌，交叉的黄色和白色水晶布满包袋，就像被切下的一小块柠檬。

钟乳石腕表

Harry Winston“午夜钟乳石”系列自动腕表，深色珍珠母贝表盘上，被冻住的钻石钟乳石倒挂下来，如同夜空下闪闪发光的摩天大楼。

两个立方体

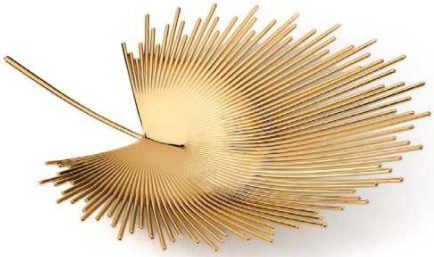
西班牙品牌Viccarbe的“季节”沙发凳由两个形式鲜明的立方体构成，巧妙地包裹住木材与聚氨酯泡沫的内饰。为了便于移动，凳子底座增加了隐藏式滑轮。

极简挂钟

Menu品牌的Norm挂钟，朴实无华的拉丝黄铜钟盘上只有两根黑色指针，整个设计被减少到最本质的要素。

Lektor桌灯

瑞典灯具品牌Rubn的Lektor台灯，纤长的黄铜灯罩结合白色金属烤漆的灯杆及底座。台灯在家庭工厂手工制作，体现了细节、功能与美感的平衡。



棕榈叶托盘

东方风格的Ghidini 1961托盘采用棕榈叶的造型，长短不一的纤细黄铜管拼接出整个托盘，可以自如地伸展和收缩。

美国一所中学有舞蹈特长的女学生在等待面试选拔。各类考试是青年人可能会遇到的焦虑之一

积极心理对抗焦虑时代

学会幸福

主笔 陈赛

“每个时代都有其特定的情绪。”马丁·塞里格曼在《认识自己，接纳自己——达成自我完善的经典心理指南》一书中写道，“20 世纪 50 年代是焦虑的时代。这种情绪基调是弗洛伊德奠定的。他亲眼目睹了一个井然有序的世界在顷刻间土崩瓦解，而新世界又处于百废待兴的状态。当旧的价值体系被破坏，而新的还没建立起来时，那个时代就会充满焦虑和不安。”

今天的中国与 50 年代的美国颇有相似之处。借用一个外国人的观察也许会让整个图景显得更清晰：“历史上规模最大的移民浪潮推动 1.3 亿人在城市与城市之间寻找工作，在农村留下 6000 万留守儿童。富裕的新阶层崛起，在贫富之间迅速撕开深深的鸿沟，其规模堪比美国。全国范围内大学扩招，耗尽中国父母一生的积蓄，制造出大量经济无法吸收的毕业生，残酷的竞争气氛不断升级。”

《纽约客》的驻京记者欧逸文 2011 年发表的一篇长文《遇见弗洛伊德医生》，谈到了中国人在剧烈的经济与社会转型中的心理危机。文章中有一个细节尤其让人难以释怀：2005 年北京自杀热线的负责人告诉他，自杀热线如此供不应求，人们要想打通热线，至少得先拨上 8 次（后来热线

人员扩增，打 2 次电话就可以拨通了）。

同样在这篇文章中，我第一次知道了中国人的精神障碍发病率从上世纪 90 年代的 1.12% 上升到 2005 年 17.5%（现在很可能已经超过 20%）。

这是费立鹏（加拿大人、北京心理危机研究与干预中心前执行主任、世界卫生组织精神卫生处顾问）于 2009 年在《柳叶刀》上发表的一份针对中国四个省份（96 个城市和 267 个农村），6.3 万人口样本所做的大型流行病学研究。

从费立鹏调查的时段至今，结果又有变化。根据世界卫生组织的数据，中国人的自杀率在过去 15 年里是呈断崖式下跌的，从 2000 年的 22 ～ 23/10 万到 2015 年的 7.8/10 万。但现在更突出的现象却是，大学生和中小学生的自杀问题却越来越恶化。

为什么经济越来越好，物质越来越丰盛，我们内心却越来越焦虑，越来越不安，越来越没有安全感？而这种不安越来越年轻化？

这不仅仅是中国人的疑问。上世纪 90 年代，美国精神病学界和心理学界曾经提出要用 10 年时间解决焦虑问题。事实上，现在流行的很多心理治疗方法和药物治疗方法都是那 10 年里发展出来的，而且实证研究也证明这些方法是有效的，但 10 年后，美国的心理学家们发现，美国人的焦虑不仅没有缓解，反而进一步加剧了。

彭凯平，清华大学心理系教授，从一个社会心理学家的视角观察，认为这是“发展的问题”——当社会经济发展到一定的阶段，必然要付出的心灵的代价。

当大家都为生存而奋斗的时候，饥饿的问题、温饱的问题、住房的问题是主要的。但现在到了相对富裕的阶段，实现了工业化和城镇化，城市病、工业病、心理病就都出来了，这是社会发展的必然结果。

在《遇见弗洛伊德医生》中，欧逸文写到了精神分析学派——一个在美国本土渐失人心，在伍迪·艾伦电影里受尽嘲讽的心理学派，是如何在中国新兴的中产阶层中受到追捧的，以及背后古怪的名牌意识——就像买包要买 Gucci 一样，他们认为心理治疗应该首选精神分析，因为弗洛伊德如此有名。

在徐凯文看来：弗洛伊德的经典精神分析理论不仅不能解决中国的问题，甚至不足以解释中国人焦虑的成因。“弗洛伊德的时代是强调神经症的时代，很多神经症的产生是因为超我（即道德感）过于强大。而我们这个时代，道德感已经一步步让位于非常即时的满足，像婴儿般追求即时获得当下的名或者利。在这样的过程中，我们会发现我们有越来越多的物质满足，却越来越多地开始失去自我。”

徐凯文是北大心理健康教育与咨询中心的临床心理学博士和精神科医生，对他而言，这不是一个居于道德层面的评判，而是现实的临床现象。

徐凯文从事心理治疗与危机干预 20 年，无论在大学，还是在其他社会心理咨询机构，都目睹了各种精神障碍者的激增。临床上，他们大都被诊断为“抑郁症”，但他们的病因既不是生物化学的，也不是原生家庭的，没有心理创伤，也不是因为克服不了的负性认知。他们只是丧失了存在感和意义感，内心是空的，一点点小挫折就能让他们整个地放弃人生。他们内心的荒芜，是因为没有什么东西能够让他们觉得生活是美好的。

我们这个时代的焦虑，重要的外部原因是我们正在经历的特殊历史阶段——一个转型与价值重建的时代。在这个时代，我们每个人如何自处？或者换一种说法，这个时代会完全物理性地反射到我们的心灵吗？

曾经被关进奥斯维辛集中营，父母、妻子、哥哥都死于毒气室，只有他跟妹妹幸存的维克多·弗兰克尔曾描述说：“人所拥有的任何东西都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺。”这意味着，无论时代如何，命运如何，最后在如何看待和应对上，你永远有选择的自由。

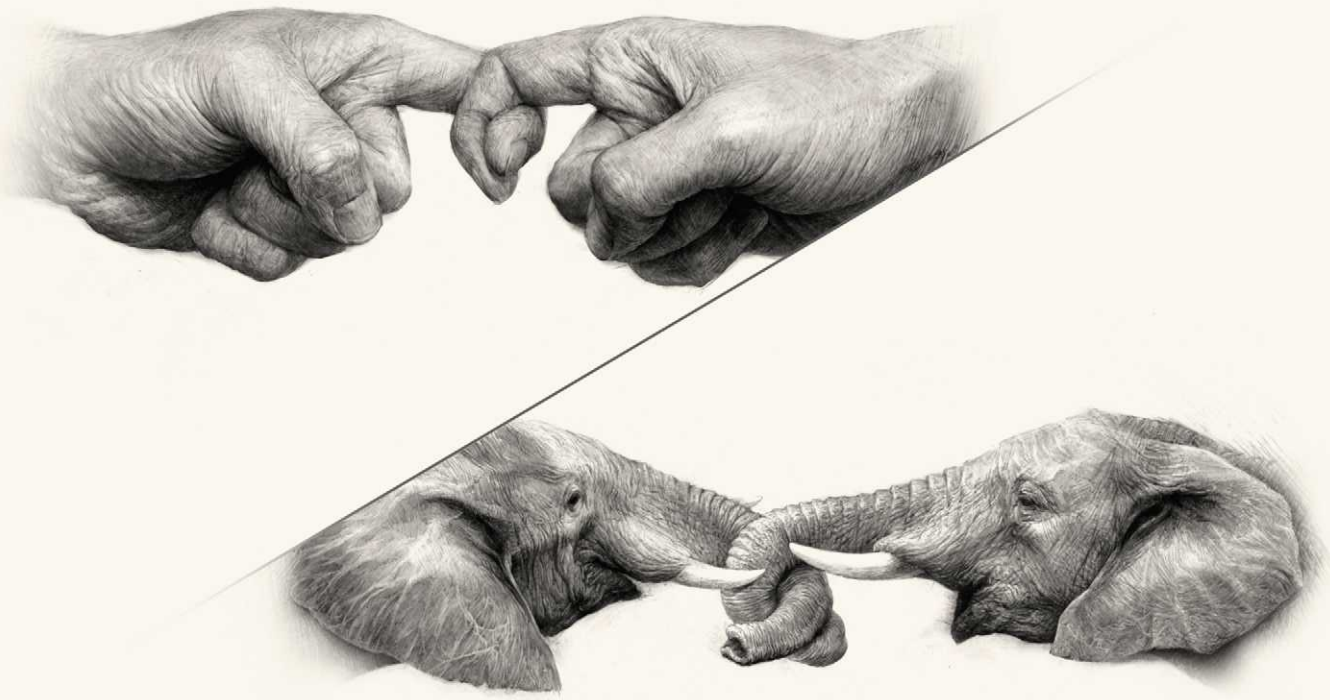
弗兰克尔向我们提示了一个简单的道理：人的内在力量可以改变外在命运。

这也是现代心理学的基石之一——我们对外在世界的认识，都不是简单直观的反射，而是构建的结果，其中带着我们的经验，感情、行动的欲望和倾向性。基于这种认识，1998 年，马丁·塞里格曼当选美国心理协会主席时，呼吁心理学界应当补充一个新的目标：探讨人生的美好之处和使人生美好的有利条件。他希望能在心理学中发展出一种新的模型，一个更积极的模型，研究到底是什么让生活变得值得一过，也就是后来的“积极心理学”。

幸福，当然也可以是一种学习而来的结果。

勾起手指，连结拯救的决心

Link your fingers to support elephants



拒绝购买象牙制品，支持象牙禁贸。勾勾手指，把拯救大象的承诺传递下去。

Reject ivory and support the ban. Link your fingers to pledge your support for elephants!

拯救大象不能没有你！扫描二维码
或登录 http://www.wwfchina.org/ivory
传递爱的承诺。

WWF

共同发起全球拒绝
非法野生物贸易行动

TRAFFIC
the wildlife trade monitoring network
国际野生物贸易研究组织

什么样的人生值得一过？

主笔 陈赛

在北大心理学的一堂研究生课上，徐凯文让他的学生们举手示意，谁曾经情绪低落超过一年时间？大概只有寥寥两只手。

问题在继续。谁曾经情绪低落超过半年？手多了几双。

三个月？

一个月？

一周？

一天？

随着时间越短，举手的人越来越多。到了最后，所有人的手都举在了半空。

这堂课的名字叫《精神异常的本质》，言下之意是，谁比谁更疯狂？

就一个人的精神状况而言，到底什么是健康，什么是疾病？这是我在这个封面故事的采访过程中遭遇的第一个困惑。

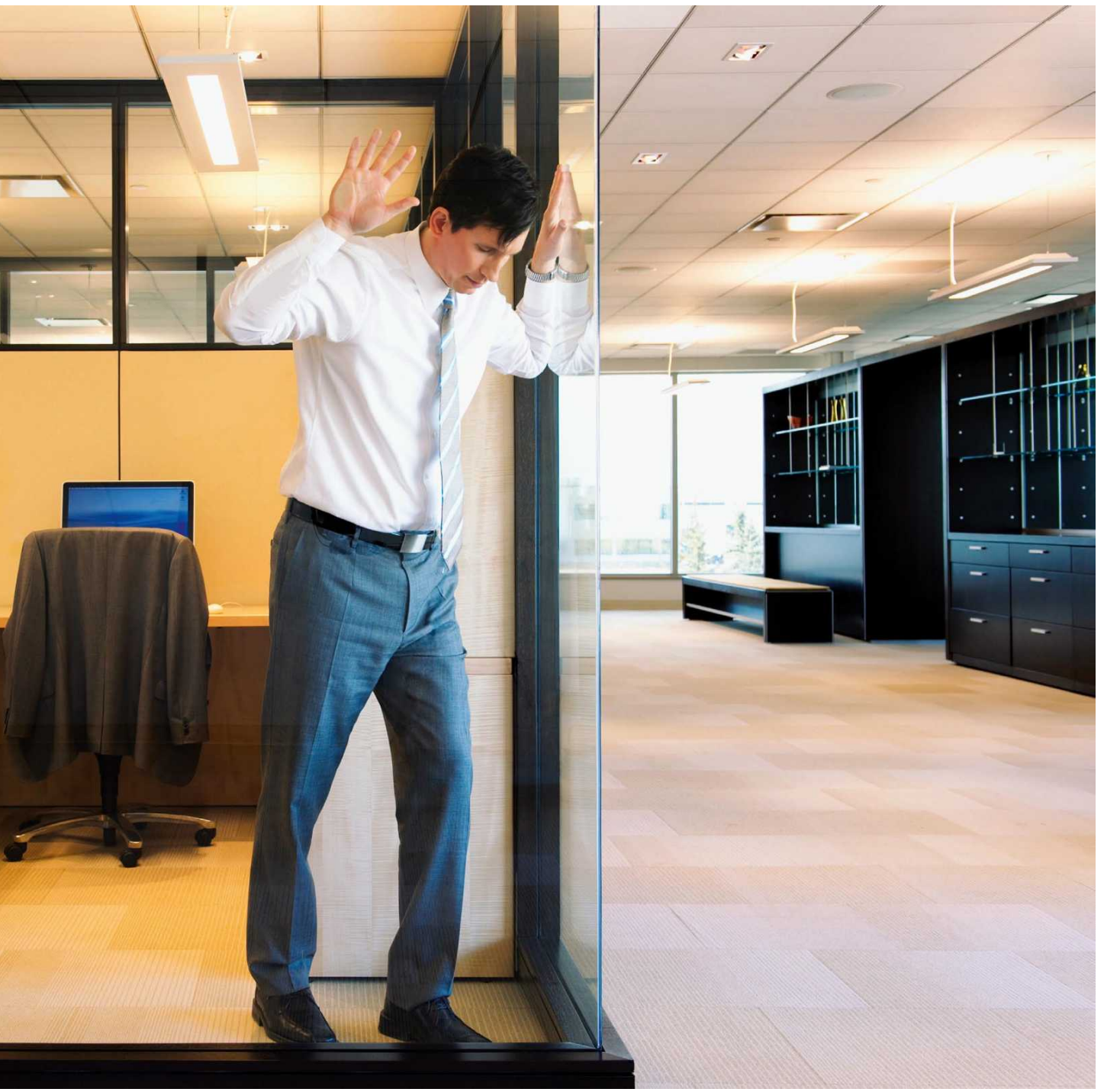
心理健康最常用的标准叫“常模标准”——如果你和这个世界上大部分人一样，那你就比较健康。疯子之所以是疯子，是因为他的行为与常人不同。比如他们听到别人听不到的东西，看到别人看不到的幻象，他们无法与人恰当地交流，他们沉浸在自我的世界里。

但这个标准是有问题的——假如是一个疯狂的时代，也许只有疯子才是正常人。事实上，很多严重精神症患者认为，自己的强迫性固定行为或歇斯底里的发作，都是对多少有点不正常的环境所做出的正常反应。

即使我们有世界上最权威的精神障碍诊断手册，我们可以定义疯子，可以定义精神障碍，但我们如何定义一个健全的人？

据称过去 30 年里，中国人抑郁症的发病率增加了 120 倍。这是一个疯狂的数据。

在美国，越来越多的人怀疑是制药公司“制造”了这些所谓心理疾病，他们鼓励人们吃药来消除那些本来不是疾病的心理特质（比如害羞、内向、悲伤），或者应对人生中的日常挫折（被解雇）。



无论何时，只要我们采取行动，在了解了自己所承担的责任时，我们就会感受到焦虑

是我们的日常挫折和悲伤也被疾病化了吗？

但是，从另一个角度来看，日常生活简单平静的表面之下，谁的人生不是危机四伏？孤独、焦虑、沮丧、低自尊，种种残酷与痛苦的暗流错杂？谁没有悲伤、沮丧、情绪低落，觉得自己一无是处、人生毫无意义的时候？

弗罗姆说："人的存在和一切其他生物的存在不同：人的存在是处于经常的不可避免的失衡状态中。人的生命不能重蹈人类的'常规'而活下去，他必须依靠自己而活下去。人是唯一会感到厌烦、不满和感觉没有达到安乐的动物。人是唯一会认为他本身的存在有问题的动物。他必须解决这些无法避免的问题。"

在精神科医生、心理咨询师和抑郁症患者之间往返采访时，我反观自身，不禁感到一阵迷惘，我自己算是一个精神健全、心理健康的人吗？我当下的人生里，没有什么重大的挫折或深切的痛苦，但我可以自称"幸福"吗？在我的潜意识深处，真的藏着某个我所不了解或者一直忽略掉的"自我"吗？

（王旭华 摄）

英国心理学家亚当·菲利普斯说，人类最大的幻想是那些"未曾度过的人生"（unlived life）——那些我们觉得自己应该，或者本来可以拥有，却因为种种原因错过的人生。如果我对那个"自我"有更多的好奇、了解和关心，我现在的人生会很不一样吗？

我们可以改变吗？

1996 年，明尼苏达大学的心理学教授戴维·赖肯（David Lykken）花了 30 年的时间，搜集和跟踪 4000 对从 1936 到 1955 年间出生的双胞胎的信息。这些双胞胎都在出生之际就分隔两地，在不同的家庭抚养长大，人生际遇也大相径庭，但 30 年后，他们的行为方式和对幸福的体验仍然惊人地相似。

在分析比较了同卵双胞胎和异卵双胞胎的数据之后，他得出结论说，一个人的生活满意度至少 50% 取决于基因（受基因影响的人格特征包括阳光、温和的个性、处理压力的方式、较低程度的焦虑和抑郁）。每个人都有一个幸福的"设定点"，无论你遭遇了什么样的好事或者坏事，都会很快回到基因设定好的水平线上。而外部条件，比如收入、婚姻状态、宗教和教育等只占到 8%，剩下的 42% 则归结于人生的际遇。

关于人的可塑性，一直存在两个截然相反的阵营；一方是生物学派，他们认为，我们的心理和情感世界其实是由经过数百万年演化的生化机制所形塑。我们的人格是天生的，由基因决定；情绪和心情是由大脑的化学物质控制的；所谓心理疾病其实都是生理疾病。以目前的科技手段而言，我们仍然缺乏有效的药物、缺乏对基因的操纵能力、缺乏有效的脑科手术，所以这一切都是难以改变的。就像戴维教授在那篇论文的结尾所写的："一个人想要变得幸福一点，就像妄图增高一样，基本属于徒劳。"

这让我想到多年前曾经采访过的一位美国的犯罪心理专家。我至今记得他以一种相当决然的语气告诉我的，就他的经验而言，他几乎没见过什么人能真正改变。一个烟鬼也许能戒烟，但戒掉之后，他总会找到另外一种上瘾的替代物。"如果你仔细观察一个人，你会发现，大脑和基因对人的性格和行为的影响，远比人们所愿意相信的更加深刻。"

"人的确可以改变。"他说，"但只有两种可能性：一是遭遇巨大的创伤，也有人即使遭遇巨大的创伤仍

左图：北大心理健康教育与咨询中心的临床心理学博士和精神科医生徐凯文

右　图：2015年6月21日，瑜伽爱好者在美国纽约时报广场练习瑜伽

然不会改变；二是他们要用一辈子的时间和精力与自己的欲望和行为对抗，比如奥普拉，如果她把一生所有的精力都花在减肥上，我相信她能成功。”

对于普通大众来说，无论从情感上还是理智上，我们都更愿意相信另一阵营的说法——人是可以不断自我提升和完善的。虽然这是龙蛇混杂的一个阵营，各种心理学流派、教育学流派、成功学、心灵鸡汤，还有硅谷的野心家们……

积极心理学之父马丁·塞里格曼说：完善和提高是美国精神的绝对核心，丝毫不亚于自由在美国人心目中的地位。在这个全球化的消费时代里，中国人的价值观正越来越趋近于美国，我们也愿意相信，人可以更聪明、更健康、更漂亮、更幸福。所以，我们节食、慢跑、冥想、瑜伽、戒烟、戒酒，我们以科学对抗抑郁，想尽办法延年益寿，努力追求生命的意义。同样，我们的痛苦和幸福也衍生了一个庞大而利润丰厚的产业。

改变看世界的滤镜?

在北京燕山酒店的一个豪华会议厅里，正在进行一堂“夫妇关系工作坊”——《高效能家庭的七个习惯》。主讲人是一对80多岁的美国老夫妇，史蒂芬•柯维的弟弟和弟媳，门口的海报上写着：“幸福婚姻的反义词不是背叛，而是不会经营。”

史蒂芬•柯维是超级畅销书《成功者的七个习惯》的作者，在领导理论、家庭与人际关系、个人管理等领域久负盛名，曾被《时代》杂志誉为“人类潜能的导师”。他将“高效能人士的七个习惯”应用于婚姻，他的弟弟恰恰是这一理论最好的践行者。他与妻子的婚姻持续了半个多世纪，一直恩爱如初，经常在世界各地举办关于婚姻家庭课程的主题演讲和研讨会。

老先生表示，幸福婚姻的根基就在第一条原则——“积极主动。”

对于同一个外界刺激，人可以有两种回应的方

式——你可以任由处境刺激，做出即时被动的反应，也可以基于自己的原则和价值观，积极主动地应对。前者将你置于人生的“关注圈”——你无力施加影响的部分；后者则将你置于人生的“影响圈”——你可以实际施加影响的部分。

是的，就像列侬唱的，命运随时可以打乱你整个的人生（Life is what happens when you are making other plans），但只要你积极主动地应对，对人生就有了更多的控制权。

史蒂芬·柯维在他的《高效能人士的七个习惯》一书提出了两个著名的概念：“影响圈”与“关注圈”。柯维认为每一个人都有一些关注的问题，包括健康、子女、经济状况或世界局势，这些可以归入“关注圈”。其中，有些是个人可以掌握的，有些则无能为力，把个人可以控制的事圈起来，就形成“影响圈”。所以影响圈是我们通过自己的行动能够影响或者改变的事情，比如学习、锻炼、工作。而有些事情是我们关注到却无法影响的，比如石油危机、伊拉克战争、飞机失事，这些事情就属于关注圈而不属于影响圈。

在工作坊里，柯维播放了他的哥哥生前录制的一则视频，解释了这条幸福婚姻基本原则的灵感来源——维克多·弗兰克尔。

弗兰克尔是犹太人，纳粹时期全家都被关进了奥斯维辛集中营，父母、妻子、哥哥都死于毒气室，只有他和妹妹幸存。他怀着强烈的求生欲望，期望有一天能活着与妻子重逢。他不断梦想战后能到各地举办心理专题讲座，内容与他在奥斯维辛集中营的种种经历相关。

奥斯维辛是一场噩梦，但他不仅活了下来，还开创了心理治疗中的“意义疗法”，为人们指明了通往人生意义的三条路径：

1. 从创造的角度看，我们给予了世界什么？

2. 从体验的角度来看，我们从世界获得了什么？

3. 我们对待世界的立场，即我们所选择的对待苦难的态度。

“人所拥有的任何东西都可以被剥夺，唯独人性最后的自由，也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由，不能被剥夺。”也就是说，你无法控制生命中会发生什么，但在如何看待和应对这些事情上，你永远有选择的自由。

无论史蒂芬·柯维，还是弗兰克尔，让他们醍醐灌顶的，其实是一个很简单的道理：人的内在力量可以改变外在命运。

“没有好和坏，只是思想使然。”这是莎士比亚说的，但释迦牟尼、《薄伽梵歌》、古希腊的斯多葛派都有相似的观点。这也是现代心理学的基石之一——我们对外在世界的认识，都不是简单直观的反射，而是构建的结果，其中带着我们的经验、感情、行动的欲望和倾向性。

这是“自我提升派”的终极安慰：虽然我们有一个高度遗传的、由基因和大脑注定的情绪起点，决定我们的幸福程度，引导我们人生的大体走向，但我们仍然握有解释生活的权力，从而扭转生活的方向。这不是否认客观世界的存在，而是说世界往往并不直接影响我们，因为每个人都是通过不同的“滤镜”看世界的，而滤镜是可以改变的。比如轻微的抑郁症通常与悲观的思维模式有关，悲观主义者倾向于把失败和拒绝归因到永久的（永远都会是这样）、普遍的（这会毁掉一切），和人格化的原因（都是我的错），认知行为疗法可以非常有效的纠正这种认知偏见，从而达到缓解或者治愈。

谁来改变？

100 多年来，几乎每一本心理学和心理治疗的书籍都建议一种方式：通过谈论来缓解痛苦。因为语言不仅是我们解释世界的工具，也是我们构建世界的方式。通过叙述和倾听，我们获得改变自我和他人的力量。

弗洛伊德——心理治疗运动的创始人，曾经尝试自我分析，但又放弃了。“我的自我分析还是中断了。我现在知道为什么真正的自我分析是不可能的了，不然就不会有精神病人了。”

他认为，当分析者与被分析者是同一人时，这个冲突就会产生思想上的扭曲，使人的洞察力变得迟钝，因为你的脑子里充满了未经调节的焦虑与冲突，只有在对话中，它们才能被别人代谢、消化。事实上，一个人自我评判的词汇是非常贫乏而陈词滥调的，尤其是当一个人自我厌弃的时候。

我采访的几位心理咨询师都自称属于“后现代取向”的流派。所谓后现代取向，是指从根本上反对现代性中的科学决定论和因果观，认为一切心理问题或疾病必有其产生原因，搞清原因，对症下药，问题便可迎刃而解。他们更倾向于把疾病和问题都看作是一种文化的建构而不是独立的现实，以往所谓的“功能障碍”“焦虑”“压抑”“痛苦”都被视为社会的观念而没有绝对的标准。他们认为，人的本性是正常、向善，并具有无限发展潜力的。一个人改变的原动力是自己，所以，心理咨询的目的不是为了缓解一个人的心理病

态，而是着力于发掘他自身的潜力和资源。

张婧，一位从业多年的心理咨询师告诉我，她更愿意将心理咨询看成是一场心灵上的 SPA，就像一个人健身需要健身教练一样，我们的心灵也会疲倦，需要放松，需要教练或顾问。

“我理解心理咨询是一个很特殊的场域。在这个场域里，有一个人全身心地关注你的内心世界，聆听你的经历、情感、思想。我会启发你更多的思考，感受到更多的东西，和你一起去发现你自己没有发现的自己。在这个过程中，我用我的过程的技术，你用你对自己人生的理解，我们一起去探讨你想要过一种什么样的生活，以及怎么达到这个目的。”

徐卓，另一位资深的心理咨询师告诉我，后现代心理学家的能力是“关系专长”。也就是说，他们能够通过建立友善尊重和启发性的关系，来邀请对方加入对话分享自己的在地性知识。“关系创造了空间，关系带来了理解，关系，也是驱动或者改变一个人的最初步骤。这种来自尊重、好奇、空间、邀请、聆听和谦逊的探询的在地性知识，才是我们关系的源泉。”

就像陆晓娅——一位叙事疗法学派的咨询师——告诉我的，咨询师对来访者的接纳，会产生一种神奇的效果。“一开始，他往往会固着在一些想法上，忙着维护自己的想法，好像放掉这样的想法就是对自我的否定。但如果治疗师能真诚地接纳他的感受，你会发现，你没有说任何道理，对方就会突然发生变化。她的外壳松动了。新的可能性、新的视角都进来了。”

“尤其当一个人非常迷惘、低落的时候，那种时候需要有一个人，作为一个非常温暖的容器，可以承载你，才有可能让你恢复到反思、觉察、调整的阶段。”

但是，真正优秀的心理咨询师在目前的中国还是很少的。根据一项调查显示，国内心理咨询师培训市场从 2003 年起每年以 50% 速度的增长，迄今已经有大约 200 万人参加咨询师考试，约 90 万人通过短训获得心理咨询师资格，但其中真正合格的，很可能连 10% 都不到。剩下的绝大部分都属于在婚姻生活、亲子关系或者职场中遭受重创后，“以学代治、抱头取暖”，并不能真正承担得起。

一方面，国际心理治疗大会的数字表明，中国大概有 1.9 亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。我国 17 岁以下的少年儿童中，至少有 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。但另一方面，我国经过正规、专业培训的心理咨询专业人员数量非常匮乏，国内仅有 6000 多名。

近几年来，一些专业心理服务平台也在崛起，比如“简单心理”，创始人李真本人也是一位年轻的心理咨询师，她原本在英国伦敦顶尖的研究所里研究脑神经科学，但对科学产生了深深的怀疑——人类对大脑是怎么工作的一无所知，我们只能靠各种各样的假设去做实验，却无法帮到真实的人。后来，她回国创业，创办了简单心理。据她介绍，简单心理是国内唯一参考美国心理学会（APA）标准筛选咨询师的心理咨询平台，而按照他们的标准，中国真正合格的心理咨询师可能连 6000 人都不到。

（王旭华 摄）
叙事疗法学派的咨询师陆晓娅

赵向阳，北京师范大学经管学院的教授，几年前患上重度抑郁症，在长达半年的时间里困在抑郁症中无法自拔。后来，他终于走出抑郁症之后，拍摄了一部纪录片《一个人战斗》，并投入到对抗抑郁症的事业中。不久前，在一次公开的论坛上，他表示，美国一对一心理咨询的模式并不符合中国的国情。中国现

（闫志国 摄/新华社供图）

左图：3月27日，石家庄某小学开设了校园心理咨询室，让教师和学生在放松的环境中展开交流

右图：2015年11月，在哈尔滨举行的招聘会上前来求职的应届大学生。学习幸福有益于他们未来的职业生涯和生活

在确诊的抑郁症患者3000万，每年自杀10万人，意味着10万个家庭的毁灭，绝不是一对一告解式的心理咨询能够解决的。要真正促进心理健康在中国的发展，必须找到一种基于本土文化的，更低成本的模式。

陆晓娅女士参与创办的“歌路营”（一个青少年教育公益组织）从2012年开始推出的“一千零一夜”睡前故事项目就是一件非常了不起的事情，他们在农村住宿学校的每个宿舍装一个小喇叭，利用学校里的电脑和功放，每天睡前播放一个15分钟左右的故事，希望通过这种方式改善学生的身心健康水平、学校归属感、宿舍关系、阅读水平、知识视野等，也一定程度上弥补孩子们心理情感的缺失，陪伴他们成长。

她告诉我：“我们把一些疗愈故事也放在里面了，因为好多小孩子也经历了爸妈离异，爷爷奶奶去世什么的。现在农村的学校很难配备心理老师，即使配上了，他们也是刚刚开始学习，还有很长的路要走的。那怎么办？这些孩子的成长等不到心理老师成长起来。”

向死而生

关于当下中国人的生存状态，有外国人这样评价：“他们活得好像自己永远不会死，而死的时候又好像从来没有活过。”

对于活着这件事情，欧文·亚隆（美国著名的存在主义心理治疗师）有一个绝妙的比喻——一张商场的限时兑换券。当暮色临近，打烊在即，而你的礼券还没有兑换出去，恐惧便发生了。在死亡面前，人们表现出千奇百怪的症状，说出各式各样的遗憾，但其核心同一，即遗憾自己从未真正活过。

孤独、自由、死亡、生命的无意义，是存在主义关注的四大问题。他们认为，人的绝大部分心理问题与困扰，都与这四个问题有关。而死亡，是最原始，也最终极的焦虑。

今年60多岁的陆晓娅愿意称自己是亚隆的追随者。她曾经是《中国青年报》的高级编辑，也是一位经验丰富的心理咨询师，从4年前开始在北师大开设了一门名叫《影像中的生死学》的课，以十来部电影为媒介，以自己作为一名心理咨询师的丰富经验，搭建起一个谈生论死的平台，“把死亡变成普通人也可以言说的事情”。

我问她，现在社会已经这么焦虑了，为什么还要刺激人们的死亡焦虑？

她说："当你想着死亡的时候，就是生命在向你提问的时候。当你想到自己一定会死的时候，就会思考到底什么样的人生才是我真正想要的？"

就像美国当代作家简·斯迈利在《看小说的十三种方式》中所说的，体验小说人物的痛苦与磨难也会使我们发现曾忽略的问题，激发有益的对话或是为令人生畏和困难的问题提供解决方法。无论你记住了什么，总有一本书提醒你曾有人经历过这些，问题只是如何找到它。电影也一样。在分享电影的过程中，陆晓娅不断通过提问，帮助学生看到自己的选择与自己生活之间的关系，并且努力帮助他们挖掘正向的资源，作为人生潜在的支撑力。

最近这些"生死课"刚刚结集出版（《影像中的生死课》）。她说，希望这本书能适度引发人们的"死亡焦虑"，作为引导人们去思考生命意义的起点——当一个人的死亡焦虑被唤醒的时候，会有一种类似"觉醒"的体验，从日常琐事的生存模式中跳出来，重新对生命的轻重缓急进行排序。

陆晓娅说自己对死亡的特殊兴趣，可能与年轻时与死亡的频繁接触有关。她 13 岁那年"文革"开始，在最初的两三年里，不断有熟悉的和不太熟悉的人死亡。她去玉渊潭游泳，就看到顺水流漂下来的尸体。回到大院，大家正在往回跑，说谁谁谁跳楼了。之后是上山下乡，他们大队里 28 个知青，死了 3 个，包括她的童年挚友——她被恶性传染病伤寒夺去生命，死时才 17 岁。

她发现，她的很多学生，虽然很年轻，但都跟死亡有过碰触。比如，有的同学经历了祖辈的死亡，有的同学目睹过同学的轻生，有的同学自己罹患疾病几乎死去。但在这些过程中，很多感受无人可说，那些冲击和悲伤没有机会得到处理，就埋在心里，有时会在另一个场合激发出来。在"非典"那年，陆晓娅曾带领团队去一所中学为孩子们做悲伤辅导，因为他们的班主任老师被"非典"夺去生命。在悲伤辅导中，他们发现，有个孩子哭得特别厉害。原来，爷爷生病去世时，父母不允许她去医院看爷爷，去参加爷爷的

葬礼。从小得到爷爷许多疼爱的她，始终觉得自己对不起爷爷。

陆晓娅看着她年轻的学生们，都是最美好的年纪，但恰恰是人生这个阶段，青春是非常痛的，特别痛苦、纠结、迷茫，找不到出路。这是一种成长带来的痛，就像青春期骨骼的快速发育也会带来“生长痛”一样。

“年轻人遇到的迷茫、困扰、抑郁，其实都是在提醒他，生活中有一些事情在发生，过去的思维方式、经验、知识和能力都没办法应对，必须系统升级。升级的过程中，他可能不知道怎么做，可能会非常无助，但也可能得到了一些支持，找到了一些路径，挺过去了。经过了这样的蜕变以后，他们会变得更成熟，更有勇气。”

她提到一本《怕死：人类一切行为的驱动力》，在这本书里，科学家做了500多个实验，探究人到底在什么样的状况下拥有自尊，最后他们得出的结论是：“自尊就是感觉在一个有意义的领域自己是一个有价值的参与者。这种对于个人意义的感觉抑制了与生俱来的恐惧。”

“如果年轻人能获得这样一种感觉，我想他们的心也许就不会空，就不会觉得活着没有意思了。”陆晓娅说。

就像她认识的一个年轻人，学了别人很羡慕的专业，但是你感觉不到她的热情。“最近看她朋友圈，发现她开始烘焙面包了，烤得非常漂亮，还教给许多人。我猜她的嗅觉非常灵敏，也喜欢触觉，再加上她把自己的审美也放进去了。我就突然觉得，这个才是她，这个是她的热情所在，因为她在里面发挥了自己的创造性，找到了一种自己参与世界并在其中感到价值的方式。”

学习幸福

1998年，马丁·塞里格曼当选美国心理协会主席时，呼吁心理学界应当补充一个新的目标：探讨人生的美好之处和使人生美好的有利条件。

他的理由是，在过去的60年里，心理学以疾病模型为基础，建立了一门研究精神疾病的科学，可以对精神疾病进行分类，可以了解精神疾病的前因后果，可以通过实验分离出导致精神疾病的各种变量，还发明了各种药物疗法和心理疗法，可以为痛苦的人减少痛苦。

但是，这种疾病模型的问题在于：第一，把人当作受害者、病态化，忘记了人是会做选择、做决定，可以承担责任的；第二，没有人去研究如何使正常人更快乐、更充实、更有效率;第三，我们急于帮助得病的人，匆忙地去修补损伤，却没想过要发展积极的干预措施让人们更幸福。所以，他希望能在心理学中发展出一种新的模型，一个更积极的模型，研究到底是什么让生活变得值得一过，也就是后来的“积极心理学”。

“积极心理学并非凭空而来。”彭凯平告诉我，“上世纪90年代，人类思想界有一个深刻的反思，我们受到达尔文主义影响太深，在对人性、社会和自然的理解上犯了一些基本性的错误——我们对进化论解读得太过了，对人的自私天性理解得太极端了，把人的一些消极本能当成了社会天性。所以，哲学、历史、生物、经济学都在重新反省，比如经济学开始关注平等、正义，开始关注人性，心理学也开始强调人性中积极的一面。”

彭凯平教授是积极心理学在中国主要的推动者之一。他说自己2008年回国，发现国内社会心态问题严重，其成因主要不在个体，而是社会文化层面，于是试图找到一个方法，可以推动社会改变。积极心理学恰好在这个时候成了一个契机、一个策略，甚至可以称为“机会主义”——心理学在中国社会总有负面的印象，大家有病都不愿意去看心理医生，但一旦你提“积极心理学”，谈“幸福”，大家突然就愿意去谈、去交流、去学习了。

彭凯平告诉我，所谓“积极模型”有两个层面的含义：第一，积极是人的天性；第二，人类所有的负面心理活动都有积极的意义，给我们警惕、提醒，让你意识到生命的脆弱、生命的意义的重要性。

比如，在英语中，anxiety有双重意味：一是恐惧、不安；一是渴望、急切。前者是一种负面的心理感受，后者却具有积极意味。

对大部分人来说，焦躁不安的情绪是一个心理的警示信号，就像“汽油不足”的指示灯一样，它在提醒我们生活中出现了一些不对劲的地方。从某种角度来说，它甚至反映了你在道德上的某种敏感性。如萨特所说：无论何时，只要我们采取行动，在了解了自己所承担的责任时，我们就会感受到焦虑。

陆晓娅在采访中跟我谈起她在汶川地震后去四川培训当地心理治疗师，这些人也是灾民，也经历了灾难。培训的时候说起他们在过程中经历的恐惧，他们开始不由自主地发抖。她就问他们：“恐惧的时候你做了什么？”

“逃跑啊。”

“如果你不感到恐惧呢？”

“我就不知道要跑。”

恐惧帮助了她。因为感受到恐惧，他才逃到了安

全的地带。

事实上，按照进化心理学的观点，我们绝大部分的日常痛苦在某种程度上是自然进化的结果——健康的人类大脑在正常的思考过程中自然就会产生心理上的痛苦。因为大脑的进化不是为了让你感觉良好，而是帮你在一个充满危险的世界里生存下来。

一方面，从个体而言，我们应对压力的方式是“战 / 逃”，它是一个“不要被杀”的装置，我们的祖先越是能更好地预测和躲避危险，他们存活和繁殖的机会越大。所以，我们的大脑天然倾向于预测和躲避危险，只不过今天它提醒我们的，不再是丛林里的剑齿虎，而是失去工作、被人拒绝、拿到超速罚单、没钱付账单、在公众面前丢脸、让爱人伤心，身患绝症，或者任何一种常见的日常困扰。

另一方面，早期人类生存下来的一个基本条件是从属于集体。而大脑保护我们不被集体排斥的方式，就是不断给我们关于被拒绝的警告，并让我们不断将自己与社会中的其他人比较：我合适吗？我做得对吗？我的贡献大吗？我和别人一样好吗？

斯坦福大学生物学家罗伯特·萨波斯基在非洲研究狒狒时发现，这种动物等级森严，高级狒狒拥有一切，底层狒狒则很惨，吃不饱，得不到母狒狒垂青，还经常挨揍。萨波斯基趁狒狒们睡觉的时候检查它们的压力荷尔蒙水平，发现压力荷尔蒙水平与它们的健康状态密切相关。越是底层的狒狒，压力越大，也越容易患高血压、胃溃疡。更糟糕的是，这些狒狒们还喜欢互相折磨——它们每天花 3 个小时喂饱自己，然后用剩下 9 个小时在别人背后捅刀。所以，它们的生存压力主要不是来自狮子，或者觅食，而是长期的社会和心理压力。从这个角度来说，早已走出非洲几百万年的人类与仍然留在非洲的近亲之间并没太大区别。

心理学上有“心理弹性”的概念，这是一个借自物理学的概念——某些物体在外力作用下发生变形，当外力撤除后，便能恢复原状。人的心理也一样，在遇到变故或逆境时，最常见的反应不是被击垮，而是迅速恢复，通常不超过几个月就能重新回到正常轨道。

有学者将“心理弹性”比喻成一种精神上的免疫系统，它能引领个人在身处逆境时懂得如何处理不利的条件，从而产生正面的效果。作为进化的设计，心理弹性在应对短期压力时最为强大。比如，当遭遇地震之类的天灾，生命面临危险时，我们大脑中最原始的区域被激活，我们不可抑制地感受到恐惧和压力。于是，我们惊恐、战斗、逃跑或者麻木。这些都是本能反应，能有效地帮助我们动员身体和心理的防御机制，以最高的效率处理眼前的危险。灾难幸存者在早期常常有噩梦与闪回，无法入睡，容易惊醒，这些类似创伤的反应在短期内也是有适应性功能的，是身体预警的本能，逼迫你思考发生了什么，并从灾难中学习。

这样的应激反应可能持续几分钟、几小时，或者几天，但一旦灾难过去，心理弹性就会开始起作用——大脑中一系列化学元素（比如神经肽 Y 能抵消大脑多个区域中促肾上腺皮质激素释放激素的效果，脱氢表雄酮 DHEA 能抵消压力激素皮质醇的效果）会逐渐抵消恐惧引发的压力。所以，即使像汶川地震这样的大灾难，大多数幸存者也并不会留下多么严重的心理创伤。

但是，在长期压力面前，心理免疫系统的有效性就要大打折扣。日常的挫折与损耗，激发的不是恐惧，而是焦虑和抑郁。在一个高压的社会里，你买不起房子，拿不到好成绩，或者找不到好工作，都会导致你的大脑经常性地警铃大作，压力激素持续喷涌，伤害海马回和杏核体（记忆与情绪相关）的神经细胞，你同时在身体和情感上受到伤害。所以，比起突如其来的天灾，长期累积的心理压力更隐蔽，也更可能让一个人精神崩溃。

所以，现代人的种种虚荣、攀比、不知足、杞人忧天，都是进化种下的因果。从这个角度来说，为了在一个不同于非洲大草原的新环境中生存，为了克服大脑的负面偏好，我们必须练习去思考美好的事情。

以下是彭凯平列出的九个科学证明了可以让我们更幸福的方法：

1. 大部分人是心理健康的，而且是快乐的。

2. 人心是坚强的，不幸是可以克服甚至超越的；除了刻骨铭心的爱人亡故之痛比较长久之外，其他痛苦都有可能较快康复。

3. 人性是善良的，即使婴儿也有善恶之辨。

4. 情感在我们生活中有很重要的意义，情商比智商更重要。

5. 信仰很重要，人要心存敬畏。

6. 养生重要，养心更重要，积极心态是长寿的重要原因。

7. 关心他人很重要，良好的人际关系是幸福感的重要来源，而良好的社会关系是我们应对各种挫折和失败的最好保障。

8. 金钱对幸福的效应是边际递减的，有钱的人把钱花在别的有意义的事情上更容易产生幸福感。

9. 幸福的生活是可以学的，知行合一是有道理的，追求高尚，甚至只是心向往之也比无动于衷、自甘堕落要好得多。

焦虑是工作的影子吗

主笔 徐菁菁

刘水觉得焦虑是工作的组成部分，也是自己完美主义性格的必然结果。“没有焦虑那也是一种焦虑。”

今年5月中旬，刘水第一次见到母亲痛哭。父亲的脊椎里突然查出一个肿瘤，需要立刻手术。医生给的说法是：不做手术可能在一年内瘫痪，做手术有可能立刻瘫痪。手术后的第一个晚上，父亲躺在重症监护病房里，刘水躺在父亲普通病房的床位上。他突然觉得半个身体都开始不太对劲：从半边脸到胸、胳膊，再到腿都感到麻木酸痛。

这种感觉刘水并不完全陌生。去年的时候，他的腿就曾酸麻过一阵子，但那段时间他工作特别忙，每天熬夜加班，根本顾不上看医生。他自我诊断是腰椎的问题，“找了张硬板凳，坐了一个月，好了”。这一回，半身的酸麻持续了一个星期，但他依然顾不上探明究竟。等待他的是一次长差，以及长达一个月的每天睡眠1～5小时的高强度工作。工作告一段落的第一天，半身酸麻的症状又一次出现了，到周末时候甚至开始影响行动能力。刘水决定请假看病。

接下来的一个多月里，他做了腰椎CT、脑核磁共振、脑血管增强CT、心脏超声、24小时动态心率检测，检查结果没有显示出任何器质性问题。他确诊有腰椎间盘突出，但是突出的程度并不至于造成如此严重的症状。他自己感觉肌肉力量虚弱，但医院检查的结论是：力量、痛感都没有受到影响。刘水看了不下十个医生，几乎没有人能给他一个确切的诊断。一个女大夫三言两语打发了他：“你没事。”一个中医煞有介事地告诉他：“你这就是‘风’啊。”最后，他找到一个神经内科大夫。大夫看了他的检查报告，解释说：“神经的问题很复杂，听你的描述，物理损伤的可能性不大，更有可能是心理上的。”刘水拿到了药方：百忧解，治疗抑郁症的特效药。可他没敢吃。令他稍感宽慰的是，这种症状似乎并不少见，他很快就在自己的圈子里发现了病友：一个是IT企业工程师，一个在国企工作，都是工作高压人士。

刘水也曾怀疑，自己的症状可能是工作压力造成的抑郁导致的。他知道明确的发病起始点，也知道当时确实存在一些心理刺激因素，比如父亲患病的档口，他正处于工作千头万绪的时刻，比如长差期间内心特别强烈的焦虑感。他一直在风口上的互联网行业摸爬滚打，工作就是生活的全部内容。但这个判断依然没法说服自己：他是自我觉知那么强烈的一个人，似乎未感到对自我失去控制，真能被压力压垮？

回想起来，职场7年，刘水不止一次在压力的洪流里搏击过。大学毕业前，他已经非常明确自己的目标：他希望能够在互联网行业做些“真正有价值”的事情。在当时看来，开局几乎是完美的。他被一家互联网巨头招聘为管理培训生，公司安排的导师高居副总裁之位。可未曾想到的是，这段职场起步却变成一段极其痛苦的回忆。

一个职场新人所能遭遇的压力刘水几乎都遭遇到了。首先是“自尊心、自信心遭到了非常大的打击”。刘水的主要工作之一是制作对外宣传页面。本来，他是部门里唯一个相关专业出身的成员，但他撰写的稿件往往被修改得面目全非，而他又并不认可这些修改的合理性。他记得当时有三个上司同时指导他的工作，每个人都有不同的意见，令他完全无所适从。“我最后真的是没有办法，只能拉着每个人去问，然后坐在设计师边上，让他按照这些上司说的一点一点改。每做一次都非常痛苦。”

在部门里，他是唯一的纯文科生，同事们都是技术上的专家，甚至研究算法的科学家。虽然刘水在大学时代通过自学具备一定的编程基础，但和同事相比，他觉得自己“什么都不会”。入职以后，他拼命去学数据库学编程。那时候，他每天干到夜里11点半下班，回到家里继续看书学习到半夜一两点，早上9点钟再准时到岗，周六和周日至少有一天到一天半的时间到公司干活学习。这种努力似乎并没有得到认可。“有一次，上司找带我的同事说：‘你能不能不要让他来加班？感觉好像我们在压榨他一样。我们这里也没这么难啊？”刘水现在能够理解，老板很可能就是随口一说，无心之语。但是在当时，这个话让他的压力更大了。刘水记得，试用期结束的时候，部门会安排一次领导面试，形式是现场抽题当场回答。“我这个人从来不怕面试不怕考试。但那一次，很可能是因为压力太大了，我居然完全看错了题。我滔滔不绝地往一

人在职场，不同的阶段有不同的烦恼

个错误的方向讲了十几分钟，大家面面相觑。最后还是过了。我一直猜测可能因为我是老板的管培生，（他们）也不能对我怎么样。实在太尴尬了。”

比业务成长压力更关键的是，刘水发现所做的工作和自己的期待大相径庭。由于公司原本安排的导师离职，他并没能进入自己青睐的产品开发部门工作。新部门的实际工作是广告，商业和数据就是全部工作逻辑，一切都以收入业绩为导向。部门的整体价值观念与他的个人观念产生了尖锐冲突。有一阵子他甚至有了这样的想法：“我为什么要做这些，这不是在骗人吗？”

价值缺失感被日常工作的细节不断放大。那时候，部门有很多规矩：每天要写日报，每周要写周报。员工的日报和周报要得到认可，必须在后面写上好几百字的个人感想。刘水完全无法理解这样做的理由。“但我必须每天都写，写自己每天干了什么工作，每一项花了多长时间。每周再统计一次：我这周学到了什么，哪个工作干得好，哪些干得不好。做这些事情的时候，我没有快感，也不明白它的价值在哪里。日复一日地完成这些程序，这让我觉得更加焦虑了。”

与此同时，他根本无法融入团队。部门里人与人之间官方式的相处状态让他倍感疏离。他发现自己和同事们完全不存在共同话题。“我当时在手机里看龙应台的《大江大海》，我旁边的同事拿过来看一眼：‘这是什么呀！’撇下手机，走了。”他所有的这些体验和直率较真的性格都让他成为部门里不受欢迎的一员。有一次，上司去泰国开会，回来的时候给每个人都带了礼物。“人在这个时候心里是非常敏感的，我听到她顺着工位给大家挨个发礼物，我坐在那儿等着她，结果她唯独就跳过了我。”

所有这些都让刘水纠结不堪。一方面，他发现他和所处的环境完全是错位的：“我觉得大家在业务上都很厉害，但是我觉得这好像不是我想要的工作和生活。”另一方面，他开始怀疑自己。“你刚入职场的时候，你会觉得这个公司已经这么大了，已经发展这么多年了，大家都这么有经验，所以这里的一切应该都是正确，且是总结出来的规则，这些规则你必须要去学会和遵守。那个时候我老问自己：我是不是在职业方向上选错了？这么重要的一件事我居然选错了！”

入职两个月以后，刘水发现，他出现了一个症状。每到周日下午 5 点多钟，他就感到浑身不自在，坐立不安。“有一个说法，原始人在荒野上，突然有大型猛兽逼近了的时候，内心会不由自主地感到不安，觉得有大事就要发生。我当时就是那么一种感觉。我心

里越来越焦虑，我并没有在担心任何一件具体的事情，但全身的每一寸皮肤似乎都是毛躁，所有的汗毛好像都倒竖着。这种焦虑感很像做梦梦见自己明天要考试：你一方面觉得很不可思议、很吃惊，一方面又觉得自己什么都没有准备好，手足无措。”那时候，吃完晚饭时恰值傍晚，刘水一边刷碗一边看着天黑下去了，焦虑在那一刻达到了极致，一直持续到上床睡觉。后来他终于找到一个缓解的方法，星期天吃完晚饭，他就上公司去干一会儿活，“回来就可以安心睡觉，能好一些”。

入职 4 个月以后，刘水觉得自己不能这样下去了。“我找了一家传统媒体，问他们能不能要我。他们给我开出 2000 块钱基本工资，第一年没有稿费。我当时租的房子 2600 一个月，可我一口答应了。”

正当刘水开始向家里人宣布自己决定换工作的时候，一个亲戚给他打电话，其中有一句话打动了他。“他问我：‘你在这家公司待了半年，你到底学到了什么？’我心里突然想，如果我就这样放弃，我这半年就是浪费掉了，这个不行。”

刘水决定做最后的尝试。他去找了自己的导师，一位公司副总裁。“我告诉他，我每天早上起来都不是被梦想叫醒的，都是被闹钟叫醒的。我周围的同事是都很厉害，但是你若想要我在 3 年之后变成他们，我心里不乐意，我不想变成他们当中的任何一个。”幸运的是，这位副总裁认可了他的坦率。“导师许诺，三个月之后给他换一个做用户体验的工作。从那以后，刘水的焦虑开始缓解了。他分析自己的心态：第一，他确实给了我一个方向；第二，他在背后又做了一件事，他去找了我的直属领导。从此以后我的直属领导不会再事无巨细地纠正我的工作，给了我更大的自主权。最重要的是，有了三个月的换岗期限，我觉得有了盼头，就没有那么纠结了。”三个月后，刘水如愿换岗。他把工位从公司 6 楼搬到 3 楼，就在那之后的第一个周末，所有的焦虑症状全都消失得无影无踪。

工作的时间越长，刘水越明白自己想要的是什么。对于很多人来说，薪水是最重要的，但他不是。曾经有一家起步做互联网业务的大企业想让他跳槽过去。从美国聘请的高管找他谈话。刘水问：“你完全了解这个东西吗？”对方回答不是很了解，她也就刚来几天。刘水又问：“那你能告诉我，这个东西哪里最能吸引我吗？”对方想了想：“钱多。”聊完以后，刘水又给介绍人打电话，问了他同样的问题。他也给了同样的回答：钱多。“我立刻告诉他：那我就不去了。对我来说，一个工作必须是有趣的、好玩的，是我想干的。我还要搞清楚，它是不是有真正的价值，能让我所服务的人获益。如果它只能够让公司赚更多的钱，那它对我的吸引力就很有限了。”

从第一家公司离职后，刘水进入了一家新成立不久的公司。公司还处于创业爬坡阶段，薪资在业界没有什么竞争力，工作强度却是一流的。刘水记得，在一整年的时间里，连节假日在内，他都是朝 10 晚 2，经常凌晨三四点钟回家，脑子兴奋睡不着觉，干脆随手拿本书看到四五点，睡个三四个小时再去上班。但那段时光对他来说却是难得的美好：公司给了他足够的空间做他感兴趣的项目，同事们充满了创业的热情和理想主义，所有人奔一个目标而去：把产品做到最好。

职场的残酷性之一在于，市场、公司、个人总是处在不断的变化之中，一个人绝对无法在一个最舒服的位置永远地待下去。刘水在同一个项目上竭尽所能地耕耘了两年，手下带着一支 30 余人的团队。2014 年底，他突然感到工作无法进展下去了。他发现，他对项目的规划跟老板的期望不太一样；即使是按照自己的规划，项目的进展也非常缓慢。整个团队对于项目的出路都产生了疑问。

恰逢年底提交年度总结和次年规划，刘水的总结被打回来了很多次。“心里的压力就是困惑，感觉既没能完成老板的期待，也没有把这个团队带到一个非常高的高度，更关键的是，你不知道接下来到底要做什么。”他发现自己变得很难控制情绪。“那个时候，我的应激反应已经非常强烈了。我和我的直属领导因为一些很小很细节的事情发生了多次激烈的争吵。有一回，面对我的直属上司和顶头上司，我心里一急，直接跳起来就喊：你们怎么能这样？你们这样做对吗？你们要这么做就根本没法做下去！他们俩当时也很惊恐，说你怎么突然就这么激动。”“激动归激动，你跟他喊也不能改变你的处境。我每天都在想，未来到底要怎么办？”刘水住的房子阳台上有一张书桌。冬天阳台没暖气，浸骨的寒冷。每天晚上，他深夜 12 点到家，妻子在屋里已经睡了。他就披着厚厚的衣服坐在阳台上，一坐两个小时。“我觉得只有在那儿我才能处在一个没人干扰的状态里。”年终总结的关卡过去以后，刘水陷入了两个月的倦怠期。看上去，他如常工作，但他心里清楚，手头的事并没有真正地推进。“我每天都在想的是：我是不是应该把这个团队交出去。”

半身酸麻的状态出现时，刘水正处于职场的又一轮激烈变化中。原本的项目告一段落，公司内部正在建立新部门。同事们都说，新部门“是个坑”，但刘

水觉得有机会长见识，义无反顾跳了下去。

新起炉灶绝不是份闲差。由于工作涉及很多海外合作，整个人的时差是混乱的。最忙的一个月，他每天都是夜里一两点回家，有时候连续一个礼拜每天只能睡一两个小时。

新部门的一项挑战是角色的转变。过去，刘水也带团队，但他只是“带头大哥”，团队成员的人事权并不在他手上；现在，他是一个真正的负责人，“可以给人降薪，也可以炒人鱿鱼”。权力的增加意味着管理的复杂性也增加了。从前那些可以忽略不计的小事似乎突然间都需要被一一辨明是非了。他为人处事的自我要求极高，可当个人标准、公司标准和员工的行为之间出现偏差的时候，究竟朝哪个看齐？刘水在许多事情上纠结过：他个人绝不会在一项工作没有完成时撂挑子下班，他是否应该允许团队成员这样做？下属向公司申请经费买酒招待外国同事，事先自己享用起来，他应该睁一只眼闭一只眼吗？有一次，员工谎称病假，他没批准。他理解这是因为公司的年假太少，但他心里过不去这个坎——为什么不能对他坦诚以待呢？

生气的时候，刘水并不会去找人发泄。他形容自己好像武林高手中了毒，“自己会拿内功把它压下去”。“可有的时候真的很愤怒，你早上醒来的时候，想到的第一件事就是：我一定要跟谁谁这么说，我当时怎么没回他这么一句话？”

但愤怒是次要的，焦虑才真的是如影随形。最近半年里，刘水感到令他焦虑的事情层出不穷，似乎永远都会有一个更大的焦虑在等着他。看病以前，他刚刚完成了一个大活，团队也开始慢慢走上正轨，可他却开始焦虑一个更大的问题：他还要不要在公司继续干下去？

离开的理由似乎很充分。眼前的工作让他日益感到是在重复从前的老路。整个公司的大环境也变得让他不太舒服。抱团创业时的“那种田园状态”一去不复返了。“公司对事情的考虑不再是从热情、从大家的兴趣和追求出发，而是从怎么做商业收益最大，成本最低出发。很多东西跟你当初追求的不一样了。”有入职新人把原公司非常细节的数据和资料拿到内部会议上来分享。刘水明确认为这是不合适的，但他心里明白，这种行为得到了公司的认可。

“而且人多了之后，大家脑子里想的就不只是做事了，我还要控制我的地盘。”同事之前那种亲密无间的关系很难再维系。有一次，几个部门合作准备发布会，刘水团队的工作已经完成，但他决定在现场等其他部门完工。他在会场里坐到深夜 1 点钟，“突然灯也关了，空调也关了，Wi - Fi 也断了，我才发现其他部门的人都走光了，走的时候根本没有和我说一句”。从理智上，他知道很多变化是正常的：公司的发展很快，变得越来越大，运作必然越来越依靠硬性的规则，“像带兵打仗，指挥千军万马的时候肯定不会像指挥一个排那么自在”。可在情感上，他也感到难以接受：“也许你适应了，可是你看着跟你一起，那么辛苦的熬夜熬出头的战友纷纷因为不适应而退出了，你自己心里是什么感受？”

已经有公司来找刘水，薪水和前景都可观。他有的时候想，如果撒手不干，很多焦虑感都会消失，可他又不甘心。“有的时候，团队里突然有一个人走过来，说你是主心骨，我们离不开你这样的话，你在感情上是很难割舍的。新的团队正在慢慢变好，在这个节骨眼上你走了，你怎么对这些人交代？是不是不负责任？”

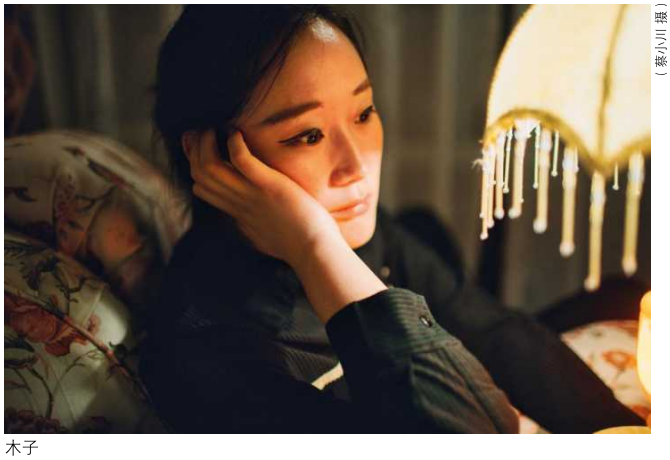
刘水曾经考虑过在焦虑的时候去见见心理医生，但他总感觉自我太强大：“我这样的人去见心理医生和见算命先生没什么区别。我可能根本不认同他的说法。”他也知道自己不能老是处于压抑状态，有空的时候会看看电影、看看书，和朋友发发牢骚。“就算再没有时间，还是可以在早晨蹲厕所的时候、中午晚上吃饭的时候玩玩手机游戏的。”他还发现了一种排解压力的办法——“作”。“我是一个谨慎的人，但现在我会时不时打破自己为人处事的惯常标准，做一些出挑的事情。”在公司，面对任何一个级别的老板，刘水都会直截了当地表达自己的不同意见。大老板开会的时候，很多人不敢出声，但他会按照自己的想法随时插话。突破自己的一贯边界，哪怕只是一点点，都会带来快感，让人觉得兴奋。他并不想把焦虑看成是很大的问题。他觉得这是工作的组成部分，也是自己完美主义性格的必然结果。

但有的时候，他发现他可能意识不到自己有多累。十几天前，一位同事在聊完工作之后突然对他说：“我们几个人都觉得你最近状态很不好，你度假好好休息一下吧。”刘水听罢大吃一惊。“我问他们怎么看出来状态不好。她说他们就是能看出来。原来的领导说得更厉害，他说我最近 3 年状态都不好。这两天我在公司的时候，每个人见到我都说：你怎么这么憔悴、这么疲惫？”最近几周，刘水都在调整。“我每天都非常注意地早上把澡洗了、把头洗了、剃了胡子再去上班。我从前不会这样。我想让自己看上去好一些。”

（文中人物为化名）

木子的心结

主笔 徐菁菁



（蔡小川 摄）

木子

从一场恋爱创伤中走出来，木子经历的不仅是个人的重塑，也是家庭关系的重塑。

木子第一次从心理咨询师晋翔的咨询室里走出来的时候，木子妈妈隐约觉得，过去一年的痛苦可能有了转机。“木子在当时的那种情况下，一旦在交往中觉得不能接受你，立刻会表现出来。去了晋老师那儿以后，我问她怎么样，她说挺好。”

木子的不幸源于25岁时候的一场恋爱。“我爸说，世界上最简单的事情就是谈恋爱和结婚。你看你曾经天天帮忙复习功课的同学都结婚了，你怎么还是结不了？”当木子在相亲网站上认识了男朋友L的时候，她觉得自己的难题就要迎刃而解了。“L长得帅，留过学，两个人也谈得来。他上来就说，他就是想找一个合适的姑娘，谈一两年就结婚的。”木子喜欢L的单纯和体贴。她记得那时候她骑着电动摩托车去L家，晚上10点回家，L会送她回家。她骑着摩托车在前面，他就开着车打着灯在后面慢慢跟着。“我觉得好浪漫，一般男的做不到这样吧。”

这段关系并没有甜蜜多久。恋爱三个月，木子第一次被男朋友打了。那是个周五的晚上，木子在L家的时候收到了一条信息。木子当时在一家公司做人力资源工作，信息是一名曾在她这里办理过离职手续的男员工发来的。“他问我第二天能不能一起看电影。第二天是七夕。我回复他说：‘我要跟我男朋友结婚了，明天就去登记。’我觉得这是很明确的拒绝。”木子回忆，“当时L问，谁给你发短信？我把手机给他看了一眼。刚开始还没事，他还在看电视。一会儿，他突然直接就把我揪起来，冲着我大吼：‘你装什么蒜呀，你不给那男的发信息，那他能给你发信息？明天星期六哪个登记处开门啊？你以为我不知道你这种女的怎么想的？’“我当时就慌了，L练过拳击，他的眼睛都是血红色的，我觉得我必须逃走。我拿着垃圾袋，谎称说我要出去倒垃圾。他说，那你去吧。我往屋外走，逃到电梯门口，心想电梯开门怎么那么慢呢。这个时候，他一下子跑过来，直接把我揪回屋，把我按在沙发上打。”

然而这一次痛苦的经历并没有让木子醒悟。一阵狂怒之后，L又变回了另外一个人。“反过来安慰你，让我不要跟父母说，他说他那样是因为喜欢我，而且他道歉的时候会特别诚恳，对你百依百顺，就差给你跪下了。”第二天，L的妈妈也找木子谈话。“他妈妈对我的态度特别和蔼可亲。她说：‘木子啊，你看看我跟你讲的对不对。L他那么做是因为他在乎你。你看我们这个小区，就我儿子长得最帅了，而且每天回来之后就拉上窗帘看书，看电视，从来不出去玩。我们小区的阿姨都说想跟我们攀亲事的。他真的是在乎你，你那样回信息明显就是不对的。’我不明白，就问她：‘阿姨，那您觉得应该怎么回呢？’她说：‘应该不回啊。女孩子应该沉默，你这样回的话不是给对方机会吗？他回一句，你回一句，L这样担心，难道没有道理吗？’”“我一下就被绕进去了，觉得还挺有道理的嘛。我后来才知道，他妈是信访局的，难怪每次找我谈完了之后，我都感觉备受洗礼。”

木子心想，既然L和他妈妈都那么喜欢她，有委屈她也能忍。木子从来没和父母提起过L会对她动手。“有一次洗澡，我妈说你身上怎么淤青了，我只好说是摔了一跤。”木子心里的另一层想法是，她觉得L可怜，她必须帮他。她知道L有问题。“他从

来没有朋友，收到的信息永远是10086给他的，或者就是信用卡还款通知。”L曾坦率地告诉她，自己有狂躁症，以前一直在国外看医生。“我帮他录了好多钢琴曲，和他一起去教堂，我觉得会帮助他，但没想到把我自己绕了进去。”

木子的变化还是被母亲看在眼里。“我嘴上虽然不说，但惹急了就自己在家生闷气，脾气特大那种。”但当父母真正介入到这段关系中来的时候，木子并没有感觉受到了支持，反而觉得更委屈。“我爸妈责怪我，说你怎么这样子，人家打你也不还手，太丢人，太怂了。他家人就说：是他太爱你了，你怎么能还手呢？我从小就是一个大人说什么就做什么的孩子，我被夹在两方家长之间，分不清道理是对是错，而且你发现，你是出于好心和善意在做这件事情，却没有一个人站在我这边说理解我的初衷，理解我的委屈。”

交往一年后，木子和L分手了。但是她依然走不出那段感情给她的困惑，她始终觉得可能只有L是真正理解她的，知道自己是在帮他。这个想法成了压垮木子的最后一根稻草。“有一次，我们约好一起吃饭。去之前，针对他之前那些脾气，我上网查资料，给他建议，写了一封长长的信给他，希望他能够改正。当时他收到信的时候还挺高兴的。可是第二天，他却给我爸打电话，他说我找他吃饭、约会。回到家我爸又开始指责我。而且我发现，在我们两个交往的时候，他还背着我约会别人。分手以后，那个女孩子找到我，说你还喜欢那男孩呢，他在我面前说了你好多坏话，说你有精神病。”

木子的世界一下子坍塌了。她分不清什么是真什么是假，什么是对什么是错。“我感觉像进入了一个阴谋，就像谍战剧那种——你得到一个命令，要你去帮助一个人，结果发现帮助他是不对的，然后你成为众矢之的，所有人都指着你，责备你。”

木子有半年的时间出不了门。“我害怕，每天只能躺在床上，哭个不停。晚上做梦时满脑子都是L和他妈妈在我耳朵边说话。偶尔一次下楼，妈妈得拉着我，拉着我也走不太远。我不能看见男的，男的一抬手，或者跟我说什么，我就害怕。还有就是愤怒。为什么这样？想不明白。那个时候L换了手机号，我想质问他也问不了。我没有发泄的途径。开始的时候我写日记，但是后来我就烦了，因为写到最后我也不知道到底是怎么回事。”

那半年里，木子最大的舒缓方式是听钢琴曲，晚上妈妈会给她读卡耐基的书。那个时候，大家都没有想到去看医生。“虽然遇上这事是跌了一个大跟头，”木子妈妈觉得，“找相关的书看，让自己尽快摆脱这个阴影就好了。我都六十了，身边从没发生过这样的事儿啊！”

半年以后，木子似乎好了一些，她开始出门，尝试和朋友交往，但她发现她根本没有走出那间牢笼。“有男生约我去五道口的一个韩国馆子吃饭，开始见到这个男孩的时候我还觉得挺好的，但是我脑子里总是在回想之前的男朋友，他当初是怎么抬手打我的。我突然就站起来，我说我想回家。对方觉得特别奇怪，说你怎么了？你是不是累了？我说，我就是想回家，你现在就送我回家。”每一次尝试一段新的恋爱关系都会把木子重新带回到过去的痛苦里。她甚至尝试过自残：“割腕、吞耳环、吞戒指、喝84消毒水。”真正让木子妈妈感到恐惧的，是她发现女儿出现了妄想。“她说有人在外头等着她，说好了几点来，实际上什么都没有。”木子会拉着妈妈，说她的朋友们都在自己的衣柜里，然后就打开衣柜一个一个指给妈妈看。

在那以后，妈妈带着木子跑了好几家医院。木子开始吃药，还尝试过一次电疗，但都没有明显的起色。几番折腾，安定医院的一位大夫告诉木子，她需要接受心理咨询，并把晋翔介绍给了她。

在见到晋翔之前，木子其实已经尝试过许多次咨询了，但她从来没有对一个咨询师产生过彻底的信任。木子第一次到晋翔的咨询室，就发现那儿和其他地方不大一样。“有的心理咨询室放着各种各样的测试表，墙上挂着心理学方面的一大堆字，或者干脆放一个弗洛伊德的塑像在哪儿，首先就让你觉得自己是一个病人。”而晋翔的咨询室有一个柜子。“里边是各种各样的小人：圣斗士星矢、美少女战士、大力水手，什么都有。还有模型和沙盘，女生喜欢的小房子、小椅子、小桌子，男生的军舰大炮啊什么的，都是你小时候玩的那些。看到这些东西你会很放松，觉得好像回到了童年。”木子还喜欢上了咨询室里的大沙发，可以把人很舒服地窝里面，很有安全感，回到家里她就给自己买了一个。

木子后来重新开始工作，是在一家公司做前台。木子心底里瞧不起这个职位：“我问我自己：我原来不还行吗？怎么现在只能做前台了？”“我把这个想法和晋大夫说，她就告诉我：‘你就当你是去遛弯的，下楼之后跟邻居们打声招呼，到单位之后和同事们

说说话，聊聊天。你是为了散心，而不是为了挣钱。’”我立刻就换了一个角度，不那么纠结了。

“我老是把自己有病这件事放在心里，但晋大夫从来不会说我有病，她会这样表达：你只是比大家稍微紧张一点，你看我有时候出去开车，我还紧张呢，结果没看见红绿灯，还被罚款呢。以前咨询排在我前面的总是同一个女孩，后来我去了几次，发现她没来了。我问晋大夫她去哪儿了，晋大夫说：‘她已经好了呀！有很多问题可能没有那么严重。’我问：‘我什么时候能好？’晋大夫说：‘你很快也会好的。’我知道我的问题可能需要比较长的时间解决，但我听到这个说法的时候心里还是会很开心。”

木子有时候觉得，晋大夫真的就是仙女。恋爱受创伤之后，木子陷入到一种深深的自卑里。“在街上，我觉得所有的女孩子都比我好看。早上刷牙一看镜子里的自己，就觉得好丑；洗澡的时候衣服都脱了，我也好恶心。”她发现晋大夫知道自己在乎这一点，“每次去她都说：你看今天又比上次漂亮了，走在马路上有几个比你长得好看的呀？有时候给她发照片，她回复说：这个大美女是谁呀？夸得我都不好意思了。她夸你的时候，你觉得她是真诚的，觉得就像妈妈一样。”

大约半年的时间，木子妈妈发现女儿有了明显的好转。从前去咨询的时候，女儿需要她陪着，还要带上自己家的小狗，但那一回，她主动提出，妈妈不用去了，她自己可以开车去。她开始认识新朋友，也可以出去玩一会儿。说起来简单，但木子的康复过程远比这些描述艰难和复杂。康复过程中，木子开始在母亲和大夫的鼓励下健身，可有时候她焦虑起来，在跑步机上坚持不了30秒。“心跳得巨快，你觉得要有噩耗发生了，但你又不知道到底是什么，什么时候发生。有时候我就想一个人躲起来，我会把自己和小狗一起关在屋子，然后窝在墙角把自己蒙起来不见人。”

木子的进一步好转是在晋大夫介绍母女俩去参加亲子课程后，那是木子和母亲第一次共同为家庭关系中的缺陷寻找解决办法，正是那些缺陷带来的安全感缺失让木子深陷那一段畸形的感情。

在木子的记忆里，从小“爸爸妈妈就是你学习好考第一名，我就喜欢你，不考第一名，我就不喜欢你。上学的时候，他们总是能找到一个比你强的人，说你看你班里的谁谁比你强，你看你多傻，所以我一直比较没有安全感。我表面上是处处听话的孩子，但实际上年龄越大，心里的反叛心也就越强”。现在的木子会在朋友圈里说：“有妈妈在，到哪里都不怕。”但从前，母女之间并没有那么亲密，她不敢表达自己的真实想法。“老觉得他们会给我设一个框，或者说你往前迈一步的时候，就踩你脚。”木子说。

在亲子课程里，木子妈妈第一次意识到自己可能对孩子造成过伤害。课上，指导老师会让另一位妈妈用手指着木子来表示指责，或者让木子妈妈自己感受被指着的感觉。“转过身是表示不合作，伸出手是表示合作。”日常生活中不容易被留意的伤害被放大了，木子妈妈回想起女儿恋爱的那段日子，发现自己从没有想过了解女儿的内心。“我们想的就是管住她，埋怨她，有时候还要使用带刺的话。”

木子发现妈妈变了。在木子还没有完全放下对人群的恐惧时，焦虑的时候她喜欢在夜深人静的时候出门。“9点多，我就开车出去。一开始，我爸妈都怀疑我是去吸毒了。我爸会说一些难听的话。他们越是怀疑我，我就越到晚上越要出去。时间晚了，我爸给我打电话，口吻是这样的：你就在外面浪！你还不回来？我感到的是恶意相向。他再这样说，我就关机，我就不回来。妈妈在参加了咨询之后会这样说：你看你能不能早一点回来？如果晚了，妈妈会发信息问：到哪了，能不能早点回来？开始的时候，我成心气她：‘不行，还得一个小时。’结果她说：‘那行，那我等着你。’她电话里不发火，回到家以后她也真的不发火。下一次，我就愿意早点回来，再下次我就不出去了。你会感觉她是慢慢在信任你了。我之前只会和妈妈说我要出去玩，她不知道我是在紧张害怕，现在我至少会说：‘妈妈，我紧张了，我害怕了。’我不会再死扛着。而我妈会说：需不需要我抱抱你？你觉得咱们怎么做能开心一些？”

自从木子能够独立去接受心理咨询之后，她开始重新尝试回到职场。她换了无数份工作。木子上班，妈妈在家最担心的是接到她的电话。“一开始，今天9点上班到单位，9点5分就给你打电话，说妈妈我想回家。我就知道她又害怕了。”那个时候，木子还不能自己坐车回家，妈妈就要从南城跑到北边，大老远地接她回来。但渐渐地，她发现女儿给她打电话的时间越来越晚。后来在一个单位，木子坚持了三个月。现在，她在一家培训机构给小学生教英语，她还在参加健身教练资格培训，很快就要毕业了。她不需要给妈妈打那样的电话了。（木子为化名）

敏怡的心事

主笔 徐菁菁

在经历了一段一地鸡毛的婚姻家庭生活后，敏怡如今最担心的是女儿的性格，担心她被自己的焦虑和丈夫的暴躁淹没，“没有办法让自己幸福”。

错位

2012 年，敏怡乔迁新居。虽然这套三居室的二手房面积只有 85 平方米，但那是她毕业来京工作 7 年后第一套真正属于自己的房子，也是她在女儿出生之后解决燃眉之急的居所。然而敏怡全然没有乔迁的欣喜。搬入新居的第一天她就发现，房子有一个意想不到的缺陷：紧挨着电梯井，有噪音。

这种噪音成了敏怡的巨大痛苦。她听着电梯的响声失眠了，一晚上只能睡上两三个小时。她使用过防噪音的耳塞，无效。她发现 22 层有一家人正挨着电梯机箱，噪音更大，便拉着他们逼物业对电梯进行了降噪处理，声音是小了一些，但她依旧睡不着。时间一长，失眠变成了一种无法言说的焦虑。每天下午三四点钟，敏怡就开始慌张。“越想着晚上可能睡不着就越着急，越着急晚上就越是睡不着，变成了一个恶性循环。”几番折腾，她突然想到这个问题：“到底是电梯声音太大还是我太敏感？”她去了京郊一个僻静的培训中心。“那个地方是‘万径人踪灭’式的安静。”夜里，山上下雪了，屋子里一点声响都没有，可她还是睡不着。

敏怡开始在网络上研究自己的症状，她觉得自己是焦虑症。医生证实了她的想法。敏怡明白了，电梯井不过是压倒骆驼的最后一根稻草。

2005 年，敏怡研究生毕业，进了国字头机关的下属单位，解决了北京户口。那段独身的日子逍遥自在，但在父母眼里，“一个人在北京漂着还租房子，是一个特别不好的状态”。“我爸妈着急到什么程度？只要是一个他们觉得还不错的人，他们就让我去相亲，结果我发现人家根本就是有女朋友的。还有一回我妈买了一盒方片糕拿去，上面居然有一个红色的‘喜’字。可那还是我第一回见人家，人家连我的名字叫什么都没记住。”但是好姻缘似乎很快就到了。男方也是父母帮忙相亲认识的，公务员，与她年龄相仿。“我老公出现的时候，父母特别满意：有学识的男同志，长得端端正正，在事业单位，工作稳定，父母又都是知识分子。”敏怡自己也满意。他们都喜欢历史，谈古论今，两人很谈得来。相识半年以后，敏怡结婚了。没曾想到，她会掉入“许多矛盾的这种夹缝当中，往哪个方向走，都会觉得走不通”。

结婚时，敏怡顺其自然地搬去和公婆同住。公婆有一套 80 平方米的房子，虽然不大，但也暂时够一家四口人住。按照当时的情况，公务员能享受单位优惠价格的购房。北京的房价在均价 1.6 万元 / 平方米的时候，“政府推荐房源”只有 5000 元 / 平方米；均价 2 万元时，优惠购房也只是六七千元。敏怡觉得只要再等等，肯定能轮上他们；而且，仅靠公务员的收入买不起商品房。结婚的时候，丈夫在机关工作了七八年，一年收入也就 6 万元左右。

现在想起来，敏怡觉得那就是一个错误的开始，她并没有预料到融入一个有其自身逻辑和规则的家庭可能极为艰难。刚搬去丈夫家的时候，她充满了“主人翁”热情。她记得第一天，她特意去买了“好多很卡哇伊的靠垫啊什么的”，装了一大麻袋扛回家。“到家之后，我把这些东西布置在家里，我需要通过这种方式使这个房子更像我的家。现在想起来，他们一开始就不高兴我这么做，当时的脸色其实已经不大好看了。”

回想最初 3 年的婚姻生活，敏怡只觉得“太压抑了”。“核心就在于你在这个家里头，是否有能够控制自己命运的感觉。你自己做什么事情的时候，是不是按照自己的意愿和步调。”敏怡发现，从生活习惯的细节，到对家庭角色的期待，她和公婆都无法达成一致。“公婆习惯冬天家里完全不开窗户，家里温度可能有 25 摄氏度。我受不了，觉得闷，就会把窗子开一条缝。婆婆外出回来之后就说：‘我刚在楼下看了，全楼都没有人开窗，只有我们家的窗户是开着的！’她不能接受他们的生活习惯受到了挑战。”“家务活什么时候干？几点钟起床？这些真的重要吗？有一阵我上班不是特别累，经常早晨 8 点来钟起床，她就觉得

重庆的一处居民社区。高房价之下，买房是中国家庭的普遍焦虑

很看不惯。有一个周末，婆婆早上6点半就来敲卧室门，让我去打扫卫生。老公打了句圆场，不是周末吗？但婆婆说：她平时也没早起。言下之意，你平时都那么晚起床，为什么周末还不早点起来干点家务？”

更重要的是，公婆无法接受敏怡夫妻之间的相处模式，认为她对丈夫不够嘘寒问暖，尤其无法忍受她支使丈夫干活。“有一次我老公早晨自己煮了三个鸡蛋吃，我婆婆心疼得快掉眼泪了。公公婆婆明确和我说：在我们家里头，男人就应该干事业，女人就应该做家务。”敏怡是直脾气，心里有话不会藏着掖着。她心想，公公婆婆之间的分工也并不符合这个标准，当场就回嘴：“我只要求我跟我老公的分工就像你们一样。”“我这么一说，他们就更不高兴了。”婆婆和她说过：“我们家里不需要女孩挣钱。”敏怡会忍不住反问：“小男孩小女孩都不挣钱怎么办？”“她当然也觉得受到了侮辱。”

敏怡觉得公婆都不是坏人，在这个家里每一个人都觉得自己做出了牺牲和忍让，但却都无法得到彼此的接受和认可。“可能公婆内心深处认为他们非常热情地接纳了我作为他们家的儿媳妇，但事实上我没有感受到。他们接纳我的方式是塑造我，我可以对你很好，但是你得听我的。可我都已经28岁了，我怎么可能还接受别人的塑造？”

和丈夫的相处，也让敏怡觉得落差很大。“我现在常常劝说年轻姑娘在结婚前要同居一段时间，别人都觉得很不可理解，可是你没有生活在一起的经历，你根本不知道未来两个人的关系会是什么样子。”

谈恋爱时敏怡就发现，丈夫习惯于依赖她。那时候的依赖会让她很有充实感，但在日复一日的家庭生活里，总是被依赖是一种巨大的负担。“家里点外卖，他会叫我去开门接；有人来查水表电表，都是我出面。你想想这个人爱你的方式——我给你一个资格，让你

伺候我。昨天晚上他因为找不到他的帽子在家里暴跳如雷，他内心觉得这个事情就是我的事，我应该100%承担照顾家人的义务。”

更糟糕的是，在紧张的婆媳关系里，这种依赖不仅扮演不了积极角色，还可能把问题弄得更糟糕。“当我和他妈妈发生了不愉快的时候，他也躲在旁边。最经典的一次，我怀孕到第三个月，他妈说冰箱要除霜了。他依然是回过头来对我说:哎,妈说冰箱要除霜了。他跟他父母本身也有矛盾，又依赖，又想摆脱。他还会把这个压力又转移到我身上。这其实是一个零和博弈的局面，家里头有一地鸡毛，你处理还是我处理？你不想处理，那就全压在我身上。”

崩塌

结婚两年以后，夫妇俩开始考虑要孩子。从一开始准备要孩子，家庭的矛盾就变得更加复杂激化了。首先是敏怡和公婆之间，“人民内部矛盾变成敌我矛盾”。敏怡在怀孕之前进行了一次检查，发现有一个妇科问题。“没想到公婆会认为这是我结婚前生活不检点造成的。他们甚至给我父母发了短信，以宽宏大量的口气说：‘我们都知道了，我们共同面对吧。’事实上，我老公是我的初恋。最后我做了一个有创伤的检查，证实没有问题。但这种怀疑和不信任对于关系破坏是摧毁性的。当你视一个人为家人的时候，你会在乎他对你的看法，因为他的看法会伤害你。从那以后，我觉得自己不再在乎他们的看法了。和他们的相处更像是一个技术处理，多干点活，表现出多一点的温良恭俭让。”

另一个因素在怀孕之后加了进来。敏怡的妈妈来北京照顾她两三个月，岳母突然发现，女婿根本不是自己想象中的那样完美。除了不会照顾人，更要命的是他会把工作中的情绪带回家里来。

“我常常和我老公说：俗话说男怕入错行，女怕嫁错郎，你是入错行，我是嫁错郎。”敏怡知道丈夫的工作压力大，她说，“一方面，在公务员的职位上升迁已经没有什么意义了。因为现在的升迁不能带来任何实际利益，收入不会有太大的提高，增加的只会是工作量。但是你又不能不升迁。机关里头也是逆水行舟，不进则退。你可以不干、不努力，但你可以忍受当你30岁40岁的时候，你的后辈做你的领导吗？现在我老公成为中层，正好是压力最集中的时候。另一方面，他现在做的工作特别细碎，没有什么专业性，对机关的工作方式、生活状态都形成了路径依赖，要想彻底离开，退出成本太高了。”

“他的人生永远处在一种自顾不暇的状态里。他有他的发泄方式，一部分是他自己的精神世界，那正是我跟他结婚的原因，另一部分是把事情推给我。他认为把工作情绪带回家这是天经地义的，可是一家人里面，只要有一个人不高兴，全家都会不高兴。如果他每天带着情绪回来，你只要看看他的脸心里就已经不爽了。怀孕的时候，有一次他要给人送礼物，托我给他买个盒子，结果我买得不合适，他为此暴跳如雷。我没觉得有什么，因为他一直就是那个脾气，但我妈当时就觉得这人简直不可理喻。”

坐月子终于成为引爆炸弹的引线。80平方米的两居室里，除了敏怡夫妇和公婆外，又挤进来敏怡妈妈、月嫂和孩子。在这个狭小的空间里，每个人都积攒了一肚子的怨气。

婆婆嫌敏怡请来的月嫂太贵，干活又少。月嫂抱着“看戏”的心态“两头挑事”。敏怡觉得坐月子就像是“坐牢”。公公婆婆不想让她给孩子喂奶，因为她的奶水不够多，他们认为孩子喝配方奶更好。但是敏怡不愿意：“一是我相信母乳对孩子来说更健康，二是我把喂奶视作亲子交流的一个非常重要的行为，我非常享受这件事，我当妈妈的那种感觉相当程度上来源于此。”

事实上，从进产房起，敏怡就觉得事事不顺，处处委屈。“我顺产的时间特别长。我老公后来跟我说：‘你知道吗？你生孩子那天晚上，我一直在外面站到11点多。’我心里就想，你怎么不说我在里面疼了20多个小时呢？那个时候焦虑情绪可能就已经开始出现了。我住院的时候医院比较吵，我就出现失眠了。”

更大的委屈是，敏怡一直怀疑，女儿的出生让公婆“不是特别满意”。“我带着孩子从医院回家的第一天就觉得家里的气氛不对，没有那种迎接新生儿的愉快，而是尴尬。我公公从孩子出生起就从来没有抱过她。我有一次生气的时候直接问他：‘你是不是不喜欢这个孩子？你从来没抱过她。’他不承认，他说:‘我一个大老头，我怎么能抱一个孩子呢？’这个解释，我没法相信。”

还有一个因素是房子。2010年初怀孕后，敏怡真正开始担心房子问题了。恰好丈夫单位开始排大队分房。机关里分房，每次规矩都不一样，也没个特别明确的说法。后来他们才知道，那次分房有1000多人

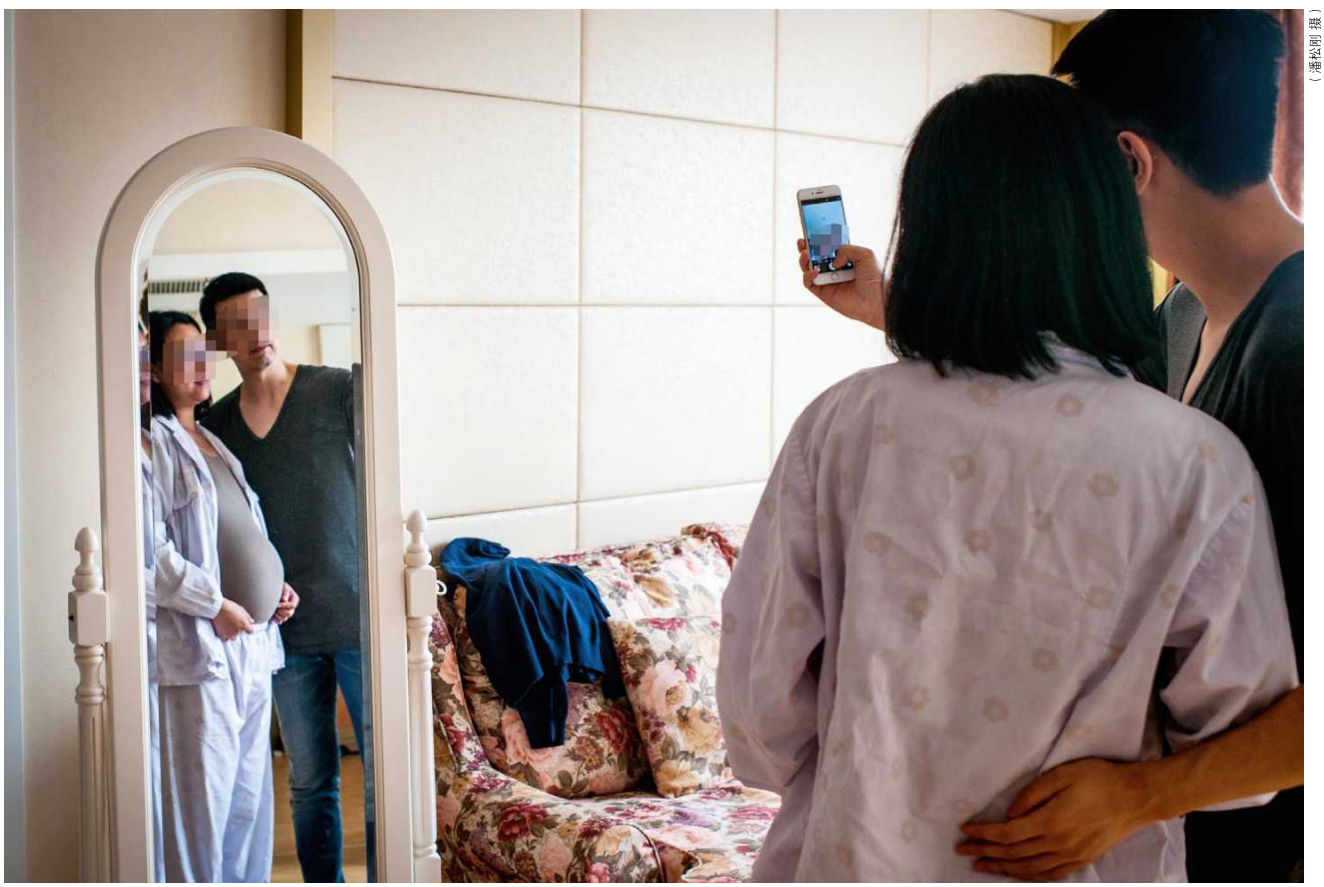
排队，根本轮不上他们。“无声无息地，你终于意识到，这事儿和自己没关系了。”“实际上排大队没多久，丈夫就知道自己分房无望，但是他不敢告诉我，一直到我快生了，他才很沮丧地跟我说了这事。可又能有什么办法？”

来照顾敏怡坐月子的妈妈没有地方住，敏怡先把妈妈安排在附近的同学家里，妈妈白天来照顾她，晚上回同学家睡觉。不巧那阵子同学妈妈生病，敏怡妈妈不好意思再住人家家里，一个人找了个地下室住。敏怡记得，妈妈白天在家里帮忙，怕自己感冒传染给她和孩子，只能在卫生间和走廊之间的一点点空间里待着。“这件事给了我强烈的刺激，我本来是个从不操心的孩子，居然妈妈来北京了，在我家没有容身之地，我还能像以前那样整天乐呵呵的吗？”

这时候，终于有一件事点燃了引线。婆婆觉得隔夜的东西不好，把敏怡妈妈前一天炖的汤倒在了厕所里。“我们都是知识分子，都不愿意把自己弄得格调很低，所以我们要是有矛盾基本就是暗潮涌动，但那一次，我再也没办法控制情绪了。”敏怡和婆婆大吵了一架。婆婆觉得受了巨大的委屈，向公公哭诉。“公公出来真的是戳着我的鼻子骂。我妈看到以后就更生气了，直接又和他们发生了冲突。”

这场酝酿已久的爆发并没有让敏怡感到爽快。“我的心里的确是非常难受的。说起来可能是一种解脱，他们伤害我的时候，我也可以伤害他们了，但其实吵架的时候，我自己都觉得自己很丑陋。我很清楚，我是在亲手毁掉自己经营了 3 年的一个很重要的关系，这是一个两败俱伤的局面。”

孩子两个月的时候，敏怡搬出了公婆家。敏怡知道自己不可能再回去了。“公公婆婆将我搬走的行为视作叛逃，认为我把他们的家庭拆散了。我做了一些缓和的举措，比如带孩子回去，但没有用。用我老公



（潘松刚 摄）

3 月 16 日，北京一家医院的病房里，临产前妻子与丈夫幸福地合影留念

的原话说：‘你必须要跪地求饶，端茶倒水来检讨自己，然后我才能原谅你，我才能接纳你重新回到这个家。’我不可能这么做。”敏怡心里下了决心，她要买房，要有自己的家。

最后一根稻草

敏怡觉得自己是这样一种人，希望自己能够掌控各种事情，希望事情的发展和预期一样，一旦事情偏离了轨道，她就会感到焦虑。3年的婚姻，让她意识到自己无论从情感还是技术上都无法控制生活，但对于买房这件程序化的事情，她觉得自己还是能够控制的。

结婚几年来，敏怡夫妇自己攒了50万元，父母又给她筹了30万元，她手头能拿出80万元买房。当时，夫妻俩还是没有彻底放弃分房的希望，所以决定以敏怡父母的名义买一套房子，这样能保住“无房户”的身份，不影响日后分房子。但是父母都已经退休，意味着贷不到什么钱，买房只能付全款。敏怡在北京北四环看上了同学手上一套40平方米的开间，出价100万元。她考虑，40平方米的开间肯定不够小家庭住，但这处房子的租售比很高，可以以租养租，用这笔钱去租一个大点的房子。“好歹有一处房子，这总能缓解一下我内心深深的恐惧，我真的很害怕房价上去就再也下不来了，我终其一生也买不到一个住处。”

由于房本还没下来，敏怡先付给了同学50万元，手里暂时有30万元富余。没想到她的盘算立刻落空了。2011年初，限购政策出台，敏怡爸妈没有北京户口，没资格在北京买房。而且“限购令”一出，房价开始下滑，小户型跌得更厉害。当时，敏怡的孩子很小，经常生病，她的工作也不能马虎，已经力不从心，但她不得不考虑一个更操心的问题：是把房子继续留在手里，还是挂出来卖掉？敏怡心想，既然这套房子不能让她保住“无房户”的身份，又不保值，只有赶紧卖掉它，换一套一家人能住的房子，一了百了。没想到从卖房开始，她就走进了一个五套房的连环套，步步惊心。

看上敏怡这套小开间的年轻夫妇B首先要把自己在海淀的一套学区房卖给A。A要办理公积金贷款，等办理完手续后，他向B付款，B才能把100万元付给敏怡买她的房子。敏怡就是这根链条上的C。敏怡在南三环看上了一套85平方米的三居，这套房是朝东的，最多向南偏30度，每个房间都非常小，但是好在都有窗户。虽然房子并不完美，但好歹有三个独立房间，卖家D开价180万元，恰好是敏怡能够接受的价位，她可以付给卖家100万元，再用公积金贷款80万元。卖家D卖房也是为了置换，他们看上了东五环某卖家E的一套180万元的两居室。由于限购政策，一个家庭不能超过两套房，大家又想争取首套房的优惠利息，所以这几家人都只能在卖掉一套房之后，才能顺利买下新的房子。

2012年5月中旬，中介给敏怡打电话，说A的公积金贷款刚刚初审，一个半月之后敏怡肯定能和B完成交易。敏怡心想到了6月底她一定能付钱给下家，就在与D的购房合同上写明了6月30日之前付款。失策的是，她虽然反复向B确认了付款时间，却没有把具体的付款日期写在与B的卖房合同上。

很快敏怡就发觉，人生中本来很多事情是可以通过个人努力达到的，但在买房上，自己几乎无力控制任何事情，既控制不了高过头顶的房价，也对公积金贷款漫长的程序无能为力。从6月下旬开始，下家D开始拼命催敏怡付款，说他们的下家E在催他们。敏怡只能向上家B去询问A办贷款的情况。结果发现，A办贷款申请的当月没有缴纳公积金，又得补缴，时间还得往后拖。而且办理国管公积金的人太多，公积金管理中心的单子堆积如山，根本忙不过来。几轮相互催款下来，人和人之间充满了互相的抱怨、不信任，每个人都憋着一股火，呼来喝去。

那时候，敏怡的体重瘦到只有85斤。她已经付了5万元的中介费，也给下家支付了2万元定金，如果6月30日之前B的钱不能到账，这7万元可能就付之东流了。6月下旬，B终于打来电话，说A的贷款批下来，他俩已经成交了。但是因为敏怡和B的合同确实没写付款日期，对方迟迟不愿将100万元付给敏怡。6月30日那天，敏怡正在参加一个非常重要的会议，丈夫给她打电话，说下家老夫妻俩D死催活催，一定要让他们付钱，好买E的房。

敏怡又给B家的男主人打电话。B说A的公积金贷款虽然批了，但是到放贷还有一段时间。对方在电话里对敏怡大喊：“我就是没钱，你不能把我逼死啊！”过了两天，敏怡只能又去催他老婆，女方说A的放贷要等到7月中旬。那一回，敏怡实在是急了，在电话里哭了出来。

7月6日，敏怡和B家终于在中介的带领下去办过户了。就在她以为问题都解决了的时候，公积金贷款又出了岔子。中介发现丈夫的公积金有征信记录，原来他作为共同担保人给他父母那套房子贷款了。敏

怡提出，他们可以把公婆剩下的20万元贷款还上，这样夫妻俩就能再用公积金借贷。可是婆婆和敏怡之间已经缺乏了基本的信任，她认为敏怡是在用这种方法争夺房屋的所有权，于是敏怡只能走商业贷款的渠道。夫妻俩按照二套房的商贷支付7.2%的利息，购房成本又比公积金多了10万元。

在整个卖房买房的过程里，敏怡觉得自己就像一头老黄牛，拉着家一步步往前挪。办理过户那天，过户大厅里人山人海，敏怡丝毫没有感受到期盼已久心愿得偿的那种欣喜，她只觉得心力交瘁："我们折腾了这么久，只是为了满足居住的基本需求，房本也不在手里，押在银行，我们还欠下一屁股债。"她对新家的爱意也被磨光了，她没有打算对房子进行装修。"我觉得它纯粹是解决了我的一个需要，我对它也没什么感情。"但是好歹，一桩大事尘埃落定。然而就在这时候，她听到了电梯井的噪音。

前路

医生告诉敏怡，她出现的是很严重的焦虑症状。"它会让你一天到晚都觉得特别紧张，但庆幸的是，它其实是心理问题里很轻的一种病，完全不会像抑郁症一样威胁生命。"

其实确诊本身让敏怡放松了不少。"你已经知道了它是什么，发现它完全不是你掌控范围内的东西，除了接受它，让它自然缓解没有别的办法。难不成你再为了这个原因再折腾一次房子？你能确保再折腾一次买的房子没有别的让你受不了的问题？我告诉自己，你的痛苦根本不算什么。我就是抱着一种破罐子破摔、债多了不愁的心态去面对自己的失眠，以及生活中的一地鸡毛，时间长了，反而慢慢淡了下去。"

敏怡觉得自己能够好起来，是因为想明白了两件事：第一，她不会再去想那些特别长远的事情，她"没有精力去想"。"我现在越来越意识到，我们都是升斗小民，很多事情你想远了，也没有什么用。就像买房这件事，我以为自己能够把它搞定，所以到最后结局不能尽如人意的时候我就崩溃了。现在我学会了一点。我一直以来被灌输这么一个观念——生活会越来越好，但其实这并不是天条，我必须承认它可能出现各种问题。"第二，她学会了放过自己。"和丈夫家人相处的两三年时间里我是在压抑自己的，我老是想：我是不是应该做得更好？但当生活逼着你到那个地步的时候，你就必须接受自己可能就有不好的那一面，可能有你搞不定的事情。"

但是有的时候，她还是会焦虑，生活中令人烦恼的事情并没有因为房子的尘埃落定而消失。今年有一阵，敏怡生了病，她摸着自己每分钟120次的心跳，差点疑心自己"又疯了"。

敏怡和公婆已经不再往来了。去年，为了方便孩子上学，她曾打算把孩子的户口放到公婆家。她给写了一个说明，声明只把孩子的户口迁过去，她本人完全放弃他们家房子的继承权。尽管如此，事情还是没有谈妥。公公婆婆说了心里的实话："当时是你自己要从我们家搬走的。"敏怡当时就愤怒了："孙女是你们的孙女，你们要不在乎无所谓，但我想告诉你们，从你们家搬出来，是我一生中最最正确的决定，因为如果我不从你们家出来的话，我在那会疯掉的。我们用非常文明的语言冲突了一回，然后就结束了。"

没有公公婆婆的家庭生活依然还是一地鸡毛。敏怡的母亲帮她带了5年孩子，基本上一天都没有离开。岳母和女婿之间的矛盾越来越严重。"我妈嫌他不干家务，嫌他在家里把衣服乱扔……更嫌他对孩子发泄情绪。最严重的一次，他把孩子从后脖领子这么拎起来，当时孩子的脸都给憋紫了。我妈就特别受不了。"敏怡有时候也会自我反省："我发现我们彼此之间都在发泄和传递负面情绪。他的情绪给了我，我的情绪给了我妈妈，我妈妈又把情绪给了他。"

敏怡知道丈夫在心里是埋怨她的。"他从前的生活可幸福了，我和他父母都绕着他转，现在因为我和他父母的关系闹翻了，他不但没有了这种生活，还得协调两边的关系。"她发现丈夫心底里一直有一层苦闷。"有一次，我弄了很多水果回来，叫他把水果放冰箱，他一直没动手。后来我就怒了，我说：为什么你不能帮我干家务？他当时第一次说了这句话：'不就是因为我没钱？'我当时听了特别吃惊。"

敏怡承认，在这段婚姻里，丈夫也在以他自己的方式付出。"很多男性在遇到他同样的情况时会直接选择离婚。我婆婆在我从他家搬出去之后就提过让他离婚，哪怕要支付孩子的抚养费，哪怕孩子的抚养权在我手上，但是他依然选择支持婚姻。这是他的一种坚持。我们俩之所以能走到今天，在于我们依然能够对婚姻里的严重问题做理性的交流，我们知道对方到底在想什么，但是现在这种交流也变得越来越少了。有时候，我们也会聊聊共同感兴趣的话题，什么宪政体制、民主政治之类的，消解一些我们生活里的杂碎。"

现在敏怡焦虑的核心已经转移到了女儿身上。"我

们家孩子有一阵眼睛有点抽动，我就会非常焦虑地上网查各种资料。她小时候有点内八字，我又焦虑。或者她写字写不好，拿筷子拿不好，她的每一件小事都会引起我的焦虑。但后来我想明白了，这些都不是什么毁灭性的问题。”

她更担心的是孩子的性格，担心“她没有办法让自己幸福”。自己的焦虑和丈夫的脾气坏都映照在了女儿身上。“一个5岁的小孩和她爸，两个人只要一起到游乐场去玩，肯定要吵着架回来。两个人都很不高兴，都很受罪。我觉得最触动的是，有一次幼儿园老师教孩子写自己的名字，孩子在家练习的时候写倒了笔画顺序。我觉得孩子太小没关系，但我老公很生气，说这个不行，他担心孩子以后会一直这样写。他说了一句话：如果你再不按照顺序写，我就把你的手剁掉。女儿听到以后吓坏了，大概十几天的时间都不写字了，每回都说：我写不好字，我不会写字。”敏怡知道自己有时候也会抑制不住脾气。“我会动手打她，我觉得在那个节骨眼上，孩子再和我闹我就没办法活下去，真的是那种感觉。”

敏怡心里明白，她必须让孩子远离这种焦虑和暴躁的氛围。甲状腺出了问题以后，敏怡做了个决定，她把孩子送回老家住一年。她觉得大家都必须缓一缓，重新调整自己的家庭。妈妈已经不打算再到北京来帮我带孩子了。“我老公明确表示：你不要让你妈来这了，她应该退出历史舞台了。我反问他：那你该登上历史舞台了？他也登不上，最后只能我登上历史舞台嘛。”敏怡说，“我打算在明年6月份孩子上小学以前换一份自由一点、时间灵活一点的工作，把自己的状态调整一下。我打算收拾收拾家里。如果说我把东西都能放好了，我老公找他的帽子的时候，我就能立刻告诉他在哪儿，这样是不是就不会吵架？我要能够有足够的时间去陪伴女儿，她会不会好一些？生活里她最喜欢的人就是我。”

（文中人物为化名）

不是所有的坎都得迈过去

口述 小颖 主笔 徐菁菁

“可当医生那么一说，我突然觉得得到了一个解释，好像一个深藏在心里的秘密终于被人说了出来。”

4 年前，我在一家咨询公司工作。咨询本来就是很辛苦的行业，那家企业正好又是在创业期，整个公司都处在一种高压的氛围里。我亲眼看到我的同事们在压力中苦苦挣扎。首先是因为工作繁忙，几乎没有休息日，加班到半夜三更甚至通宵都是常事。总有人在抱怨：为什么写好的文件要一遍遍改个不停？

上下级的关系也在制造高压。公司的老板是个“工作狂”。在他看来，我们是一个创业公司，任何对工作太忙的抱怨都意味着挑三拣四，不能和公司同进退。这就形成了一个恶性循环：越是承受不住加班压力的同事就越会被老板恶言相向，他们受到的压力也就越来越大。公司老板业务能力很强，他有骄傲的资本，脾气暴躁，说话直接，不大会考虑别人的感受。他嘴里常说的一句口头禅是：“我不喜欢跟不聪明的人共事。”我记得那会儿，一个同事非常勤奋，但是每天都会被他骂到哭。那时候，每个星期都会有同事因为受不住压力离职。焦虑的情绪在整个公司里传染蔓延。

每个人对压力的反应和承受程度都是不一样的。对我而言，令绝大多数人困扰的这些问题都不是问题。我这个人不会在生活和工作之间画一条分界线。只要是我感兴趣的工作，我就会享受，我甚至很喜欢那种跟大家一起加班的感觉：大家一块儿吃着小零食，歇一会儿干一会儿，干一会儿歇一会儿，然后大半夜撸个串再回家，熬通宵也不在话下。我也不介意老板待人简单粗暴。重要的是，他够专业，业务上够厉害，你不得不服他。看上去他好像是要榨干你，但他能让你学到东西，所以我就愿意多干。我非常清楚，对于工作，我真正在意的是这件事情是不是在往我认为对的方向走；我能不能认同老板的理念，如果不能，我就会对自我的价值产生怀疑。

但那个时候，我还是能够理解并同情我的同事们，我对他们的痛苦感同身受。我曾经劝他们：如果工作真的让你感到很难受，你就换掉它，不要勉强。因为那不久以前，职场的压力也曾经给我带来过巨大的痛苦。我现在也还常常想，我未来的人生应该都不会再跌入那样深刻的抑郁中了。

大学毕业时，我意外获得了进入国内某家动物园工作的机会。我从小就特别喜欢动物，上大学时已经在那儿做了几年的志愿者，我认识那里的大部分人，对那儿的工作状态已经有了很多了解。我知道它是一个事业单位，知道它的体制类似于我爸妈那个年代的大型国有工厂。当时，动物园的正式职工大概是 900 人，其中有大学本科学历的人只有三四十个。我也曾经怀疑我的性格可能并不能够顺畅地融入里面。所以当这份工作摆在我面前的时候，我做了挺多思想斗争，问了很多朋友。其中有一个朋友的话打动了我。他说：你这么年轻，为什么不试一试？有多少人 3 岁的时候梦想当动物园饲养员，长大后真能如愿以偿？

第一年，我被安排到各个岗位轮岗。我推过除草机、修剪过树枝，在杂食动物区当过饲养员，那时，工作是一种简单的快乐。一年以后，我的岗位被定在了科普馆。我本来想，如果学不到新东西，待个一两年就走。没想到的是，我当时的主管领导大大超乎了我的预期：首先，他在专业领域上非常厉害，既有动物知识又有国际视野，对动物园的整体架构和战略发展都很有想法。而他本人又是一个内心特别自由的人。他不喜欢溜须拍马，也看不惯别人对自己溜须拍马，在他的手下干活，业务是唯一的评价标准。一旦有出国学习的机会，别的部门可能会让领导去，而他总会想着让年轻人去开眼界长见识。当时，团队里的一切都围绕着业务，同事关系非常融洽。

正是因为如此，一晃我就在动物园安心工作到了第三年。结果发生了一个重大变故：这个领导被调走了。我的工作一下子就和我的期待南辕北辙了。

其实从工作量上来说，我变得更轻松了，但这种轻松并不是我想要的。从前，因为我是科普馆英语最好的员工，老领导给我分配了很多业务上的工作，比如翻译整理外文科普资料等等。我虽然只是普通员工，没有一官半职，但我的点子比较多，于是，他还让我承担了很多整体性的组织工作，比如给夏令营挑选主题、给科普课程做游戏设计。虽然这些工作对我来说是富有挑战的，但这就是我所享受的工作内容，我喜欢这

（张晓理 摄）

2015 年 5 月 1 日，河南洛阳某薰衣草庄园组织游客玩“枕头大战”游戏，目的是让参与者在活动过程中减压、认识新朋友

种挑战带来的成就感，也喜欢那种不停学习的感觉。

新领导来了以后，我的这些工作任务都被取消了。更重要的是，新领导对科普馆的管理有不同的想法。当时，科普馆的中庭里面有一个小“瀑布”。过去几年，我们在那儿做了一个小小的湿地生态循环。里面有树，有陆地，有水，有水草，也有自然界里一个湿地应该有的蛙类、螺类和昆虫。为了完全实现一个自然的生态循环，大家当初花费了很大心血。我们常常借用这个湿地给孩子们进行科普。一个正常的湿地生态环境里，水面下必然会有一层淤泥。从人的环境标准来看，这儿显得“脏”。我非但不认为这是问题，反而恰恰觉得这是科普教育不可或缺的一部分：我们需要告诉孩子们一个真实的自然界，告诉他们自然界的“脏”和“干净”的定义是和人不同的。看起来肮脏的淤泥里面生活着很多生命。

但是新的领导有不同的看法，在听过我们的解释之后，他还是认为我们把池子弄得太脏了，“养蚊子”。有一天早上我正在办公室上班，一个同事突然跑过来说：“你知道吗？他们在刷池子呢！”我立刻跑了出去，站在办公室的二楼往下看，就看见领导带着几个工人在放水。他们把所有东西都清除了，池子刷得干干净净，里面水生物全死了。我一边看着一边就哭了，感觉几年的心血就那么付之东流了。

现在回想起来，其实无所谓谁对谁错，大家的出发点不同而已。从公园管理的角度来看，新领导的处理无可厚非，但对我来说，工作的价值取向却完全不一样了。逐渐的，我发现我没有办法再融入新的团队氛围里。过去，我因为业务能力强而能够得到的种种机会也没有了。在工作中格格不入的感觉越来越强烈。我印象格外深的是，上班逐渐变成了一件非常非常痛苦的事情。要知道，在从前，我每天早上一睁眼，想到上班就觉得好开心，恨不得能早点去。

我开始失眠了，特别严重的时候一宿一宿睡不着觉。整个人的生物钟全混乱了，生理周期变得越来越短。大概是在换领导 3 个月以后，情况到了一个顶峰。有好几个晚上，我在床上躺到深夜 12 点，内心的极度焦虑实在无处释放，我只能爬起来，在屋子里走圈。我脑子里其实什么也没想，整个人就纠缠在那泥沼般的深深的焦虑里，一圈圈地走一宿，直到天亮。

上大学的时候，我们年级有两个女生因为重度抑郁休学，两个人都和我同一个宿舍。我知道一个人前表现得很正常的人，可能已经处在自杀的边缘。我在

动物园工作了那么久，我非常清楚，动物在极度焦虑的时候会出现刻板行为——如果笼舍不进行丰容处理，关在里面的土狼会沿着笼舍的边缘一圈一圈不停地走，在地面上磨出一条深深的凹槽。我知道我的情况绝对不正常，可我又不知道怎么处理。那段日子，我这个曾经恨不得每天都约朋友吃饭的人，每天下班却没有任何兴趣去参加任何社交活动。我回到家里，要么躺在床上，要么就坐在电脑前查抑郁症资料，一坐就是几个小时。我说不出有什么特别让我伤心的事，可就是觉得生不如死，跟演琼瑶剧似的，眼泪噼里啪啦地掉个不停。

直到有一天早晨，我乘坐地铁去上班。早高峰的车厢里面特别拥挤，我突然喘不过来气来，觉得马上就要晕过去。地铁停站的时候我赶紧下了车。一出地铁，我就一屁股坐地上歇斯底里地大哭起来。路过的每一个人都盯着我看，可我根本就不去理会。我的前男友当时和我在一起。他一脸茫然地问我："你怎么了？"就在那个时候，我做了一个决定：我要去医院。

医院的精神科是个很特别的地方。在候诊的时候，我安静地坐在那儿，看起来那么正常，而我身边的人却在手舞足蹈个不停。前男友坐在我身边东张西望。我吓唬他："我跟你讲，精神病人犯法是不负法律责任的。你好好坐着，别盯着人家看，不然一会儿谁杀了咱俩都不知道。"

你看，我开始开玩笑了。其实从坐在医院候诊区的那一刻起，我心里已经开始放松下来了。首先，我明确知道那天我不用上班了，我可以名正言顺地请假。第二，我满怀期待，终于会有一个医生明白我在说什么，给我指一条路，给我在周围的人那里无法寻找到支持和帮助。普通人往往对抑郁状态没有任何概念。对于其他人来说，我只不过变得更爱哭了。我说我又睡不着觉。人们的反应是：你就躺着，多躺躺就睡着了。或者他们会问我："你是不是最近缺少体育活动啊？"在地铁站，我告诉我的前男友我要去医院的时候，他这么问我："你这不好好的，去啥医院呢？"我只能和他解释：我要去找医生开个假条。他说："噢，不就开假条吗？行啊，走！"那一刻我真的觉得很悲哀——我完全无法得到理解。

从医生开口问我"怎么了"开始，我就稀里哗啦地哭开了，把心里的苦水一股脑倒了个干净。医生给我指了两条路：一个是请病假，不再去上班；二是开了一些抗抑郁的药品，回去服用。对药品我的内心是恐惧的。其中有一种药，吃完整个人是蒙的。别人和我说一句话，我好像要花好几秒的时间才能做出反应，就像树懒一样。我心里害怕，悄悄把药停了。

直到今天，我家里人都不知道我曾经因为抑郁在家休病假的事。如果我告诉他们，他们肯定认为我不过是在逃避。包括动物园和我关系要好的同事，他们对这件事的看法也就仅限于——她就是找了个假条，借口不去上班而已。这件事从头到尾只有我明白，我是真的出了问题。

为了瞒着家里人，休假的那段时间，我就住在我男朋友家里。他们家有一只小狗，长得很胖。我过去老和他抱怨，说你这个动物福利太不好了，你居然把一只狗养成了一个球，这样它的身体会出很多问题。其实那个时候，我也很胖。在抑郁状态中，你会难以控制自己吃东西，不可避免地在进食中寻找安慰。休病假以后，我每天就和这只小狗一起，我们出门散步，从早到晚，一天在外面走好几个小时。我记得那个时候正好是春天，天气很好。一个月下来，我瘦了，狗也瘦了。我还给自己找了一些喜欢干的事情，和朋友一起搞了个流浪猫福利组织，天天给小区的流浪猫找领养、做绝育。

现在想起来，在整个心理康复的过程中，有一点对我是最重要的。第一次看病的时候，我哭着问医生：我到底应该怎么办？我不知道该怎么办！医生回答："这没什么呀！你不喜欢上班就不要上班了。"并和我解释说："既然这件事情已经对你形成了如此强烈的刺激，你要做的就是远离这个刺激源。"她说起来轻描淡写的，可我一下子就释然了。

从前，所有人都说：你怎么就那么脆弱？工作上有点委屈你怎么就不能忍一下？甚至，我对自己也产生了怀疑。我这个人从来都不害怕困难。我从来都觉得，困难没有什么，想办法解决它就好。我心里也在问自己：我怎么能因为这种事情退缩了？我是不是没有做到迎难而上？可当医生那么一说，我突然觉得得到了一个解释，好像一个深藏在心里的秘密终于被人说了出来。我到现在印象都特别深刻的是，医生对我说：如果你过不去面前的这个坎，你就不要去迈过它，你需要休息，需要等自己有足够力量的时候再去面对。而生活中并不是每一个坎都必须迈过。迈不过的坎，你绕开它就好。

那两个多月的时间里，我开始逐渐地能够正视我所面对的一切了。我开始规划未来，认清自己需要放下过去，换一份工作重新开始。有人说，抑郁就像一条黑狗，一旦它找上你，就会永远与你如影随形。你强大的时候，它就弱小，你弱小的时候，它就会吞噬你。今天的我依然在警惕着这条黑狗。幸运的是，我比从前更强大，因为我已经清楚：没有什么比内心的快乐更重要。

《三联生活周刊十年》《三联生活周刊廿年》
《有关品质》
《生命八卦》

限时8.5折

典藏特惠

慢享20年的文字与时光

1995-2015年，
三联生活周刊20年的成长历程，
我们先后四辑出版这套精选文丛，
包括经典栏目作品集及主创个人作品集。

扫码直接购买

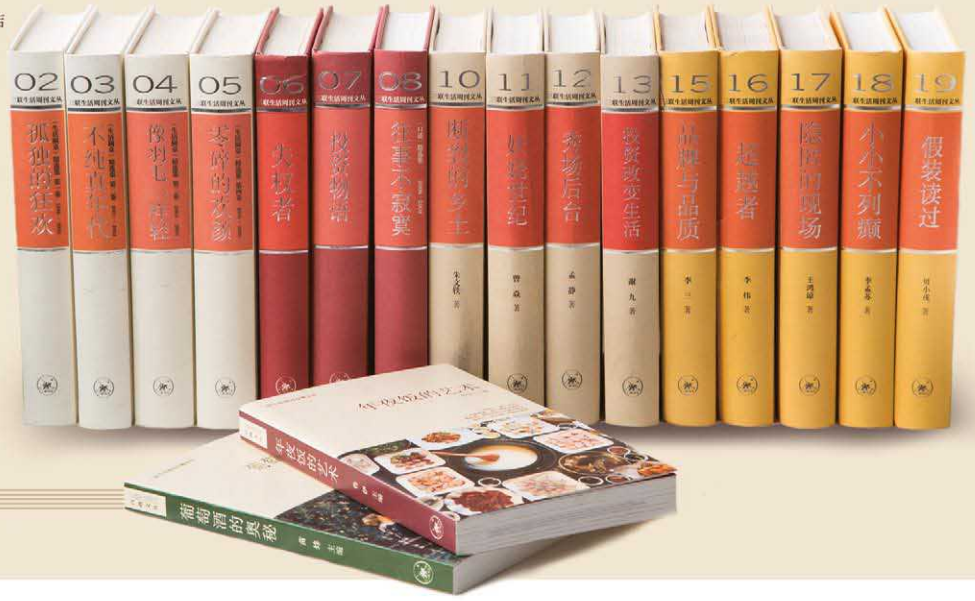
微信　淘宝

淘宝店铺搜索“三联生活周刊 lifeweek”
微信关注“三联生活周刊”公众号，进入微店

《三联生活周刊》精选文丛
与《葡萄酒的奥秘》、
《年夜饭的艺术》

单本6.5折

2本及以上4.5折



年夜饭的艺术	49元
葡萄酒的奥秘	46元
廿年［平装版］	58元
廿年［精装版］	78元
假装读过／贝小戎	50元
小小不列癫／李孟苏	50元
隐匿的现场／王鸿谅	50元
超越者／李伟	50元
品牌与品质／李三	50元
生命八卦／袁越	50元
投资改变生活／谢九	50元
秀场后台／孟静	50元
妖娆世纪／曾焱	50元
断裂的乡土／朱文轶	50元
有关品质／朱伟	50元
往事不寂寞／李菁	50元
投资物语／邢海洋	50元
失权者／李鸿谷	50元
零碎的欢颜（《生活圆桌》精选集（4））	50元
像羽毛一样轻（《生活圆桌》精选集（3））	50元
不纯真年代（《生活圆桌》精选集（2））	50元
孤独的狂欢（《生活圆桌》精选集（1））	50元
十年	50元

如需购买整套文丛产品，欢迎致电**读者服务中心**：010-84050451/84050425，或登录**官网商城**：http://shop.lifeweek.com.cn/

文 徐卓

做一个好的咨询师最大的秘诀之一就是“打死也不说”？未必。

但是我确实有话要说，因为确实有些心得觉得可以作为他山之石，或者像我的临床导师，美国后现代陶斯学院的创始人之一，贺琳·安德森（Harlene Anderson）博士所说，为大家提供一些“思维食粮”（food of thoughts），以自助餐的形式提供给读者，听君自取，不敢强求，或许能够有所助益。为普通人服务的心理学，强调对每个人各自生活态度、看法，和决定的尊重，也就是认为他们的“本地知识”才是他们各自生活中的真相。因此，我想要说的，并不是什么真相真理或者专家意见，更像是一种邀请，让大家看看一个心理学的自身实践者和从业者眼中的人和生活。也许这种“圈内人”的视角能帮助大家从另一个维度看待自己的生活和“心理学到底有什么用”这个问题。

健康与免疫

9 月底的一天，13 点 20 分左右，北京某大型专科医院的内镜检查中心某检查室的门外。我跟一个朋友在候检。门突然打开，里面出来一个身材高大动作迅猛身着手术服看着三十大几的年轻医生，一屁股坐在门口地上。他脸色煞白、满头虚汗，从手里的易拉罐里面猛吮了两口，然后有气无力但仍然声音洪亮地

说："不好意思我实在撑不住了，早晨7点半开始到现在还滴水未进呢。咱们大家相互理解，下一位是哪个？……您放心，我就是晚上做到零点也会都做完，只要大家能等。"20分钟后，在给我朋友做完胃镜之后，医生对他说："您才40多岁可是您的胃看起来跟60多岁的人一样肿啊，您要注意啊。嗨！我还说您呢，估计我自己也差不多。得嘞，您去交费取药吧。"说完他就准备继续接手下一个病人了。看他的言谈举止就知道是个技术熟练、经验丰富的行家里手，而且兢兢业业面对永远看不完的病人只好顶住一天是一天，现在还年轻，看着基因也不错，还能扛住一阵子，以后再说以后的吧……

这样的一幕幕绝不仅仅是我们当今都市生活里面每个人的生理健康的写照，也同样描述着我们心理健康的危机。考察一下这位医生，技术娴熟、爱岗敬业是一目了然的事情，而且他也知道自己如此疲惫肯定也渐渐地在磨损着自己的健康、消耗着自己的体质。但是他面对的一个个病患，情况都比他紧急，因而无暇自顾。恐怕要等到某一天自己也成为病人的时候，才会开始保护自己。所以他在叮嘱病人的时候，也只能苦笑着戛然而止："我自己都做不到，我的状况恐怕也比他们强不了多少。"心理咨询这个行业如果不算是更有甚者，最少也算是如出一辙。在竞争、社会评价和信息爆炸的今天，我们所有人都面临着祖祖辈辈从未见过的压力和挑战。因而几乎每个"现代社会人"的心理和精神机能始终在被挑战、损耗和伤害着。很多咨询师自己也精疲力竭自顾不暇，但是他们所面对的客户情况比他们更要糟糕，这个时候只能抓大放小先把自己搁置一旁了。好像在今天的生存环境里，无论是生理还是心理，提到健康我们只能"五十步帮百步"了。

很多人还是会听到心理学就反射一样的拿"有病"或者"没病"来调侃。其实在我眼中，心理的健康和"疾病"却真的只是两种状态，我们每个人一生中始终都在两者之间摇摆。就像生理健康，我们不在打针吃药开刀的时候，就觉得自己"没病"，其实离真正的"健康"恐怕还有很大距离。我们永远不可能说自己"再也不会生病"，但是我们希望自己少生病、病的时候痛苦小，而且恢复快，这才是真正的健康的体现——强大的免疫力和复原能力。实际上，心理学也是同样的道理。我们说的"没病"很多时候说的只是"我们的心理健康目前问题还没有严重到需要外界强力干预的状态"而已。明日真的何其多吗？我们在心理上真的有很强大的免疫力、复原力吗？大家现在恐怕都对"怒路症"耳熟能详，那么如果一个人心中积累了如此多的不满和怨气，以至于驾驶过程中任何一点点小的刺激都会让这个人情绪不稳定甚至是冲动爆发、失去理智，我们可以说这是健康的吗？这跟一个生理免疫系统功能很弱，稍微有点气候变化或者流感就高烧不退、一病不起并没有本质上的区别。只不过是生理上的免疫失调我们几乎一目了然：经常发烧、体力不支、上火过敏、频繁感冒，还有很多"慢性代谢类疾病"，等等。而心理上的免疫失调我们常常会用"最近压力大""我有怒路症"等等话语一带而过。生理上的肌肉拉伤我们会去做理疗，心理上的"肌肉拉伤"我们却甚至不知道：每次怨恨、口角、愤怒，也都是"伤敌一千自损八百"。我们都"知道"（去不去做是另一回事）为了身体健康我们要足量睡眠、适度锻炼、注意营养、定期体验。心理健康的秘诀其实也一样：平常需要像保养身体或者汽车一样适度的心理锻炼、心理营养、心理体检，乃至状态严重的时候需要的救助、辅导和咨询。

关系：我们相遇

当我与"你"相遇时，我不再是一经验物、利用物的主体，我不是为了满足我的任何需要……因为，"你"便是世界，便是生命，便是神明。我当以我的整个存在，我的全部生命，我的真本自性来接近"你"，称述"你"……一旦讲出了"你""我—你"中之"我"也就随之溢出。

——马丁·布伯：《我与你》

人性，在你我之前，而非个人之内。

犹太存在主义哲学家和神学家马丁·布伯的《我与你》可以说是我见过的对这种关系的最好的描写。他认为人世间两种关系：把对方当作工具来利用的"我—它"（IT）关系，和把对方当成目的或者神明的"我—你"（thou）关系。两种关系泾渭分明，更为微妙的是，我把对方当工具（IT），那么在这个关系里面的我，就是一个利用他人达成自己目的的我，"我—它"之我；如果我把对方当神明之你（thou），我就变成了那个本真之我和也具有神性的"我—你"之我。我对别人的态度决定了我自己是谁。虽然我们生活在"我—你"/"我—它"二重世界里面，不可能时时事事人人都有"我—你"这般神圣，但是只要"我—你"相遇存乎于心，而且时时得以展现，我们就能继续拥

有这份神圣。

因而，在最有效的咨询里面，两个人“相遇”才是核心。重要的是态度和由之而来的关系，而不是具体讨论了一些什么。有了高质量的关系体验，被咨询的客户会更有意愿而且有资源完成自己的成长。因而，可能真正的心理咨询也跟很多人想的不一样：并非客户带来一个具体的问题，譬如“网络成瘾应该怎么办”，或者“青春期逆反如何处理”，或者“对方有外遇我是应该装着看不见还是挑明了”；然后见多识广经验丰富的咨询师镇定自若一针见血地指出了核心问题之所在，然后给出“干货”，客户拿到之后回家一用立竿见影问题遂告解决。事实上，新手咨询师最常犯的几个错误就是：跳出来太早，说得多听得少，直接给建议，掉在内容里面出不来。

一次我突然被客户邀请去做危机干预：小A是个二十出头的北漂小伙子，在工作中意外遭遇了一次工伤事故。他自己并没有受到严重的外伤，但是却目睹了自己工友的死亡。之后几天他都彻夜难眠，而且陷入了深深的懊悔之中。人也沉寂了下来，不愿意跟派来照顾他的同事说话。我们见面的时候他先是坐在那里沉默不语，给他倒了杯水等待了一会儿，他就开始跟我诉说其实他真的之前就感觉到了有事情不对，如果早点跟对方说，或者出门的时候换一条路线，如果自己甚至是如果前面的一个路口不绕开堵车的环路，这些事情都有可能不会发生……之后，没等我做出任何回应，他就继续跟我讲这个同事的家里情况、两个人的关系从磕磕碰碰到无话不谈，最近公司的改革，他们两个人各自对未来的期待。一个多小时的时间里面，我所说的不超过10句话，而且都是围绕着他谈论的好奇让我发问的。第一次面谈就这么结束了。第二天我们再次在约定时间见面的时候，前面的半个小时依然如故，他说我听。直到他开始问我：“您为什么总是听我说不告诉我该去怎么做？”我的回答是：“我自己的经验告诉我，这种重大事件造成的情感冲击会很痛，就像失恋，也像是骨折。虽然时间能够让我们愈合，但是过程真的很痛。我们会需要找些办法来止痛，比如，如此沉重的情感打击，就需要理性或者认知方面有一个故事跟它‘匹配’，所以，你会把责任揽到自己头上责备自己。如果我跟其他人一样去跟你辩论，否定你的责备，你就需要继续去找更多理由来填满自己的理智，因为痛苦的情感还没有消失。所以我觉得当下最好的办法是陪着你经过这个止痛的过程。疼痛变弱了，你自然就不需要责备自己了……”接受了这种视角，他自己也开始不跟那些思维搏斗，困扰反而下降了不少……休假回来之后再次约见的时候，他告诉我，自己打算去考研究生，当一名老师。咨询的过程里面，我们建立关系，理解他跟困扰自己的事情的关系，具体的内容，其实只是关系的载体。

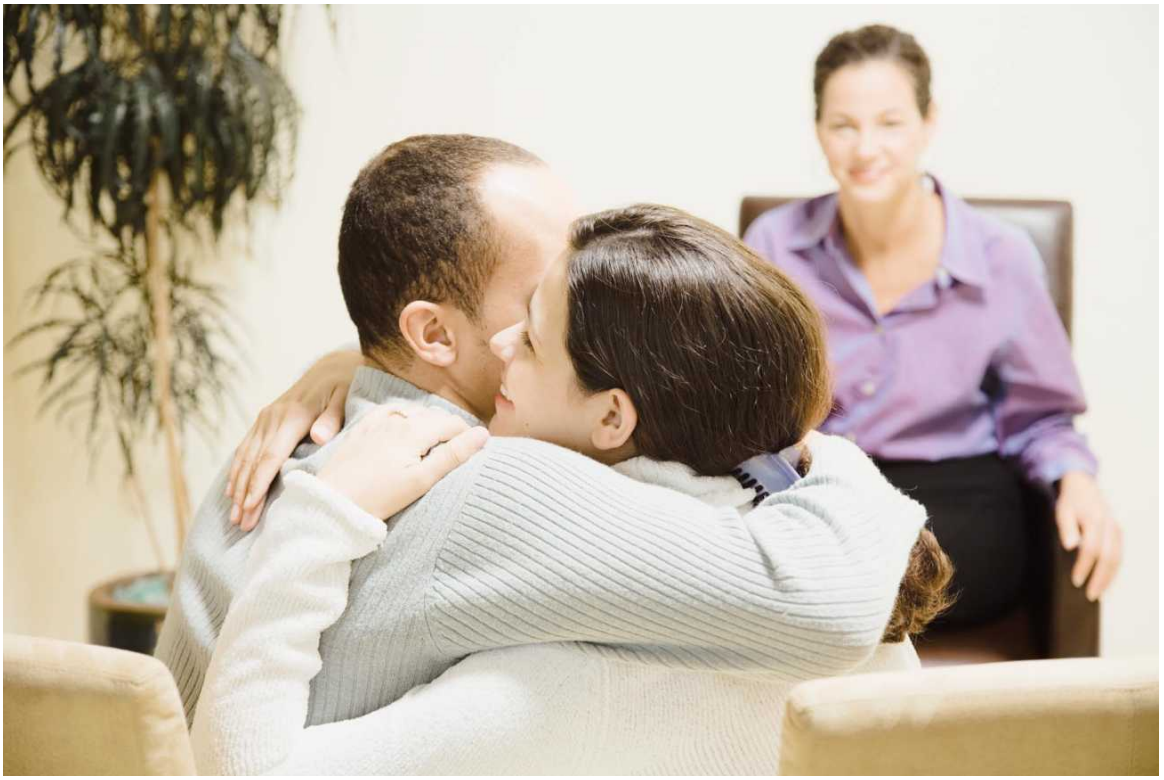
> 生活是一个持续的过程，起起伏伏有好有坏。我们只能为自己为对方鼓舞一下士气，给予一点陪伴，创造一些空间，让对方能够喘息、表达、梳理，然后继续走自己的路。

一次讲课的时候，一幅“相遇”图像跃然眼前：一个人在沙漠中行走，夕阳西下背影斜挂，忽然，发现身边有另外一串脚印，然后看到了另一个也在行走的人。两个人并没有说话，而是相互望了一下就继续并肩前行，继续开拓自己的轨迹。也许，这就是对心理咨询或者共同成长最好的写照。其实这就是生活。生活是一个持续的过程，起起伏伏有好有坏，谁也不知道将来会怎么样。我们能做到的，恐怕只能是为自己为对方鼓舞一下士气，给予一点陪伴，创造一些空间，让对方能够喘息、表达、梳理，然后继续走自己的路。我们说的免疫力、复原力，或者抗挫力，其实都是面对起伏的时候我们选择不同可能性的能力。生活的未来永远不确定，我们可以选择“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的悲壮，也可以选择“凡是杀我不死者都会使我更强大”的坚强，抑或是“闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒”的从容和坦荡。

自我，在你我之间，而非个人之内。

还有很长的路要走

最开始学习心理学的时候，本来的主体是人，一个人，我们常常叫作“个体”。但是我们会发现这个“个体”眼中的“自我”实际上是由无数的社会和文化里面的概念、关系、价值、标签所组成的。也就是心理学家艾略特·埃伦森（Elliot Aronson）所说的《社会性动物》，于是就被带入了社会心理学的世界里面，看看我们是如何受到他人影响的。继而就会发现社会也是一个很奇妙的东西，似乎有其自己的规律和“生命”，于是就进入了社会学。当我们看到社会和文化



成功的心理干预会让求助者明白：时代运转太快，我们总是追求即时的满足，忘记了人与人之间的亲密关系才是真正带给我们幸福的东西

也有自己的传承脉络一路走来的时候，就自然而然地进入了人类学的领地。

读了凯博文（Arthur Kleinman）的《苦痛和疾病的社会根源》，我们知道很多心理问题和精神疾患实际上是个体在面对社会结构性问题的时候的一种躯体化反应或者抗争。费孝通的《乡土中国》、贺雪峰的《新乡土中国》、王学泰的《游民文化与中国社会》，还有余英时的《士与中国文化》所讨论的不是一个人而是成百上千万人的喜怒哀乐悲欢情仇。再看看景军描述孔子家族千年繁衍传承过程的《神堂记忆》、吴飞讨论华北农村自杀现象的《浮生取义》，以及媒体人阎海军记录自己家乡的《崖边报告》，详尽地描述了中国农村土地上的芸芸众生相。我禁不住慨叹自己所学的心理学视角之狭窄，同时也不断地发现自己的眼界之有限、能力之不足、见解之浅薄和人类社会的复杂、精妙、不可理解。之前还觉得自己专注于现代都市人的心理健康是以此可以洞悉人性，现在才发现可能“心理学”这三个字在很多地方还从未进入人们的视野，可能“心理学”对很多人来说还是个遥远而奢侈的东西。

每个人都在自己的生活里追求、期望、感受、觉察、幻想，有着自己的喜怒哀乐、心理需求和精神上的追求；而我们现在的心理学所覆盖的范围可能还欠缺太多。作为从业者，我们实际上面对的是一个个独特而又鲜活的精神世界，也就是中国传统文化中的“人伦人心”之学。不敢说“以天下为己任”，但是确实觉得既然触碰了这个领域的学问，也就担负了这方面的责任。也许，让更多的人在自己的精神世界自助餐里面看到心理学这盘菜，是每个心理学人的使命。也许，这就是真正的“我—你相遇”，这也就是每个心理学人的“我—你”之我。

意义，也在你我之间，而非个人之内。

［作者介绍：徐卓，美国后现代陶斯学院（Tao's Institute）合作者，清华大学心理系积极心理学研究中心专家顾问。译著：《雄性衰落》《品格优势与美德》《高管教练的心理动力学》《停止情绪性饮食》《职场分心症》。著作：《后现代心理咨询实务讲义》（出版中）、《医患关系与患者教育实务讲义》（出版中）］

美食与心灵的对话

文 张婧

食物，也许是这个世界上和我们关系最为紧密却意义最为错综复杂的东西了。正所谓“食、色，性也”。食物既满足了我们作为生物人的原始欲望，又承载了我们置身其中的宏大文化印记和每一个人最独特的历史和偏好。

我和美食心理学的缘分也许最早要追溯到自己从小对食物的热爱，我是一枚十足的吃货，对吃这件事的热衷让我从四五岁开始就喜欢整天待在厨房里，学习怎么做好吃的。一路走来，经常会有身边的人评价：你怎么那么能吃？！而心理学是我从本科一直到博士所学的专业，再加两年博士后，这十几年的专业训练外加不安分和充满好奇的个性特点，我几乎把心理学的各个应用领域都探索了一番，并且一直都在问自己一个问题：如何才能做一些自己真正感兴趣，还能够对我们的日常生活产生影响的应用型研究？

有一天，我读到布莱恩·汪辛克（Brian Wansink，美国康奈尔大学食物与品牌实验室主任及营销学教授）写的一本和饮食行为研究有关的科普读物《瞎吃》（*Mindless Eating*），通过一系列有趣的小实验解读了人们日常生活中和吃有关的学问：吃什么、怎么吃，以及为什么这么吃。在阅读这本书的过程中，我看到了很多心理学实验的影子，头脑中冒出了很多有意思的想法。

恰好在这个时候，中国首家心理学视频云平台“心教育”网站邀请我录制一些和心理学有关的科普视频，而且题材选择的自由度比较大。于是，我就打算以美食心理学为主题，基于自己的心理学背景和饮食行为有关的研究做了一系列美食心理学的脱口秀节目，也是在这个过程中下决心要开始从事这个领域的专门研究和实践。

到现在为止，国内外在饮食方面也已经对很多主题有了初步探索，比如研究饮食和情绪的关系，儿童饮食偏好和家庭背景、教养方式的关联，也有关于肥胖症或节食行为方面的实证研究。也有一些大家特别感兴趣的话题，比如餐厅的哪些设置会影响我们吃饭的速度，又比如自助餐应该怎么吃才能既享受美食又不过量，再比如关于饮食行为的脑机制的研究，表明饮食习惯可以通过后天培养，改变人类基于进化而偏爱摄入高盐、高糖、高脂等高热量食物的天性，这种变化会体现在特定脑区的激活上。由此，也可以看到食物相关研究的魅力，它既可以是日常亲民的研究，也同样可以是脑机制方面的高大上研究。

在最初提出美食心理学的设想时，只是简单地想采用心理学领域的研究方法和范式来看待我们日常的饮食心理和行为现象，探索美食和我们的心理规律、心理健康之间的关系，并以此为依据践行更科学有效的饮食教育和心理干预。而且，中国的饮食文化博大精深，如果从心理学的本土化研究和应用来讲，基于中国本土文化的饮食心理和行为研究，也有不可取代的深远意义。

实际上，即便是在心理学研究体系和进展相对成熟前沿的西方国家，这依然是一个非常小众而且边缘交叉的领域，叫作 Food Psychology 或 Psychology of Food，直译过来是食物心理学或饮食心理学，不过我更愿意延续自己一开始的想法，称其为“美食心理学”。作为一名一直接受心理学专业训练的科研人员，很能够理解心理学作为一门实证科学的科学属性，但从个人从事心理咨询的工作体验以及对饮食的理解来看，我同时又觉得美食心理学不仅仅是一门科学，还是一门艺术，一种生活哲学，所以美食心理学的命名似乎更符合这样的一种理念。

目前我有多重的工作身份，好像还挺符合时下很流行的斜杠青年标签。我是大学老师、心理咨询师、饮食行为顾问，同时又是一名从事美食心理学研究和实践的工作者。

我在大学指导的本科生和研究生论文都在致力于探索中国人的饮食心理和行为特点。比如，我们研究了中国传统菜系和人格之间的关联，素食或肉食偏好或启动与我们的攻击性以及自恋的关系，情绪启动对食物偏好和进食频率的影响等。在这些研究主题中，有一些验证了国外已有的研究结果，比如在实验室里启动不同的情绪之后发现，人们在积极情绪状态下会更倾向于选择健康食品，会考虑未来长远的身体益处，而在消极情绪状态下则更偏爱垃圾食品，只为了满足眼下的口腹之欲；在有关节食和限制性饮食的研究中，验证了年轻女性群体中节食和限制性饮食行为（为了控制体重而长期严格地控制体重的倾向）的普遍性。我们还发现个体的人际吸引力和自我评价水平越高，进行限制性饮食行为

张婧

的可能性就越大。

有一些研究是国外相关研究的拓展，比如我们在素食和肉食主义基础上延伸了使用更为宽泛的素食和肉食偏好者，发现素食和肉食偏好者在自恋水平和攻击行为上存在不同的表现——肉食偏好者在自恋的虚夸维度和攻击的躯体攻击水平上相比于素食偏好者会更高一些，具体可以表现为肉食偏好者在日常生活中更希望获得周围人的关注，对冲突的容忍度更低。

还有一些研究是很有中国文化特色的主题，我们初步探索了传统八大菜系中的四大菜系（川、鲁、苏、粤）和大五人格之间的关联性，比如，偏好苏菜口味的人群在大五人格的尽责性维度上得分较高，也就是说这类人群具有较好的自我控制和管理能力。在儿童饮食干预领域，我们也做了一些有意思的尝试，比如在北京的几所小学开展儿童美食心理学的特色课程，目前正在进行的是儿童零食偏好和干预的项目，希望通过严谨的实证研究来为家长和学校提供更科学有效的饮食干预策略。

饮食行为在我们每一天的生活中都会频繁发生，我们对此相当熟悉，却经常会忽略它潜移默化的神奇作用，以及它所传递的丰富信息。这也恰恰是我为什么对此非常着迷的原因。

其实，我们的肠胃消化系统和心理状态之间的关联比我们大部分人能想到的更加紧密。单纯从生理机制上来看，胃肠道是除了中枢神经之外合成神经递质五羟色胺（又名“血清素”，能给人带来愉悦感）的重要场所。在现实生活中，我们或许也有过这样的亲身体验——当我们陷于焦虑、紧张、抑郁的情绪时，会出现肠胃失调的情况，进而表现在我们的饮食行为上。由于情绪和胃肠道状况之间的相互影响和紧密关系，有人甚至把肠胃称为人体的“第二大脑”，而我们的幸福体验在一定程度上也依赖于胃肠道向大脑传递的信息。

所以，作为一名心理咨询师，我的咨询工作也有许多可以和美食心理学结合的地方——在饮食行为的背后，可以进一步探索食物和自我的关系，反映了我们如何看待自己、如何看待他人，以及如何应对周围的环境。在我接待的来访者中，尤其是一些青少年或者年轻女性，会谈到他们对情绪性饮食的困惑，或者是关于外貌和体重控制的一些主题。一位苦苦挣扎于暴饮暴食问题和减肥失败的女性，也许会发现她真正需要面对的是在人际关系中的困扰；另一位一边控制饮食一边过度锻炼，却始终对体形不满意的青少年，也许会发现他努力寻找的是对自我的肯定。因此，美食心理学对我而言，不仅仅是一个自己热爱的研究领域，也是一个看待生活的全新视角和每日践行的人生态度。

哲学家们的幸福观

主笔 薛巍

在西方伦理学史上，亚里士多德代表的德性伦理、边沁代表的功利主义和康德代表的目的论伦理分别提出了三种幸福观。亚里士多德说，幸福是最高的善，它应该是目的而不是手段。我们会为幸福而去做什么，但我们幸福不是为了别的目标。其次，幸福应该是自足的，它本身就能使生命值得过。照此标准，哲学家沉思的生活最幸福，因为哲学思考不需要什么助手和昂贵的设备。财富会被偷走，政治盟友会背叛你，但只要你活着，谁也拿不走你通过思考获得的启蒙。

功利主义者认为幸福即快乐。边沁整理过一个快乐清单，列出了能制造快乐的东西，如技能、权力和虔诚的心，以及会带来痛苦的东西，如贫困、难堪和坏名声。如果你需要决定是否应该去看望年迈的父母，你只需对照清单，比较一下看望父母带来的快乐和它产生的痛苦。如果结果是快乐大于痛苦，你就可以计划出行了。

在康德看来，做人的终极目标并不是幸福，如果人要追求的是自我保全或者福利，靠本能更加有效。所以理性在道德上的作用是产生善良意志、去尽自己的义务。善良意志是最高的善。幸福则是一个不可能的目标，因为所有寿命和能力有限的存在都说不清他想要什么。只有全能的存在才能确定什么能让他幸福。

罗伯特·斯基德尔斯基与爱德华·斯基德尔斯基在《金钱与好的生活》一书中对快感、幸福与快乐的区别做了细致的分析。首先看快感，追随边沁的传统经济学家会把幸福等同于快感，希望由此消除含混。他们认为，快感是一种特殊的感受，相互之间只有量的不同。如果幸福就是快感，那么它也能够被量化。但如亚里士多德所说，快感实际上不是一种特殊的感受。他说，比如几个正在亲密交谈的朋友，听到了背景中的笛声。如果快感是一种特殊的感受，那么听音乐的快感和谈话的快感就可以叠加到一起，就像两堆火的热量可以叠加。但事实并非如此。音乐会感染谈话，他们无法同时享受这两种快感。所以快感不是一种独立的感受，它跟它的对象密不可分。

蒂凡尼·瓦特·史密斯

快感经常发生于身体的某一个部位，比如足浴、头部按摩等。而幸福没有特定的身体部位。一个人不会使他的大脚趾或者其他地方感到幸福。另外，快感会持续一个精确的时间跨度，比如从 10 点到 11 点。幸福有时也是可以计时的，但其边界都不精确。比如“今天早上我醒来时觉得很幸福，但不久这种感觉就变淡了”。还有一种没有时间维度的幸福，说一个人过了幸福的一生，并不是说他在特定的时间很幸福。

幸福和快感的这种差异是源于它们之间更本质的状态上的差异。幸福不只是一种内心的感受，而且是一种立场，一种现实观。幸福的动物在它的环境中很悠然；幸福的婴儿开放、爱交流；幸福的人把世界看作一个光明、充满希望、充满新鲜事物的地方。维特根斯坦说，幸福的世界跟不幸福的世界完全是两个世界。一个人无法从他死后的世界或世界的另一端获得快感，但他可以从对它们的想象中获得快感。跟幸福不同的是，快感可以靠幻想或幻觉来维持。喜悦则是一个更欢欣也更捉摸不定的状态。

蒂凡尼·瓦特·史密斯所著《心情词典》一书中说，对快乐的最佳定义是 17 世纪哲学家斯宾诺莎提出的。他认为人无法控制自己的命运，因此让我们感到快乐的通常是一些意料之外的事情。当事情比我们想象中的更好时，就会产生快乐的情绪。和快乐密切相关的情绪是谦卑、感激和惊奇，而非自豪和满意。“你张开双臂，鼓掌欢呼，想和旁边的人跳支舞，或者不由自主地弯曲膝盖，热泪盈眶。以上就是快乐或者说喜悦带给你的感觉，它总是来势汹汹、出乎意料。”

弗吉尼亚·伍尔夫对稍纵即逝的快乐颇为着迷。她向来不是一个快乐的人，但是从她的日记中，我们可以发现她会在最意想不到的偶然中发现快乐，比如擦得锃亮的门环、光线斑驳的窗户。在小说《到灯塔去》中，她描写了拉姆齐太太经历的突如其来的快乐。在为一家人准备晚餐时，她突然感觉生活如此美好，一切都蕴藏着无限可能，一切都恰到好处，她感觉自己像盘旋的雄鹰，像飘扬的旗帜，快乐充斥着她身体的每个部分。

Wir müssen wissen. Wir werden wissen.

新知
WISSEN

与那些充斥于日常生活中的闲言碎语相比，它不关心每天都在变化的事情，它关心一些恒久的事情——理性进步，智识生活的乐趣，美。

全年6期
96元

零售20元，
全年订阅8折

双月刊，
单月中旬出版

幸福是个陷阱？

记者 曹玲

当你追求幸福时，幸福很可能躲闪不见；当你追求其他事物的时候，幸福反而会不期而至。

幸福文化

似乎每个人都在努力搭上“幸福号”列车。“幸福”成了畅销书标题，经常占据报纸版面，并且激发了科学研究，出现了微笑俱乐部和快乐研讨会。快速发展的积极心理学显示，快乐的人会发展得更好。他们更积极、多产，挣钱更多，能交到更多朋友，享有更好的婚姻关系和更好的健康状况，甚至比坏脾气的同龄人活得更持久。

我们都想得到幸福，都在为之奋斗，以至于有人说：“生命的终极目标是追求幸福。”一般来说，幸福指一种感觉：一种愉悦、快乐或者满足感。就像其他感觉一样，快乐不会一直持续，无论我们如何努力抓取，它依然会随时溜走。新的研究发现，我们陷入了一个隐蔽的心理陷阱：越是努力追求幸福，就越会被焦虑和抑郁所困扰。

美国心理学家斯蒂芬·哈里森出版了一本名为《幸福是陷阱》的书，他认为生命无法避免痛苦，你不能逃脱。“作为人类我们都面临这个事实，迟早会变得衰弱，会生老病死，会因为拒绝、分离、死亡而失去重要的人际关系，会遭遇危险、死亡和失败。这意味着，我们会以各种方式体验到痛苦的思想和情绪……如果我们要过完整的人生，就要体验人类所有的情感。”

美国的社会文化沉浸在对幸福的寻找之中。与其说快乐是一种追求，倒不如说它俨然是种“头衔”，正因如此，不快乐便被认为是失败和无能的象征。“可以说，快乐已经蜕变成一种新的悲哀。”积极心理学著作《极乐地方》里这样写道。

鹿特丹有一个世界快乐数据库，收集了所有让人快乐的信息，以及让人快乐的原因。数据显示，已婚、生性外向的乐观主义者比单身、内向的悲观主义者更快乐；共和党人相比于民主党人更快乐；护士比银行家们更会享受生活；有宗教信仰、有满意的性生活，或者刚毕业就能在附近找到工作，也会让人感到快乐。相对于穷人来说，富人的快乐更多一些，但差距并非非常悬殊。很多人说自己是快乐的，也许只是因为他们被期望快乐的缘故。

在英国，快乐是件遭人疑忌的美国的舶来品，有人说“我们不做快乐的事”。对于“这个世界上差不多是工作时间最长，上下班来回路程最远”的美国人来说，他们追求快乐时不遗余力，往往对自己的失败视而不见。或许在美国，追求快乐是一项“神圣不可侵犯的权利”。

俄罗斯有个现代格言：“一个人要是常笑，那他不是傻瓜就是美国人。”1990 年，麦当劳进入俄罗斯时，首要任务之一便是训练当地雇员，让他们看上去很快乐。大多数东亚国家的文化，同样有着比美国人更低的幸福期待，而一些拉美国家的文化则正好相反。

西方文化对幸福的信奉相对较为现代。18 世纪前，西方标准鼓励一种略带悲伤的生活观，并带有相应的表现形式。严肃的新教徒说，上帝鼓励这样的人，没有欢乐，没有作乐，只有举止忧郁，朴素苦行。但这并非意味着人们实际生活得并不幸福，不同时代的文化标准和个人性情以复杂的方式产生了相互影响。

美国乔治梅森大学历史学家彼得·斯特恩斯（Peter N. Stearns）在《幸福的历史》一文中写道，幸福文化的推动力促成了新的工作场所标准，指导白领雇员和销售人员处在快乐的中心。它催生了诸如迪斯尼公司一类的商业帝国，以“使人快乐”作为公司的座右铭。公司的雇员让客户相信，因为置身于迪斯尼场景之中，他们自己已经很快乐。在迪士尼的感召下，广告设计师哈维·鲍尔（Harvey Ball）于 1963 年创造了黄色笑脸，问世 10 年内的授权费超过 5000 万美元。它有助于解释美国人的另一个发明——笑声音效，即便喜剧并不好笑，也会加进去让人们觉得大家很开心。随着摄影技术的进步，幸福文化也为人们的公共姿态打造了新的标准，无论是家庭摄影还是政客大头照，无不笑意融融。

西方幸福观的逐步上升是建立在现存文化之中的，却也不乏其他助推因素。在许多场景中，幸福已经成为一种商业优势，产品和幸福联系起来可以促进

销售。斯特恩斯认为，这就可以清楚地解释，20 世纪中叶幸福文化为何得以强化。事到如今，我们仍要微笑着生活。

幸福经济学

40 多年前，不丹的第四任年轻国王吉格梅·辛格·旺楚克刚刚登基，就做出了一个异乎寻常的决定：不丹不应追求国民生产总值，而要把“国民幸福总值”作为追求的目标。从那以后，这个国家就不懈地试验全局性的替代发展方针，在强调经济发展的同时突出文化、心理健康、同情和群体等因素。

他的这一做法影响到发达国家，掀起了全面研究幸福的热潮，出现了不少研究幸福经济学的学者，各种机构发布了不同版本的全球幸福指数报告。以联合国公布的《2015 年全球幸福指数报告》为例，该报告依据盖洛普全球民意数据调查，综合考虑人均国内生产总值、社会支持、平均健康寿命预期、人生抉择的自由、慷慨程度、免于贪腐的自由等多项因素，对 158 个国家和地区做出了幸福程度排名。其中幸福指数最高的为瑞士，得分是 7.587 分，冰岛、丹麦、挪威紧随其后。有媒体戏称，“离赤道越远越幸福”。

在榜单中，作为世界最大经济体的美国排名 15，从侧面证明经济并不是决定国民幸福指数最重要的标

准。阿富汗和饱受战火蹂躏的叙利亚，以及另外 8 个撒哈拉沙漠以南的非洲国家在此次排行中垫底，成为幸福度最低的 10 个国家。在该榜单中，中国大陆位列 84，中国香港排第 72 位，中国台湾为第 38 位。

心理学家、经济学家和社会学家以高昂的热情来研究幸福这个课题，他们常常会碰到这样的问题，以民众当前享有的史无前例的自由、机会和财富，为何人们总是没有预期的那样快乐？

1974 年，美国南加州大学经济学教授理查德·伊斯特林（R.Easterlin）在其著作《经济增长可以在多大程度上提高人们的快乐》中提出，通常在一个国家内，富人报告的平均幸福和快乐水平高于穷人，但如果进行跨国比较，穷国的幸福水平与富国几乎一样高，其中美国居第一，古巴第二。这就是著名的“伊斯特林悖论”，亦称为“财富悖论”或“幸福悖论”。现代社会的人们对高收入的不懈追求带来了前所未有的不平等和焦虑感，反而没有带来更多的幸福和人生满足感。

英国“首席幸福经济学”家理查德·莱亚德后来做了一个区分，人均年收入低于 1.5 万美元的国家，收入与幸福正相关；而人均收入高于这一数字，收入与幸福就没有什么关系了。这也意味着当一个国家比较穷的时候，收入增加对好生活有一个正面的促进作用，但当这个国家普遍富足的时候，收入增加对于生活的促进作用就下降了，而生活的其他方面反而更为重要。

后来，莱亚德在《幸福的社会》一书中对此进行了深入的分析：只要相对地位更高，虽然更穷，人们也觉得幸福；因此人们更关注相对收入，乐意接受生活水平的显著下降，只要相对其他人而言，他们的地位提高了。人们还会将自己现在的收入与过去的收入进行比较，当被问到需要多少收入时，有钱人总是觉得比更穷的人需要的更多。他得出结论：你对自己的收入是否满意取决于你跟什么对照群体进行比较，对照群体有两种，即别人的收入和自己过去的收入。第一种情况，社会比较控制着你的感受；第二种情况，习惯化控制着你的感受。这两种力量根植于人的本性，非常强大，因此经济增长很难提升我们的幸福感。

亚里士多德曾说：“人是一种社会动物。”支撑着生活满意度的是一张强大的社交网络以及对政府的信任度。人们生活在一个政府腐败的国家之时，他们自身的生活满意度是较低的。幸福同样受到人际关系质量的影响，这点是显而易见的。《赫芬顿邮报》曾经刊文指出：“信任度在美国正在下降。”但这话并未出现在新闻头条上，相反，“GDP 增长正在放缓”这样的头条不断地出现。美国社会的发展使得人们通过财富判断一个人的价值和他们的行为，而不是他们的正直程度。正如许多公司的总裁或是高层领导对于一些商业犯罪行为予以承认，在支付了巨额的罚款之后，他们依旧是受人尊敬之人，依旧是白宫的常客，因为他们有钱。这样的情况，中国一样在发生。

福利国家努力去做的是将市场经济中的不幸来源最少化。它帮助解决疾病、失业或劳动能力丧失带来的无收入、无家可归等问题。这并不是说在最为完善的体系中，在一个人们不惧怕失业，并且每个人都能享受较好的公共服务的体系中，每个人都是幸福的。但是，金钱确实能让你在不幸的阶层中更上一层楼。

快乐悖论

随着美国文化传遍全球，不少国家追求幸福的势头迅猛，从宗教和政治领域，到工作和子女教养，无孔不入渗透到人们行为的各个方面。

人类似乎总能适应一切，这种适应会让我们很快回到幸福感的正常水平。关于“幸福感的适应性现象”，上世纪 70 年代曾经有一次经典的研究，研究对象是乐透彩中奖者。结果表明，这些突发横财的中奖者一年之后的幸福感和那些没中过奖的人已经没有什么差别。幸福感的适应性现象，可以用来解释人生中司空见惯的现象。我们一生中会面对各种重大变化，比如加薪、结婚、健康和乔迁等等，为什么这些因素对提高我们个人幸福感的作用都不大呢？不仅如此，对双胞胎和被领养者的研究结果也表明，每个人的幸福感水平有一半左右是生就的。这条遗传界线让“装着幸福的玻璃杯”看上去总有一半是空的，不管往这个杯子里注入多少幸福，高于这条界线的幸福感都注定要慢慢漏掉，幸福感最终会回到遗传设定好的那条界线上。

密苏里大学哥伦比亚分校心理学家谢尔顿说：“在幸福感方面，一直存在一种像弹簧一样的应力。有人以为幸福感是可以干预的，只要选准了正确的人生目标，就能做到这一点。可是各种有关的研究文献都表明，这是完全做不到的，近乎残酷的真相在于，幸福感上去多少就回落多少。”大多数人认为的外部因素，

比如更大的房子、更好的工作、中奖的彩票，会给我们带来暂时的快乐，但是终将褪色。

对整个生命过程幸福轨迹图谱的研究显示，在人生的头 20 年，童年之后快乐会明显减少；随着我们逐渐变老，快乐又会慢慢增加。针对美国人的研究表明，他们的幸福感在 40 岁左右达到最低点。“年轻人总是更加关注事情不好的一面，老年人不会对生活中的事件做出强烈的反应，他们较少传播消极情绪，而更倾向于传播积极的情绪。”美国斯克里普斯学院神经心理学家斯特西·伍德（Stacey Wood）解释，“随着年龄渐长，我们学会了控制和克服这种反应。”

并不是所有人都同意这一观点。在年老的时候，你会试着忽略那些让你不快的人和事，比如不如意的饮食，然而所有这些都被某种悲伤笼罩着，因为这时人们往往开始患上各种疾病，人们很难拖着病体感到幸福。

除了 50% 的遗传因素外，人们幸福感的差别有 10% 是由环境决定的，那么剩余的那 40% 是什么呢？美国加利福尼亚大学的心理学教授桑亚·柳博米尔斯基（Sonja Lyubomirsky）说：“以前没人开展过类似的综合研究，这一块到现在还讲不清楚。”不过她相信，如果撇开遗传因素和环境因素不谈，再剔除各种错误因子，那么所剩下的那一部分必然是个人的“主观行为”，即为了抵抗适应性的下拉力，而必须采取的各种心理对策与行为对策。

国际积极心理学会第一任会长迪尼尔（Ed Diener）对幸福的人群做了研究，看能从前 10% 最幸福的人中取到什么经，结果发现这些人经历的痛苦并不比最不幸的 10% 以及中间 10% 的人少，他们与其他人的区别在于，对事情不同的诠释能使他们能更加迅速地恢复。相比来说，悲观者会沮丧很长一段时间。“世界上很多事情的发生不受我们控制，重要的是之后如何对待它们，如何评估它们。事实上，我们的评估成了自我实现预言，并使他们相信这个预言。”

柳博米尔斯基一直在研究这种行为，希望为人们寻找一种能够把幸福感长期保持在遗传基线水平上的行为对策。从理论上讲，这种行为是必然存在的。运动员能够通过锻炼和饮食控制，把体重维持在遗传设定的天生水平以下，她认为幸福感也可以这样实现。她提倡超越短暂的快乐，关注快乐的核心，比如和家人约会，工作或者某个热切的追求，以及从更高的目标中寻找某种意义。“一天做 5 件善意的事会显著增加快乐，要维持快乐，你余生的每一天都要努力奉献。”她说。

广告设计师哈维·鲍尔于 1963 年创造了黄色笑脸标志

并非每个人都认同这样的做法。美国包登学院的心理学家芭芭拉·海德（Barbara Held）称，对于那些习惯于看到半个空杯子的人来说，谈论快乐会让他们更加沮丧。她写了一本书《想抱怨就抱怨，不要勉强微笑》（*Stop Smiling, Start Kvetching*），认为面对人生的意外时，并不是所有人都能表现得乐观，也不是每个人都应该如此。“强迫人们以不适合他们本性的方式应对事情是有害的。”

幸福在本质上是模糊的。关于幸福还有一个悖论，叫“快乐悖论”（hedonic paradox），正如英国著名哲学家和经济学家约翰·斯图尔特·密尔（John Stuart Mill）在 1873 年评论的那样：“在你追求其他的事物时，幸福反而不期而至……询问自己幸不幸福，你将失去你的幸福。”

人民币正式“入篮”

主笔 谢九

2016年10月1日起,人民币加入特别提款权(SDR)货币篮子开始正式生效。

人民币正式入篮，意味着人民币的国际化提升到前所未有的高度，有了SDR这一重要标签为人民币背书，国际上对人民币的需求将会大幅上升，中国的资本流动、汇率变动等等都将因此受到影响，全球贸易和投资中也会出现更多人民币的身影。

在人民币入篮等因素刺激下，中国近期的资本外流压力已经出现明显放缓的迹象。从银行结售汇数据看，去年12月逆差894亿美元，今年8月份逆差回落到95亿美元，从外汇储备余额看，年初储备余额降幅比较大，但2月份以来降幅明显收窄，月度变动也呈现有升有降的态势,目前储备余额基本稳定在3.2万亿美元上下。在资本外流压力放缓的同时，资本流入呈现明显的上升势头，外国投资者持有人民币债券的金额在今年3至6月之间增长约1000亿元，下半年也继续呈现上升势头。随着资本流动出现积极变化，人民币贬值压力也会随之减缓。

加入SDR货币篮子对人民币带来的需求来自多个层面。如果从人民币入篮本身来看，产生的人民币需求其实比较有限，按照人民币在新货币篮子中10.92%的比重来计算，目前SDR的总规模约为2800亿美元，对应额度306亿元美元，约合人民币2000多亿元，这样的规模其实相当有限。真正的刺激来自人民币入篮之后跻身国际货币，其他国家的央行、国际组织和商业机构都会因此增配人民币资产，从安全性和流动性等多方面综合来看，人民币债券将成为境外机构增持的主要人民币资产。

目前全球外汇储备规模大约为12万亿美元，扣除中国央行的3.2万亿美元之后，大约为8.8万亿美元，假设除中国之外的全球央行持有2%的人民币外汇储备，将会新增1万多亿元的人民币资产需求。随着未来人民币国际化程度不断提高，全球央行对于人民币储备资产的比例也会随之提升。目前全球官方外汇储备中，美元占比约为60%多，欧元大约20%，英镑5%，日元4%，人民币入篮之后，未来应该至少可以达到日元的储备比例，对应人民币资产规模大约2万多亿元。

除了境外央行之外，其他商业机构对人民币的兴趣也会显著提升，配置人民币的空间可能会远远大于全球央行。在当前全球主要经济体负利率的大背景下，中国债券市场的高息特征已经对全球资本产生了很大的吸引力。一方面，人民币入篮在很大程度上提升了人民币债券的信用等级，与此同时，中国的债券市场也在不断提高自身的开放程度。尤其是今年2月，央行发布3号文，鼓励境外中长期机构投资者投资银行间债券市场，对所有类型的境外机构全面开放，过去只有境外央行、主权基金、国际金融组织等机构可以进入我国银行间债券市场，现在境外依法注册成立的商业银行、保险公司、证券公司、基金管理公司及其他资产管理机构等各类金融机构发行的投资产品，以及养老基金、慈善基金、捐赠基金等央行认可的其他中长期机构投资者，均可投资银行间债券市场，基本对所有类型的境外机构予以开放，同时合格的对境外机构投资者还取消了额度限制，这些举措都在很大程度上刺激了境外资金购买人民币国债。统计数据显示，二季度以来，境外机构净买入中国境内债券屡创新高。

我国债券市场不断成熟的同时，也开始迎来新的问题，就是违约事件不断攀升。2014年之前，我国债券市场始终维持着刚性兑付的怪圈，直到2014年超日太阳能爆发违约，刚性兑付的不败金身才开始打破。进入2016年以后，债券违约进入高潮，尤其是大量央企和地方性国企也纷纷违约，加剧了市场的恐慌程度。从债券市场的发展来看，从刚性兑付到有序违约，其实是发展成熟的必由之路，如果一直维持刚性兑付，根本就不是一个市场化的市场。不过在违约事件迅速攀升的同时，投资者还需要有必需的风险对冲工具，否则对于风险意识极强的境外投资者而言，还是会对中国债券市场保持观望态度。

9月23日，中国版的CDS（Credit Default Swap，信用违约互换）正式推出，引发市场极大关注。中国版本的CDS之所以引发较大争议，主要原因在于，当年美国次贷危机爆发，很多人将CDS等金融衍生工具视为导火索之一，中国现在也开始推出这些金融衍生品，很容易让人联想到当年的美国次贷危机。

事实上，CDS 是一种风险对冲工具，简单而言可以视为一种保险，如果发生债券违约事件，CDS 的卖方向买方支付违约损失。CDS 作为金融产品可以单独在市场上交易，如果投资者预期某一只债券违约风险上升，那么其 CDS 价格就会上升，反之，如果某只债券如果违约风险很小，那么其 CDS 价格就会下降，这就使得 CDS 具备了做空功能，美国次贷危机期间，少数聪明的投资者大量购买 CDS，最终美国次贷危机爆发，这些投资者成为次贷危机的最大赢家。

由于中国楼市目前正值如火如荼之际，国内正式推出 CDS，很多人第一联想就是中国楼市迎来了做空工具，但事实上，中国版 CDS 主要是针对债券市场，并非为了打压楼市。在债券违约事件不断攀升的背景下，投资者没有对冲工具无异于在债券市场“裸奔”，尤其在人民币正式入篮之后，国际投资者对人民币资产产生巨大需求，人民币债券急需和成熟市场接轨。中国正式推出 CDS 之后，意味着投资者购买人民币债券的同时，还可以用 CDS 规避违约风险，这将大大打消境外投资者对于购买人民币债券的顾虑，为人民币走向国际舞台创造必要的制度基础。

早在人民币加入 SDR 之前，中国有关方面就曾经对 SDR 的改革提出过宏大构想。次贷危机之后，美国启动前所未有的量化宽松，中国等持有大量美元资产的国家权益被无形稀释，当时央行行长周小川就提出过一个超主权货币的构想，一度在全球范围内引发强烈反响。周小川认为当前以美元作为全球主要储备货币的体系具有内在缺陷和系统性风险，“创造一种与主权国家脱钩并能保持币值长期稳定的国际储备货币，从而避免主权信用货币作为储备货币的内在缺陷，是国际货币体系改革的理想目标”。在周小川看来，SDR 具有超主权储备货币的特征和潜力，应该拓宽 SDR 的使用范围，从而能真正满足各国对储备货币的要求，比如建立起 SDR 与其他货币之间的清算关系，改变当前 SDR 只能用于政府或国际组织之间国际结算的现状，使其能成为国际贸易和金融交易公认的支付手段；积极推动在国际贸易、大宗商品定价、投资和企业记账中使用 SDR 计价等等。

20 世纪 70 年代，SDR 首次诞生之初，主要目的就是为了弥补美元作为单一储备货币的不足，但是随着布雷顿森林体系破产、美国经济的持续强大对美元的长期支撑等等因素，都注定了 SDR 只能更多作为一种象征性的国际储备资产而存在，而不可能真正取代美元。

人民币此次正式加入 SDR 货币篮子，不仅对于人民币是里程碑事件，对于 SDR 也是如此，这也是 30 多年来 SDR 货币篮子首次加入新的货币。对于全球第二大经济体中国而言，在正式加入全球货币俱乐部之后，是否还有勇气对现有世界货币格局做进一步的改革？

大家都来听一点古典音乐

读者服务热线电话：
（010）84050425　84050451
84681046　84681042（传真）
E-mail:dzfw@lifeweek.com.cn
《爱乐》杂志网址：
http://www.lifeweek.com.cn/philharmonic

《爱乐》2016 年第十期要目

古典音乐欣赏入门系列 94

- 飞入英伦的奥尔菲斯：珀塞尔和他的音乐世界
- 孙健、刘青、吴尘、孙冰洁对珀塞尔的歌剧《狄朵与埃涅阿斯》、键盘乐、合唱和《仙后》的精彩解读

纪念册　柯达伊《无伴奏大提琴奏鸣曲》的首演
逝者　瑞典的夜莺：珍妮·林德（上）
话题　“本真主义”存在的意义与价值是什么？
指挥艺术历史中的一些继承关系梳理（一）
爱乐笔记　我们真的认识古尔德了吗？
此声还依旧——听贝多芬的大提琴奏鸣曲
现代音乐　竖琴之魅
作曲家档案　记俄罗斯作曲家卡林尼科夫
指挥家档案　富特义格勒：勃拉姆斯与我们的时代危机
演奏家档案　捷克钢琴家鲁道夫·费尔库斯尼访谈
作品　格里格三首小提琴奏鸣曲初探
专题　库尔特·桑德林回忆肖斯塔科维奇
我的爱乐往事　少年爱乐在北大
罗日杰斯特文斯基先生二三事

《爱乐》2016 年订阅须知

2016 年《爱乐》月刊，每期 240 页，全年 12 期，零售单价：20 元，全年定价：240 元。

2016 年《爱乐》邮局发行，邮发代号：82-24，读者可到各地邮局直接订阅，也可汇款至杂志社订阅。全年订阅 8 折优惠，订阅年价：192 元。欢迎咨询、订阅与作为礼品馈赠他人。或在卓越网订购：www.Amazon.cn

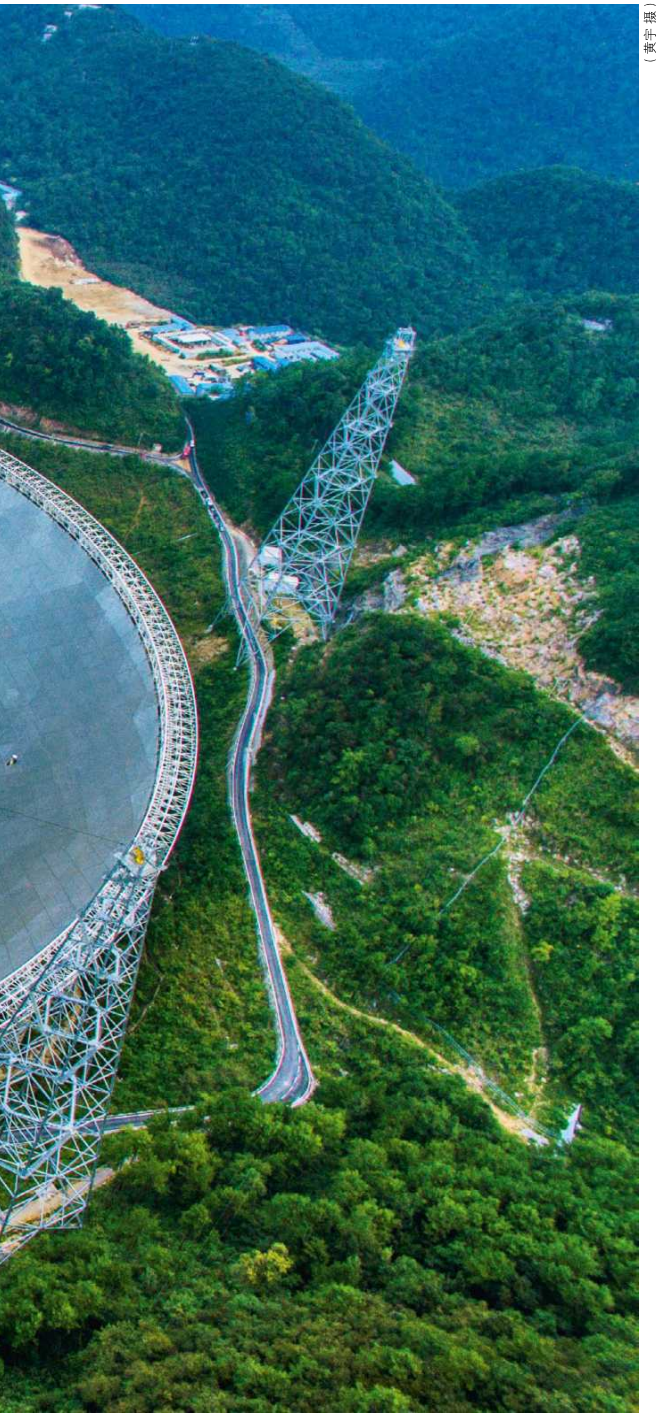
邮局汇款：北京市朝阳区霞光里 9 号 B 座
邮编：100125
收款人：爱乐

银行汇款：开户行：工行王府井金街支行
户名：三联生活周刊
账号：0200000719004641092

网上支付：www.lifeweek.com.cn

FAST 望远镜：“天眼”开启

记者 曹玲



（黄宇 摄）

9 月 25 日，在贵州黔南州平塘县克度镇大窝凼，世界最大的 500 米口径球面射电望远镜（FAST）落成启用

世界最大的单口径球面射电望远镜 FAST，终于睁开了它的“眼睛”。

选址

9 月 25 日，贵州省平塘县克度镇的山坳里，建成了一口巨大的“锅”，这口锅直径 500 米，深 173 米。“如果装满茅台酒的话，全世界每人能分 4 瓶。”FAST 项目工程经理部副经理彭勃说。

从山顶观景台看去，它给人的第一感觉就是大，以至于普通的摄像头无法全部收纳。这口人工打造的“大锅”，就是 500 米口径球面射电望远镜（Five- hundred-meter Aperture Spherical radioTelescope），为了有利于传播，英文缩写为 FAST，它所在的山坳，名字叫大窝凼。FAST 望远镜可谓一鸣惊人，将国内最大射电望远镜的口径从几十米一下子提高到 500 米，成为世界上最大的望远镜。

从 1994 年 FAST 选址开始，FAST 工程台址与观测基地系统总工朱博勤见证了天眼建设的全部过程。1994 年 6 月，他第一次听说国要建设一个世界最大、新一代的大射电望远镜，当时天文台（原北京天文台）的领导希望遥感应用研究所能运用遥感技术进行选址。

在遥感应用研究所所长童庆禧院士的倡导下，成立了选址工作组，朱博勤和魏成阶、聂跃平、田国良成为选址组的主要成员。当时他正在遥感所承担 1 ∶ 10 万比例尺全国土地利用遥感调查任务，再加上由于没有经费支持，选址只能作为“业余工作”。

刚开始的时候，科学家并没有确定望远镜的具体几何形态指标，也没有类似的选址案例可以借鉴，给他们提出的要求是要找一个洼地。洼地有很多种，比如火山口、矿坑和陨石坑，再结合电磁环境、地质条件、排水、造价，以及有无降水、滑坡和地震等灾害等诸多因素之后，发现岩溶地区的洼地最适合建造大型望远镜。“除了贵州，广西也有岩溶地貌，比如漓江两岸的山区，但它是发育到中晚期的岩溶地貌，是峰林洼地，和外界直接相通。而贵州多地的岩溶地貌还是早期地貌，是峰丛洼地，像大窝凼这样被山围起来的地形，对减少电磁波的干扰特别有效。”

最早他们用马驮着行李，找当地老百姓当向

（黄宇 摄）

贵州有很多和大窝凼类似的天坑

导，去考察各个洼地，一天只能看一两个洼地。通过与天文台项目推进工作组的不断交流和讨论，直到1998～1999年，才终于明确了对地形的要求——需要一个500米口径的洼地。他们将350～600米口径的洼地建立了数据库，考察洼地的深度、开口大小、有无居民点，有没有排水洞等因素，从400多个洼地中筛选出24个，又从24个中筛选出3个，最后选出了大窝凼。据彭勃介绍，当时国家天文台委托两家院所进行独立搜寻，大窝凼都获得了最高分。

大窝凼有着极为宁静的自然环境，由于无线电环境对射电望远镜影响极为重要，项目地址半径5公里之内必须保持宁静和电磁环境不受干扰。大窝凼附近没有集镇和工厂，在5公里半径之内没有一个乡镇，25公里半径之内只有一个县城，是最为理想的选择。

“大窝凼的深度、形状、电磁波环境、周围岩石基础都是最佳的。它底部有个落水洞，东边一公里之外有个比大窝凼还要低的水淹洞，可以开一个隧道进行排水，雨水不会在表面淤积，腐蚀和损坏望远镜。”朱博勤说。FAST台址内建有环形和纵向排水沟，雨水会顺着排水沟从上往下流，直至台址底部中心，然后通过隧道流出。从地形上看，大窝凼很圆，周围的基岩很坚实，可以作为基梁和塔的支撑基础，而且开挖土石方量也很小。”

2009年6月，朱博勤正式调到中国科学院国家天文台，与台址勘察与开挖系统、台址与观测基地系统团队一起直接参加FAST工程建设至今。除此之外，他还负责修路、绿化等工作，他指着周围的花草说，这些都是他前几天刚买的。FAST基地新建的实木结构综合楼里一片绿油油，也是他的成果。参与世界最大单口径射电望远镜的建设让他倍感荣幸、自豪，他说：“作为FAST工程的建设者，我热切期待观天巨眼睁开明眸、辨识宇宙。”

大窝凼就像一个天然的巨碗，刚好盛起望远镜约20万平方米的巨型反射面。建成后的望远镜，填满了整个山谷。如今，它终于睁开了“眼睛”，向宇宙深处观看。

倾听宇宙的声音

为什么要造这样一台大望远镜呢？

当你听音乐时，你的耳朵所接收到的音频范围其实很广，从重低音的隆隆声到最高的一调。如果你的耳朵只能听到非常有限的音频范围，你将会错过大部分美妙的音乐。类似的问题也会发生在天文学家身上，由于人眼的视力仅限于看见可见光，几百年来天文学家始终是徘徊在电磁波“中音区”的井底之蛙。

电磁波包含的范围很广，除了可见光之外，微波、红外线、紫外线、X 射线、伽马射线都是电磁波家族中的成员。人眼只能感知介于红光和蓝光波长范围内的有色光，对于具有更长波长或者更短波长的电磁波，就无法识别了。而宇宙本身散射着各种波长的电磁波，如果只研究可见光波段的电磁波就好比带着严重的听力障碍去听音乐会。

直到一个世纪前，人们才发现在宇宙中存在看不见的电磁辐射，它们从宇宙深处不远万里来到地球。就拿宇宙中的无线电波（又称射电波）来说，它是在 20 世纪 30 年代被意外发现的。尽管某些来自宇宙的无线电波和地面上的广播站拥有相同的频率，但并不意味着宇宙也在向我们广播。因为来自太空的无线电波极其微弱，根本不足为听。如果将这些电波转换为声音，你听到的不过是爆裂声或者嘶嘶声。为了将频率调到宇宙电台，我们需要一个巨大的碟形天线——射电望远镜。“哈勃等传统光学望远镜接收的是可见光，射电望远镜接收的是肉眼看不到的射电波。我们的手机接收的信号大约是 900 兆，FAST 望远镜接收的信号范围从 7 兆到 3G。”FAST 项目测控系统工程师翟学兵说。

FAST 之前，世界上最大的射电天线锅是美国 300 多米直径的阿雷西博望远镜。它建成于 1963 年，坐落于波多黎各一座火山口，已在世界上接收面积最大的单口径射电望远镜的宝座上雄踞了半个世纪之久。阿雷西博的最初口径为 305 米，20 世纪 70 年代扩建至 350 米。“阿雷西博望远镜很成功，建成 50 多年给我们带来了很好的科学发现，也给 FAST 带来很大信心。”前来参加 FAST 落成仪式的英国天文学家彼得•诺曼•沃金森（Peter Norman Wikinson）说。

20 世纪 60 年代天文学取得了四项非常重要的发现——脉冲星、类星体、宇宙微波背景辐射、星际有机分子，被称为“四大发现”，这四项发现都与射电望远镜有关。诺贝尔奖历史上基于天文观测的 10 项获奖成果中有 6 项都出自射电望远镜，可以说，现代射电天文学已成为诺贝尔奖的摇篮。

1993 年，东京召开国际无线电科学联合会（URSI）大会，筹谋 21 世纪初的射电天文学发展蓝图。包括中国在内的 10 国天文学家分析了射电望远镜综合性能的发展趋势，为观测不同宇宙距离上的中性氢提出了建造下一代大射电望远镜 LT 的倡议。LT 将是一个总接收面积 1 平方公里的射电阵（1999 年，LT 易名为平方公里阵 SKA）。科学家们期望，在电波环境彻底被破坏之前，真正看一眼初始的宇宙，弄清宇宙结构是如何形成和演化至今的，只有大射电望远镜才能帮助人类实现这一梦想。如果失去这一机会，人类就只能到月球背面去建造同样口径的望远镜。

制造更大的望远镜非常困难。天线锅要求毫米级的精度，在平地上建百米以上的天线锅，自重就会造成形变，一阵风也会让它变形。所以，FAST 最终选址于贵州的“天坑”中。凭借 500 米的口径、相当于 30 个足球场的接收面积，FAST 终于取代阿雷西博，成为新的射电望远镜之王。它不仅在尺寸规模上创造单口径射电望远镜的新世界纪录，而且在灵敏度和综合性能上，也登上了世界的巅峰。与号称“地面最大的机器”德国波恩 100 米望远镜相比，FAST 的灵敏度提高约 10 倍；与阿雷西博 300 米望远镜相比，FAST 的灵敏度高 2.25 倍。可以预测，FAST 将在未来 20 ～ 30 年保持世界一流设备的地位。

寻找脉冲星

走进 FAST，它的白色圈梁就像一座钢桥，被 50 根 6 米到 50 米高低不等的钢柱支在半空，周长 1.6 公里，走一圈大约 40 分钟。鸡蛋粗细的钢索攀附圈梁悬垂交错，总重 1300 吨，编织成一张巨大的网。

望远镜的反射面有近 30 个足球场大，由 2400 块边长 11 米的铝制三角形组成，每个三角形的连接点都可以依靠下拉索，通过促动器进行运动。科学家可以根据观测天体的方位，在 500 米口径反射面的不同区域，将部分面板组合成口径 300 米的抛物面望远镜，以观测不同角度的天体。形象地来说，如果把 FAST 比作一只巨大的“眼睛”，那么这只“巨眼”的“眼球”直径是 500 米，而负责接收光线的“眼珠”直径是 300 米。FAST 正是依靠这颗巨大灵活的“眼珠”，来汇聚电磁波、观测深空的。

从铝制反射面板的下方看上去，面板像筛子一样布满小孔，每块面板有 50% 的面积是镂空的。这些小孔可以减轻重量，减少变形。漂浮物和小颗粒可以通过面板直接过滤，面板上的灰尘会在下雨时从小孔冲

刷掉，其他杂物比如落叶，可以顺着球面落到底部再被清理。除此之外，这种透风的设计还可以减少气流对电磁波接收的干扰。此外，光线穿透一个个小孔，让反射面下的植被正常生长，望远镜底部不会日久天长变成一个烂泥坑。有风的时候，风通过面板，会发出轻微的哨声。

锅底正上方悬吊着一个被称为馈源舱的装置，馈源舱平台下安装着FAST用来接收信号的馈源接收机，通过它把数据传输出去。“与国外的射电望远镜不同，FAST馈源舱可以移动。”FAST工程馈源舱支撑系统副总工程师李辉说。他们的创新之处还在于，将万吨级别的馈源平台系统降低至30吨。

“人们都知道FAST的‘大’,但实际上它的‘精准’才最令人震撼。”朱丽春是FAST工程系统中唯一的女性“总工”，自称“女汉子”，她所负责的测量与控制系统是FAST工程的关键技术之一。“没有精密测控，FAST会变成瘫痪的植物人。”以馈源舱的测控进度为例，进行观测时，仅仅移动舱体这个简单过程，也要经过三级精密测控。“大锅”边缘矗立着24个安置激光全站仪的基墩，工程师用梅花桩将其打到地面的基岩。“经过3年测试，基墩达到了不超过一毫米的高稳定性，从而保证馈源舱的移动定位和反射面变形形成的瞬时抛物面使用相同的基准，达到同时、同位置运行的要求。”朱丽春说。

FAST望远镜建成之后，未来3～5年的工作重点是调试和试观测。“并不是说今天建成了，明天就可以‘下锅炒菜’。反射面由球状变为抛物面的变形过程，以及馈源舱的移动进度，都还需要进一步调试，距离开展业务化常规观测还有相当长的路要走。”朱博勤说。

随着望远镜的建设，来参观的人越来越多，这让科学家们担忧。FAST工程的诸多科学家纷纷表示，未来游客参观望远镜时，绝不允许携带手机、数码相机、智能手环等电子设备，这样可能会导致FAST接收到的信息失效或者有偏差。为了保护FAST免受电磁干扰，2010年12月电磁兼容工作组成立，负责电池环境的保护和无线电干扰的协调。贵州省也制定了《贵州省500米口径球面射电望远镜电磁波宁静区保护办法》，已于2013年起实施。

从克度镇到FAST望远镜大概半个小时车程，途中一个拐弯处立了一块巨大的蓝色告示牌，上面写着：“您已进入电磁波宁静保护区，请自觉遵守贵州省人大常委会批准的《黔南布依苗族自治州500米口径球面射电望远镜电磁波宁静区环境保护条例》。”这个条例于今年9月25日起正式施行。

“射电望远镜面临一个挑战，来自外太空的信号非常微弱，而人造信号则很强大，所有射电望远镜收集的信号加起来，还比不上打开一个手电筒的能量。在距离射电望远镜一公里的地方使用手机，会比宇宙中最强大的射电源还要强大。”沃金森说。

据他介绍，科学家还将利用FAST对已被发现的脉冲星进行观测，以此验证望远镜的各项指标，为发现新的脉冲星做准备。

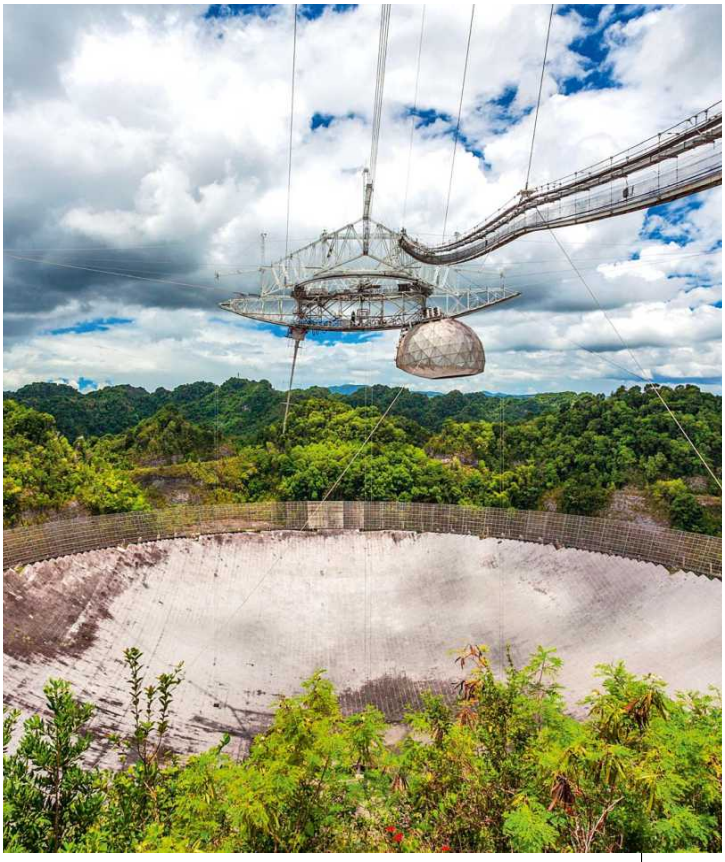
事实上，FAST已经有了新的发现。9月25日，中科院国家天文台台长严俊在FAST落成启动仪式上透露，FAST上周已在早期科学观测中，成功接收到一颗脉冲星发出的脉冲信号。从获取的频率相位图中，科研人员计算出这颗脉冲星与地球相距1351光年。

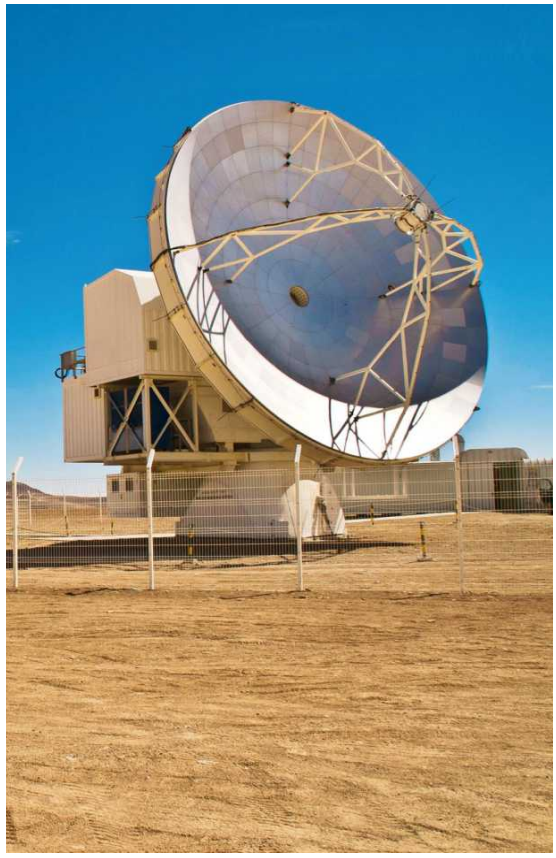
FAST的科学目标中最重要的一项就是观测脉冲星。脉冲星是宇宙中具有超强磁场，并极快速旋转的中子星，科学家将脉冲星比作一座灯塔，不仅仅是因为它的光束像灯塔，更因为它能在宇宙中指明方向。未来星际航行时，只要宇宙飞船上安装脉冲信号的接收机，接收至少三颗脉冲星信号，宇航员们就能准确地知道飞船在宇宙中所处的方位。同时，脉冲星发出的射电脉冲信号周期性非常精准，大多数射电脉冲星的周期在100万年内改变不到1秒，超过地球上已知的钟表精度的好多个量级，可以作为宇宙时钟使用。

迄今为止，人们发现了2500余颗脉冲星，其中大部分是由澳大利亚64米口径的帕克斯望远镜找到的。有研究认为，如果使用FAST来寻找脉冲星，我们将能发现6500颗新的脉冲星，这将是已发现脉冲星总量的2.6倍。FAST加盟大口径望远镜家族，将大大推进人类认识宇宙的速度。

FAST还可能观察到早期宇宙的蛛丝马迹——中性氢云团的运动，掌握星系之间互动的细节，揭秘宇宙的起源和演化。它还能听到一些太空有机分子发出的独特电磁波，搜索可能的星际通讯信号和地外文明。FAST工程副总工艺师孙才红表示：“无线电台、卫星电视发出的无线电信号，都存在人为编码。而天体信号是一种类似有规则的随机信号，不会有人为调制痕迹。如果FAST能收到太空中有编码的信号，肯定不属于天体现象。”

“中国迈出了非常大的一步。当你达到世界水平之后，会把整个世界吸引过来。”对于FAST，沃金森非常期待。





世界著名射电望远镜

美国阿雷西博望远镜（Arecibo）

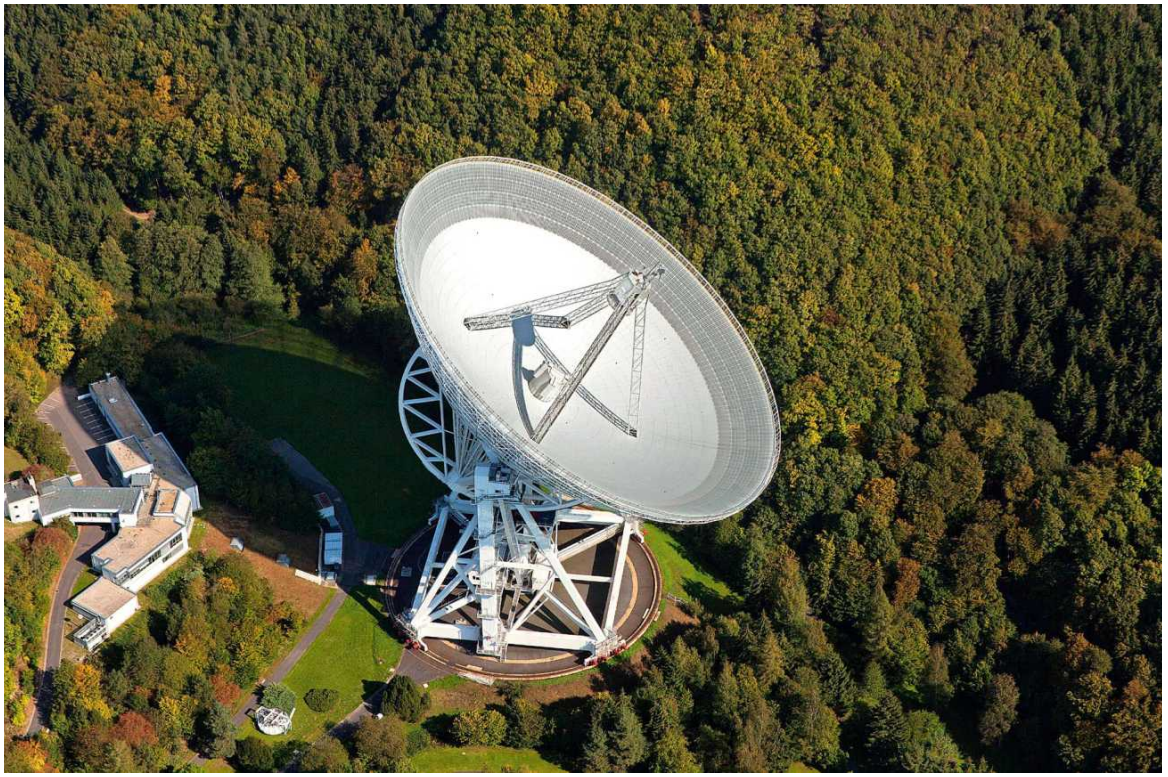
美国阿雷西博射电望远镜位于波多黎各岛上的一座天然火山口当中，反射面口径为 350 米，曾出现在“007”系列电影《黄金眼》中。波多黎各岛位于赤道附近，这个位置对于跟踪和观测行星、脉冲星和其他天体十分理想。

中国上海佘山 65 米口径射电望远镜

中国上海佘山 65 米口径射电望远镜是目前亚洲最大的可转射电望远镜，其主反射面面积达到了 3780 平方米，可以观测到 100 多亿光年以外的天体，在我国的嫦娥探月工程、火星探测等一系列重要的深空探测任务中都有它的身影。

阿塔卡玛大型毫米波天线阵（ALMA）

阿塔卡玛大型毫米波天线阵位于智利北部的查南托高原，由 64 面口径为 12 米的射电天线组成，是多个国家的研究机构合作建造的大型射电望远镜阵列。这里海拔 5000 多米，是地球上气候最干燥的地区之一，非常适合毫米波天文观测。

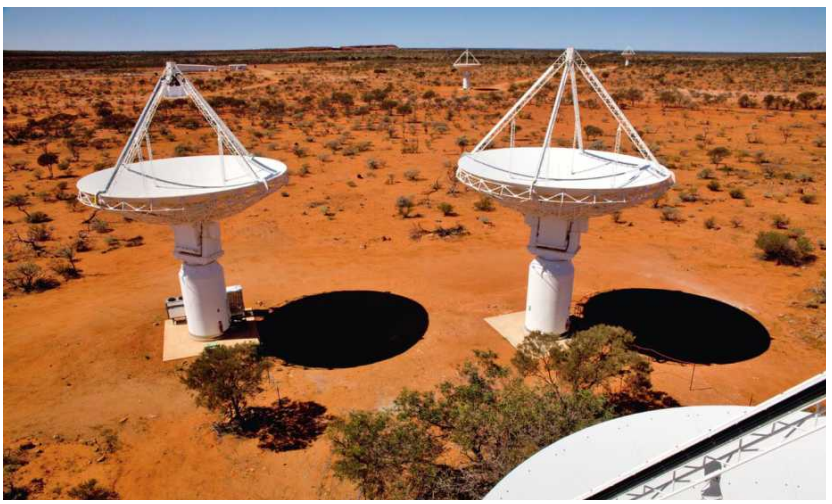


德国埃菲尔斯堡射电望远镜（Effelsberg）

马克斯普朗克研究所的埃菲尔斯堡射电望远镜是目前世界上最大的全可动射电望远镜之一，位于德国波恩市西南方向约 40 公里的一个山谷中。这台望远镜的观测波段很宽，从 90 厘米到 3 毫米，灵敏度和分辨率较高，率先在毫米波段观测到脉冲星的辐射，在射电星系、活动星系核、星际分子等的观测中也有很好的结果。

澳大利亚平方公里阵列射电望远镜（ASKAP）

澳大利亚平方公里阵列射电望远镜位于澳大利亚的默奇森地区，由 36 架碟形天线组成，每架天线的直径为 12 米。这一区域没有其他无线电信号干扰，可以清楚地接收到来自宇宙的信号。



站在观景台上其实很难判断天文望远镜 FAST 究竟有多大，直到看见行走在锅底的蚂蚁般的小人，才感到由衷的惊叹

法思特静默区小镇克度的喧哗

记者 刘敏　摄影 黄宇

随着世界最大的天文望远镜 FAST 落户克度镇，“追赶、领先、跨越”这六个字被提炼为法斯特（FAST）精神，国家级贫困县平塘的政府网站已经改名叫金盆网。从克度镇去法思特的路上，竟然快速诞生一条宽敞干净的双车道旅游公路。

从克度镇去法思特（FAST）的路上，我们经过了一条宽敞干净的双车道大马路。

“哇！”面包车司机和宾馆保洁员小宋一齐叫了出来：“这条路修得这么漂亮了啊！”

一小时前，我刚刚从这里进入克度镇，路边立着标语，“发扬大射电精神，大战 50 天建成黔南首条旅游公路”。我只觉得马路看起来确实簇新，不知道本地人为什么有这么大反应。

小宋又叫了一声：“这条路，前天还没有啊！”

Fast！

克度镇在贵州省南端，距离贵阳市有 160 多公里。如果沿着“黔南首条旅游公路”走，新闻上的说法是

只需要 1 小时 40 分钟。我们选择了一条错误的路线：从贵阳坐客车到平塘县，次日再从平塘县坐大巴到克度镇，路上足足花了 7 个小时时间。

一路上，我一直从路边的各种标语里猜测，这个几乎是一夜之间爆得大名的小镇是什么样子。

“脱贫致富快，全靠产业带。”

“上山带火如戴镣，毁林毁草要坐牢。”

“扶贫攻坚，党心所向，民心所依。”

“全面贯彻两孩政策，保证人口均衡发展。”

“打好新一轮扶贫攻坚战役。”

平塘县是国家级贫困县，2014 年，县里最大的民生工程和发展工程还是“减贫摘帽”，在一个弯道，我甚至看到了一条“穷山恶水难养人”……车子一晃，后半截没有读全，也不知道这么政治不正确的标语最后会怎么圆回来。

密度最大的还是 FAST 的标语，没有人能忽视这口全球最大射电望远镜的落成。“热烈庆祝法思特（FAST）落成启用及国际射电天文论坛 9 月 25 日在平塘举办！”这句话反复出现在大巴车身、公路拱门、街边招贴画等任何可以展示标语的地方，下面有各种落款：中交四局平罗第四合同段，中国建筑第八工程局贵州省公路工程集团有限公司，新城贸易城……

法思特（FAST）是 Five-hundred-meter Aperture Spherical radio Telescope 的缩写，即 500 米单口球面径射电望远镜。当地也把它简称为“大射电”，一条反复出现的标语就写着：“大力弘扬‘登高望远，精益求精，勇于争先’的大射电精神。”

这个大射电，是全球最大的单口径射电望远镜，在最近密集曝光的图片中，它就像一口大锅，嵌在克度镇外的一个山坳里。这座银白色的巨型天文望远镜本身有 30 个足球场那么大，能将微弱的天体电波高倍放大后进行检波并记录下来，它将用来探测宇宙中的遥远信号和物质。“天眼”，这是 FAST 在当地的第三个名字，跟之前的天书、天坑一起，平塘县在高速公路的标语上反复告诉大家，这里将“重点打造‘三天’旅游升级项目！”

2016 年 9 月 25 日，在平塘县克度镇山区里的 FAST 项目正式落成，当天有世界各国的天文学家、中国各级政府官员和全国的新闻媒体来到克度镇，目睹这个人类历史上最大的天文望远镜投入使用。

整个克度镇正在摩拳擦掌，在 2010 年人口普查时，小镇的人口数只有 1.7 万，至今全镇只有一条主街、一所中学和一个加油站。这里即将迎来历史上级别最高的中央领导。在平塘县，宾馆前台、大巴司机言之凿凿地告诉我们要来的大人物，虽不相同，但全是顶级。

绕过最后一个大转弯，山路的尽头出现了一座热火朝天的大工地，红色迎宾的大型氢气球拴了一路，工人们正在路边铺草皮，已是深秋，这些新铺的翠绿色草皮显得格外惹眼。FAST 这几个字母开始频繁出现，连白色的路灯柱上都贴着这四个火红的字母。乍看上去，这个英文单词正体现着自己的字面意思：快！快！快！——几个小时后，在我们包车上山去大射电的路上，这样的场景更为密集，无数的工人都在忙碌地修整地砖，栽种三角梅。

有戴着斗笠的大姐站在路边喝红牛，包车司机说，最近所有工人都在加班，铺路的施工队每天忙到后半夜 3 点。

“前几天招人种树、打扫卫生，七八十岁的老人都去了。”

本店客满

天文酒店上的 4 块时钟，是最近媒体报道里的明星。

天文酒店坐落在克度镇主街的中心位置，前台不到 10 平方米，墙上挂着北京、纽约、伦敦、巴黎四块时钟。很多记者在报道中指出，酒店的老板称这样布置也仅仅是为了给酒店增添一丝国际化气息，三个外国时间其实都不转动。这并不妨碍酒店的好生意，前台女孩每隔 5 分钟就要接待同样的问询：“还有房不？”再报以同样的回答：“上个月就订满啦！”

“天文酒店”这个名字是 2015 年 8 月注册的，女孩觉得这个创意很了不起：“我们老板注册得早，要不那个五星酒店都要叫这个名字。”克度镇过去只有好运来、阳光、诚信三家旅社，街上没路灯，晚上全靠街两边商户家里的灯照亮。“好运来宾馆”老板郑长江告诉过媒体，过去自己的旅社只有 8 个床位，10 块钱一张床，15 元一个单间，几乎没什么外来游客。

现在克度镇上已经有至少 14 家旅店，还有更多的旅店正在建设中，最大的是一个叫星辰天缘的五星级酒店，这是“平塘国际射电天文科学旅游文化园”最重要的组成部分，一进大堂香气扑鼻而来，服务人员穿着统一的制服，举手投足间还有一点不熟练的局促。为了体现天文的主题，大酒店的每个阳台上都配备了一架光学望远镜。

所有的酒店在9月25日之前都已经被订满了。包工头、“县上的领导”、媒体记者和四面八方的游客牢牢占据了每一张床位，中科院组织的记者团甚至不得不临时改到惠水县上住宿。

在一条灰尘弥漫的新开发小街上，“摩的”师傅终于帮我找到了一个刚刚开业一周，还没在网上挂牌的小旅店。23岁的广西桂林女孩唐赟刚刚到克度镇工作两个月，她的妈妈黄满英和表哥表嫂一起在这里开了一家小旅店，叫湘桂饭店。房间里还没有网络，也没有电视，带卫生间的标间108元一晚。

唐赟有亲戚在镇上的房地产做工程监工，很早就号召家里人来克度淘金。“这地方有啥好的，要不是亲戚过来，谁能跑这来？”表嫂过去在南宁开了一家烧腊店，经营港式风味的卤鸭卤鸡，去年家里先来了位大姐，在工地上做饭，大姐告诉家里人，到处都破破烂烂的，满街都是灰。

势头是从今年春节后开始的。克度的外来人一下子多了起来，新闻报道越来越密集，那些建设中的新街道新楼盘，开始从策划变成了地基。今年7月份，唐赟被亲戚叫到了房地产公司，新楼盘需要跑大量的文书手续，从克度到平塘县单程就要2个小时，一来一回大半天时间没有了。唐赟读过大学，年轻热情，被叫来专门处理文件。“几乎每天都往县上跑，各个单位都去了，住建局、公安局、消防大队、行政中心一站式服务都去过了。”

唐赟的妈妈和表哥一家也跟着过来了。“他们都说这里要大干，做开发，以后有前途。”7月中旬，两家合股在镇上租了一个6层小楼，每层96平方米，一共10间客房，也开饭店。房东最初是为了自住，压根儿没想到镇上会发展这么快，刚刚装修好就遇到了这个天上掉下来的商机。双方约好暂定3年15万元租金，如果邻居的铺面未来要涨价，这里也会跟着涨一些。

“这两个月变化太快了！”黄满英反复感叹。她到克度的第一天，主街上还是一团乱，小镇在重新挖排水沟，全镇都在反反复复地停水。物价已经飙升上去了，南宁4块钱一碗的米粉，这里要卖7块钱，对着马路还要吃一嘴灰。去年菜市场上卖鸡的都很少，鸭子压根没有。今年活鸭要18块钱一斤，黄满英问摊主，我们进货量大，能不能帮忙宰杀。“老板告诉我一只20块——光宰杀哦！”

湘桂饭店的投入成本比预期中翻了几倍，楼上修两个卫生间花了1万块钱，平时这笔钱能修4个。“人工贵得很，这还缺人手。之前说好了过来安卫星天线，到了时间说来不了了。网线两个月了都没牵，三大运营商都没空，说没有端口。我们大堂这个落地玻璃，拖了一个月才给安上。”

黄满英说我们很幸运：来的时间刚刚好，门口这些树都是上周栽的，门面的牌匾也是上周挂的，字儿还没贴。路灯？那是昨晚刚开始亮的。

唯一的问题是不知道怎么宣传。表哥以前在南宁的饭馆也很偏，找了百度、美团外卖，最后每天流水也很不错。现在就只能发卡片，克度镇没有京东，电器都要到县上买，但安装又超过了县区50公里的免费范围。平塘县连“滴滴”都没有，也没有团购。唐赟发现县上的电影院一张票要100多块钱，要充600块才打八折，“吓死人！”

午饭时唐赟还在发愁，不知道怎么把旅店信息发到网上去。几小时后，所有的客房还是全住满了。

奇观

9月25日之前，是免费参观FAST的最后机会。确切说也不是免费，是“本地人找路子上山看看”的最后机会。

黄满英的手机里就有FAST的照片，有亲戚在里面干活儿，上个月领着桂林老乡们都进去转了一圈。9月23日，黄满英帮我们找了一个桂林老表，包车上山300块钱，宾馆的清洁工小宋是本地人，也跟我们一车去看看热闹。

FAST所在的地方叫大窝凼（凼读“当”，四声），过去也叫绿水村。这是一个在卫星图上被层层鉴定，又由喀斯特研究专家反复测量，最终确定的一个自然洼地。换句话说，这是中国地理意义上又大又圆又深、最完美的一个大坑。

大窝凼四面的小山围出一个高近1000米、面积5万平方米的U形洼地，在这样的坑里建造直径500米的巨型望远镜，能节省大量的工程费用，而且地处深山，克度镇没有大型工业，乡镇人口稀少，经济落后，反而让这里成为最理想的无线电环境。

世人熟知的天文望远镜往往是光学望远镜，一些大型天文望远镜都放置在天文台中，自身是一个封闭的机构。FAST之所以引人注目，一是因为全球最大，二是因为它是半开放的。

距离落成仪式还有两天时间，私家车一辆接着一辆地盘旋上山，从山脚到观景台，一共有三重关卡，

左图：克度镇因 FAST 的建造热闹起来，即便是周末的农贸集市，也显露出 FAST 影响的痕迹

右图：为修建 FAST，大窝凼山洼里的居民搬迁了出来

大家各显神通用自己的办法说服保安。我们戴着安全帽，用“维修管道”“查看线路”和最后出示记者证的办法，终于把车开到了观景台下，还是在最后一道防线被拦下了。几百个游客都在向上攀爬，甚至包括好几个不到三个月大的小婴儿，在妈妈的背袋里睡得一脸迷糊。

等到爬上半山腰的观景台，所有人的第一反应都是没有反应——你无法判断这口锅到底有多大，人们已经在照片上无数次看到了它的形象，一切像是一种重温和验证。然后，每个人都是同样的动作：掏出手机，双手举起来拍摄，或者转身自拍。

空中有三个无人机在嗡嗡地飞，这是开锅前的最后机会了。等到项目正式启动，就要屏蔽一切无线电信号，手机、相机、手环等设备都要在山下的科技园里统一上交保管，每天控制 2000 名游客，预计门票 668 元一张，9 月 26 日开始的试运营期间门票每人 368 元，游客上山后用最原始的胶片相机提供合影。

没有照片怎么发朋友圈呢？游玩一趟的意义在哪？能管得住私自上山的逃票游客用手机吗？这样的问题之后我们反复问专家和当地政府官员，都没有一个准确的答案。大家还来不及考虑这些问题，FAST“天眼”在关注着遥远的天空，观景台上，无数好奇的眼睛也在观察脚下的奇观。对克度镇、平塘县、贵州省而言，这口大锅将把这里变成举世瞩目的世界天文中心，这是最有价值的事情。

“追赶、领先、跨越”这六个字被提炼为法斯特（FAST）精神，平塘县的政府网站已经改名叫金盆网。大窝凼里原有的 12 户居民在 2009 年就已经迁出来了，政府在市区给每家居民建了一幢 2 层小洋楼，18 万元建房款从每家的拆迁款里扣除。小宋和司机都猜测：“家家不得赔个一百多万元？”原来的绿水村不通自来水，唯一的小学要徒步 40 分钟才到，过去每家都是空巢——老人留在山洼里种玉米、水稻，口粮之外的粮食用来养猪、养鸡，年轻人跟克度镇上的同龄人一样，初中一毕业，只有少数人去县城读高中，大多数都去了广东、福建、浙江等沿海地区打工。

FAST 周边 5 公里都要建设无线电静默区，以免干扰射电望远镜的观测。现在已经搬迁了 2.5 公里范围内的居民，外面还有即将搬迁的老房子孤零零地驻扎在山洼里，这应该是大窝凼原来的模样：一幢木制

二层小楼，坝子上有几亩田，房前的水稻已经开始收割了，这也许是这家人最后一季的收成。

“山里边这些核桃，以后不知道有没有人收了哦。”小宋说。

机会

很多年轻人正在等待着家里的拆迁款。1995 年出生的沈惠已经结婚了，现在的工作是天文新城的售楼小姐。她 5 年前初中毕业后就出去打工，最早是在广州的工厂里做工，后来到了福建，在婚纱影楼里做销售，到档口卖衣服，一个月能赚两三千块钱。

沈惠的家在航龙村，就是现在星辰天缘五星大酒店和附近天文馆所在的区域，这里已经建成了两个现代风格的大型建筑，家里的两栋老宅子拆掉后，她的父母住在政府的周转安置房里，“新房子要年底才动工，因为新房所在的地区还没拆迁好，要推倒别人的房子再给我们建”。

整个克度镇此时都像一个大工地，拆旧建新日日不停。体会最深刻的是主街上的一家五金店，27 岁的老板谭冬是重庆铜梁人，他过去也是打工仔，在重庆的各种电子元件厂里工作。谭冬的一个铜梁老乡在惠水县开五金店，劝他也来贵州开个店自己当老板，比打工强多了。“我当时就在地图上围着惠水县看了一圈，随便就选了克度这个地方。”

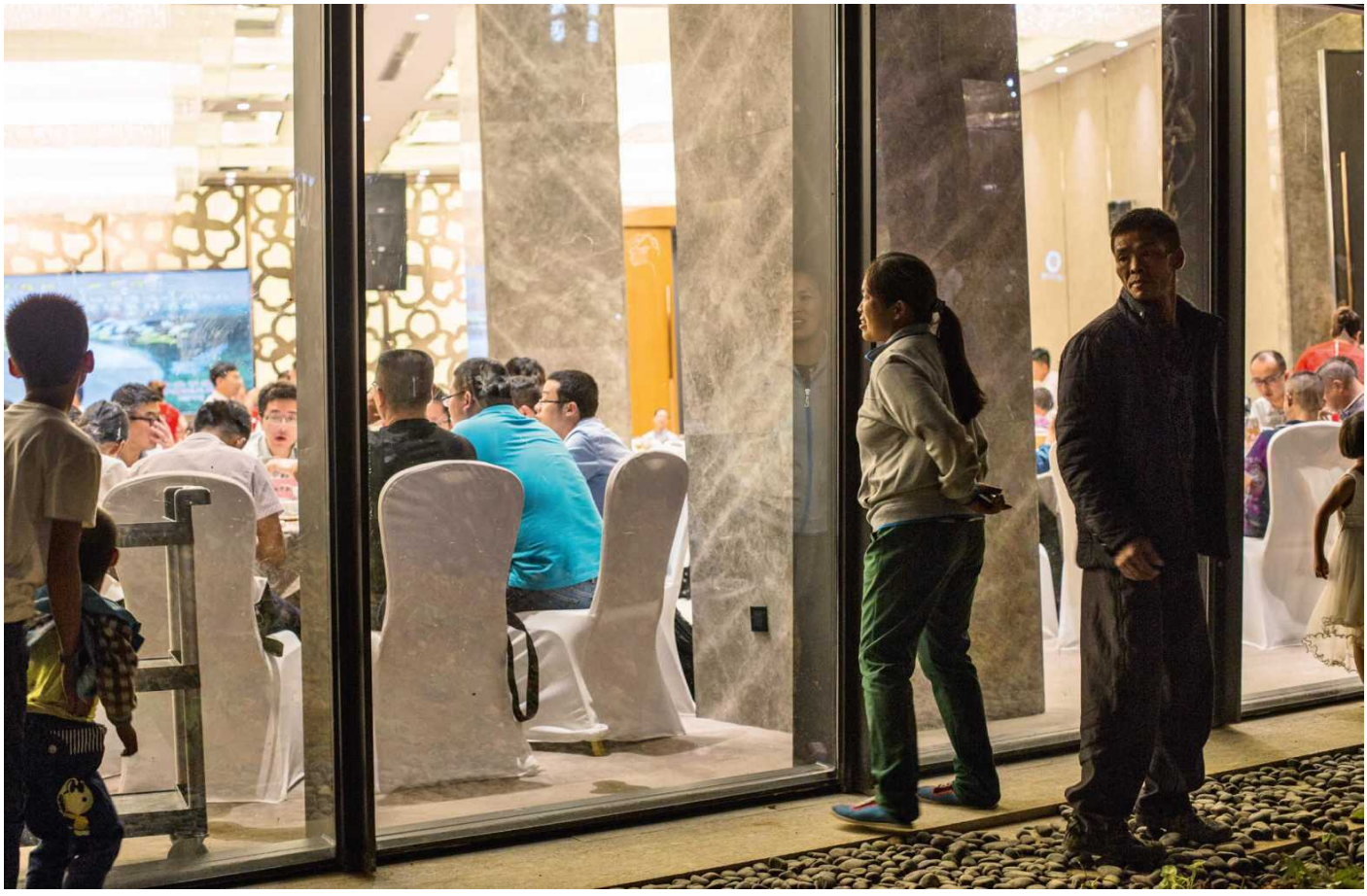
2013 年谭冬刚到的时候，克度还是一个偏僻的小镇。开春之后，所有年轻人都出去打工了。谭冬租了一个不到 100 平方米的铺面，一层开店，二层有两间住房，一年租金 1 万多元，要比铜梁便宜一半，他自己又投了十来万元进货。

坐在街边，谭冬很久才能看见一台车经过，到了农忙季节，大街上压根儿就没有人。最差时一天只能卖出去一样东西。店里还要放洗脸盆、马桶这些家用品，好歹凑个数。我提到湘桂饭店的老板说法，这里电插头都要比广西贵。谭冬点点头：这里的东西比我们铜梁也要贵，交通太不方便了嘛。

“前两年就是维持个房租和家用吧，我也后悔过，不知道留在这有啥意义。”隔十天半个月，谭冬自己坐面包车到贵阳的五金批发市场进一次货，客车一天两班，山路上盘五六个小时。来回成本也很高。他没转行卖农具，因为卖农具都要管售后，自己又不会修。想就此不干了，五金店的东西又太多，搬家或者清仓都很麻烦，只能犹犹豫豫地先留下来。

镇上在三年前还是一片萧条景象，只有在春节前后，年轻人回家过年时才能热闹上两个月。沈惠从来没考虑过留在克度镇工作，主街上就那么几家店，卖的都是老年人服装，年轻人买衣服要么去外地，要么上网买。“直到今年才开了两家时装店。在这种店里打工，工资最多也就能开到 2000 块钱吧？应该还开不到。”

从去年冬天开始，谭冬突然发现生意变好了。“外地人来了。”先是金星小区的工人，然后是春节后三四月来的修路的工程队，再往后，木匠、泥水匠、装修工……就全过来了。店里最畅销的是 6 厘米的长铁钉，十几包地要。大捆的铁丝、卷尺，供不应求。最显眼的是 10 ～ 15 块钱一顶的安全帽：来的都是外地工人，大包小裹的行李都拿不齐，咋可能还专门带着安全帽过来。



左图：FAST 落成典礼前夜，周边村民来到五星级酒店外好奇地看着招待晚宴

右图：克度镇湘桂饭店的天台外，是层层叠叠没有完工的建筑群

镇上的老乡也变多了，施工队有好多四川、重庆的工人，也有老乡过来想开火锅店，但是时间已经晚了：新街上有一家早早地开了火锅店，其他人不知道开什么店，就一窝蜂地一起开了七八家火锅。房租也在疯长，谭冬的岳父之前在陕西打工，今年过来，想在克度开一家重庆米线店，看了十几天了一直没找到铺面：镇上的房租几天一个价，现在一个不到 100 平方米的小铺面年租金要 4 万元起，卖米线那点利润根本就合不上。五金店街对面的一个房子就在出租，房子是个三角形，越往里走越窄，根本不实用。就这也要 6 万块钱一年，比县里面都要贵。

“整倍整倍地翻，盖楼买地皮，原来每平方米一两百块，现在翻到了四五百块钱。”沈惠从去年就没再出门打工了，去年 8 月，她开始在天文新城的售楼处工作，眼看着城里的地皮翻着跟斗地涨，周围涨，自己的楼盘当然也要翻番。

天文新城是广西的老板来开发的，此前克度镇居民都是自己建房，从来没有商品房概念。沈惠和其他同事都在大城市的售楼处里待过，熟练地把沙盘、期房、房贷、开盘这些词汇带回了老家。从两室一厅的 80 平方米小户型，到最大 135 平方米的三室一厅，都是根据克度镇每家四口的居住习惯设计的，如果再带两个老人，就是一家六口了。

天文新城选择在 FAST 落成典礼的第二天开盘，楼盘现在只修了两栋步梯房，其他的都还在图纸上，一旦修好了，17 层的电梯房将成为克度镇的最高建筑。大量被拆迁的居民成为最主要的目标顾客，他们需要新房子，手里握着几十万上百万元的拆迁款，在镇上买个新房也绰绰有余。热钱在汹涌地流动，带起了整个小镇的房地产价格。沈惠也在等待丈夫家的拆迁款，小两口能分到一部分。“现在机会变多了，我们想做生意，有一二十万元就能起步了。”

开盘

9 月 25 日，国家重大科技基础设施 500 米口径球面射电望远镜在贵州省平塘县落成启用。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发来贺信。中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东在启用仪式上宣读习近平的贺信并致辞。

众人期待的这一天，克度镇老街上反而安安静静地过去了。来宾们都集中在天文馆和半山腰的 FAST 台址，克度镇上的周日大集取消了，人们像任何一个工作日一样照常买菜、施工、穿梭在街市的灰尘之中。

25 日傍晚，在半小时内，重庆五金店先后来了两拨儿顾客，先是两个凯里的木匠，买了两把 15 块钱的羊角锤；然后是四个四川的泥水匠，大家挑了半天，每人选了一个不锈钢的双脚抹灰板，每个 15 块钱。

现在谭冬每隔一两天就上一次货，大多是从贵阳经过客车发过来，或者自己沿着新修的公路，开两个小时车直达贵阳郊区。谭冬没告诉我他现在的收入能有多少。“对我来说，现在这种状态还能有个几年，但是等他们手头的拆迁款都花完了，不盖房子了，我就没什么了。”因为主街拆迁，五金店的老铺面被拆掉了，年初谭冬换了现在这个铺面，就在新装的红绿灯旁边——这其实也是个黄金位置，克度镇上只有一个红绿灯，一个加油站，很多店面都以“克度镇加油站向南 100 米 / 克度镇红绿灯处”作为唯一的地址。幸好房子租得早，春节前只要年租金只要 2 万块钱，现在再租，起码要 5 万块钱起价了。

26 日一大早，天文新城开盘，从 8 点 30 分开始，歌舞演出的声音就传遍了整条马路。这是沈惠这一年最忙碌的一天，过去的 13 个月里，售楼处都清净到无聊，周一到周五的工作日，常常一位顾客都没有，周末平均每天有七八个人来看看盘。

楼盘最早的报价是 1800 ～ 2000 元 / 平方米，这已经是跟着街面上调之后的价格了。一共放出 200 套房子，此前有更多的人已经交了 2 万块钱的押金。26 日这天，接近中午时再去开盘现场，一大群人正围在销售的档口，九成的房子都已经标上了“已售”。

沈惠之前告诉我，来看房的人“政府的、做买卖的、老师，都有。最多的可能是老师，他们自己有公积金，过去自己建房子都花不了公积金，攒到手里也取不出来，这回买商品房就能用上了”。有人第一次经历新楼开盘，不了解节奏，将近 12 点才施施然进门签到，再一看前面已经有 172 个人签到，顿时着急到跳脚。

“这些房子贷款的人还是少，大多数是用拆迁款一次性付清。”沈惠被买房的顾客围得水泄不通，售房部经理在人群里认出了我们，言谈里有掩饰不住的得意。旁边的销售区，身着“国际天文小镇”T 恤的中年人，正挤在人群里抢一个三室一厅的朝南房子，刚刚揭开的七号楼，不到 10 分钟就抢光了。

“无论是大型主力店，还是中小型商铺，都不再是单纯的一店一铺，而是组成了克度颇具规模的航母级商业街区，在城市的核心之核，中心之心，必将缔造财富传奇。”全新的天文新城宣传单刚刚运过来，这个今天以均价 2700 元 / 平方米销售的楼盘，相信未来克度镇会有每年 50 万的客流量。“依托国际射电（FAST）项目顶配商圈，给自己找一个赚钱的好帮手 / 相信我，错过这个点，就再难买到克度中心原始的铺子和房子了！”沈惠说。

（感谢实习生周缘对本文的贡献）

（王旭华 摄）

新工人艺术团：一场大地上的社会实践

记者 艾江涛

“音乐不仅是表演给别人看，更重要的是表达自己的思想情感、对社会的认识、对生命的看法，讲述自己关注的社会议题。”

在皮村的北京工友之家，当我第一次见到许多时，他穿着一条肥大的裤子，正在和认识不久、喜欢诗歌与音乐的小兄弟小海抽烟聊天。在这个与京郊许多农家院相似的院落里，依次分布着新工人剧场、打工文化艺术博物馆和同心互惠商店。作为工友之家的活动场所，这里也是皮村3万多外来打工人员聚集学习的地方。走出院落，沿着皮村的小巷拐几个弯，路过一片正在施工的建筑工地，便来到书声琅琅的打工子弟学校——同心实验小学。这所有400多名学生、涵盖幼儿园与小学教育的学校，成立于2005年。

蔚蓝的天空，不断有轰鸣作响的飞机划过天际，由于坐落于首都国际机场附近，几乎每过一两分钟，就会有一架飞机经过皮村。许多刚从距此60多公里的平谷张辛庄过来，在那里的工友之家文化教育培训基地，他和团长孙恒作为乐队主唱，与鼓手姜国良、贝斯手孙元、吉他手庞岩刚刚排练完毕。月底，新工人艺术团将赴成都举办一场“大地民谣”的音乐节。

（于楚众 摄）

左图：新工人艺术团团长孙恒

右图：新工人艺术团核心成员许多

最近一段时间，刚好赶上平谷桃子成熟，他们显得分外忙碌，除了排演节目，还要帮全国各地的消费者邮寄桃子。在附近一片占地 30 多亩的桃园上，他们与当地村民以合作社的形式搞了一个同心桃园，用以支撑 2010 年在这里成立的工人大学与工友之家其他活动的支出。

这些简单勾勒的社会活动版图，仿佛一片湖面的波纹，一圈圈扩散开来，影响着越来越多的打工人员，或者说他们更愿意称之为“新工人”的庞大群体。很难想象，波纹的中心是成立于 2002 年 5 月 1 日的一支草台乐队——打工青年文艺演出队，团队核心许多与孙恒，也只是那个时代怀揣音乐梦想众多“北漂”中的普通一员。在和他们聊天的过程中，我情不自禁地想起 10 年前自己在北大南门附近的考研生活，这也让我相信，那些听到他们歌曲的打工者很难不泛起一种感同身受的漂泊无依之感。

从自我的表达，到对周围世界的关注，再到音乐之外的种种社会实践，如同打工文化艺术博物馆墙上贴着的“打工三十年历史图”，他们走出很远的路，究竟如何在确立自我的同时，一步步刻写下时代的烙印与记忆？

“世界很脏，但你可以选择不妥协”

“有时候觉得自己和世界是个烂摊子 / 写首歌站起来和它继续干 / 皮村的月亮圆圆挂在天上 / 唱一段家乡的小曲来给你听。”许多起身抱着吉他，弹唱了这首创作于不久前的《我们》。他的嗓音条件算不上很好，但有一种低沉的内在激情，爆发力也好，这一点似乎受到他早年喜欢的英式摇滚影响：主歌低沉迷幻，副歌瞬间爆发。

1997 年，许多在浙江海宁的家乡高中毕业后，由于成绩不理想，没有接着读大学。整个高中时期，性格内向敏感的他都处在一种压抑状态，想读文科，但分到理科。高三的一天，教室里放着音乐，他站在窗口望着外面的落雨，仿佛突然间被当时的画面触动，想当电影导演。然而这个少年时的梦想，很快发生了转移。毕业后，许多在舅舅的安排下，去杭州临平镇当了一名户籍协警。上班第一天，就看到同事打人，那种社会角色对人的异化，令他记忆深刻。那段时间最大的慰藉来自新认识的一些朋友，大家一起听摇滚聊音乐。其实早在 1994 年，刚参加完中考的许多无意中在电视上听到张楚的《姐姐》，便开始喜欢上了

摇滚。有次他喝酒之后唱歌走回校门，看门大爷告诉老师有学生要流氓，唱着“牵着我的手，你不要害怕”。

“整个世界就像一个巨大的漩涡，不按它的逻辑就会被甩出去。我当时想应该有另外一个世界，可以去表达内心深处的真实。”1999年，许多辞掉协警工作，前往北京迷笛音乐学校学习。那所后来被圈内人称为“地下摇滚音乐摇篮”的学校，当时刚刚成立五年，颇有一种乌托邦的气质。大家一起学琴，互相蹭饭，在这块心目中的“最后一个灵魂收容所”抱团取暖。与其他同学相比，许多几乎没有音乐基础，“刚开始抱着吉他不知道怎么弹，但随便拨拉就感觉很兴奋”。

每天练琴8小时，两年多的校园生活，许多系统地学习了音乐，更重要的是，明确了一种生活态度——“世界很脏，但我们可以选择不妥协。”彼时，音乐成为他最好的表达工具。毕业后，他与一些玩地下摇滚的朋友住在霍营，靠在地下通道卖唱为生。“一天挣七八十元，好的时候有一两百元，我会算下每月开支，一周出去几天，挣够就行。”许多说。

比许多大两岁的孙恒，辞掉在老家河南开封一所中学音乐老师的工作，早一年来到北京。那是一种带着迷茫的逃离。打了几个月零工，1999年初，孙恒带着花了800元在电影学院录音棚录制的第一张专辑《梯子》离开北京，在全国十几个城市的地铁站、地下通道与高校演唱，开始他当时所谓“民谣之旅”的个人活动。

早在安阳师专艺术系音乐教育专业就读的第一周，孙恒就开始组乐队。更早的基础，则来自一个青涩少年表达的需求。孙恒在陕西安康出生，中学时才被父母带回老家开封，最初由于语言不通，性格变得异常孤僻。一次元旦聚会，他结结巴巴唱了一首当时流行的《信天游》，引来全班同学哄笑。带着倔强的自我证明，他骗父亲以学英语为名买了一台收录机，天天练习，很快唱得很好。让他至今引以为傲的是，高二时的中秋节，他熬夜写下第一首歌《想家的时候就想想我》，第二天利用班长的职权之便，教大家学唱，引来邻班同学，一群孩子哭得一塌糊涂。后来这首歌的曲调，还被用于颇有影响的打工歌曲：《天下打工是一家》。

1999年，孙恒觉得找到了自己的音乐表达风格——民谣。如同他喜欢的伍迪·格思里，一辈子流浪民间为底层人民写歌，在他看来：“音乐不仅是表演给别人看，更重要的是表达自己的思想情感，对社会的认识，对生命的看法，讲述自己关注的社会议题。”确切地说，那种转变来自于一年多的漫游生活。

“社会上普普通通的劳动者教育了我。”其时，孙恒接触到各行各业的社会最底层：服务员、保安、建筑工人，还经常被警察抓起来。一次，他在一个建筑工地停留了三天，每天傍晚等工人下班后为他们演唱。这期间，孙恒认识了一个叫彪哥的工人。前两天他一句话也不说，只是坐在旁边，第三天，他把一双手伸到孙恒面前，开始讲心里话：“我只有一双空空的手，但我要靠这双手养活家人，每天干十三四个小时特别累，累了就喝酒，喝完就想家。我不明白我们为什么从农村来到城市，用血汗建设城市，城里的人却瞧不起我们。”受到触动，孙恒很快写了一首叫《彪哥》的歌。彪哥，让他的创作开始发生颠覆性的变化：走出自己，关注世界和别人。

2001年，许多的卖唱生活已经继续了两年。“9•11”那天，他背着吉他正在西直门附近的一个地下通道唱歌。一个不认识的哥们跑来借钱，跟他说：卖唱时，吉他被警察没收，需要100元赎回。“出于一种阶级感情，我把当时挣的钱都给了他。”许多说，不久后，在这位哥们的介绍下，许多认识了孙恒。那年冬天，几个人开始商量组建乐队，为工人演出。半年后，打工青年文艺演出队正式成立。

走出自己，关注世界

此前在天津工地上的一次演出，使孙恒触动很深。天气很冷，工人们的热情却让他体会到那种无法替代的价值。“跟你去酒吧表演完全不同，工友们坐在旁边，开心时卷起袖子，跟你一起鼓掌，难受时跟你一起哭。”孙恒说。

1999年底，孙恒回到北京，由于经常跑去各个高校听讲座，与一些学生社团也渐渐熟悉起来。一次，在北京师范大学“农民之子”社团举办的一次讲座上，他听到明园打工子弟学校校长张歌真所讲的办学经历，第一次得知北京每年有几十万打工子弟因为户籍限制无法上学。听完讲座，孙恒举手报名，第二天便去那里当了音乐教师。此后三年里，他在多所打工子弟学校做志愿者教音乐，通过孩子们，也接触到那些在北京从事最苦最累职业的父母。“了解了他们生活的艰苦和诉求，这也是我后来从事与工人群体相关工作的原因。”孙恒说。

这期间，孙恒也认识了刚刚创办《中国改革·农村版》的温铁军，以及《我向总理说实话》一书的作者李昌平。在这些学者的引领下，他参与了杂志的试刊，开始关注“三农问题”以及与之密切相关的工人问题。

在孙恒的引介下，许多开始看温铁军、李昌平的文章。“以前还没有看到过对社会这样深刻的剖析。”许多开始慢慢建立与社会的联系，找到自己作为劳动者的立场。尽管那种把自己打碎重新建构的过程与转变，充满痛苦，但一些共同的生活经验则把大家连接起来。许多仍记得，2001 年申奥成功时，大家兴高采烈地聚在一起看电视，遇到联防队员查暂住证，只得纷纷逃散。在 2003 年“孙志刚事件”引发收容制度被取消前，为了逃避检查，他们往往在门外挂把锁，以制造不在家的假象。

“以前写歌，歌词都是‘我’怎么样，这首歌用了‘我们’。当时收容制度还没取消，特别想呐喊。以前一个人的呐喊可能还没底气，后来觉得大家都一样，和一个群体结合在一起后，感觉有了呐喊的底气。”2002 年下半年，许多为工人写了第一首歌《打工号子》，歌词这样写道：“我们进城来打工，挺起胸膛把活干。谁也不比谁高贵，我们唱自己的歌。”

成立演出队后，团队成员创作了大量打工歌曲，开始大规模为工友演出，哪有工地，就跑去演出。尽管一些老板觉得奇怪，有时他们也会碰壁，但去了之后工人都很欢迎，一些场景恍如历史重演：“李昌平老师拿着杂志，在工人宿舍发杂志，发表演讲，我们在那儿唱歌。”

2003 年，演出队改名打工青年艺术团。2002 年 11 月，农友之家以企业形式注册成立，并于 2006 年改名工友之家。许多解释，因为艺术团想做更多的事情，背后需要一个正式的机构。一次在西北旺演出时，由于缺乏经验，直接贴海报宣传，结果被村委会叫停。后来，大家摸索出“三方共建”的演出模式：居委会给政策，打工子弟学校给活动室，艺术团做演出。在孙恒的理解里，成立农友之家的想法很简单：在城市为工友成立一个家。打工人员在城市面临困难与孤独，却缺乏乡土社会原有的互助网络作为支撑。

最初三四年里，尽管受到各方关注与支持，团队的迷茫并非没有——演出的意义究竟何在，歌曲真的能发挥那么大作用？谁敢说这不是另一种形式的自娱自乐？在平谷的办公室里，孙恒带着一丝自嘲说:“《团结一心讨工钱》，唱了 10 年，拖欠工资还不是照样发生？”

然而，文艺的浸润原本缓慢，以迫切的功用要求，原本不切实际。除了自己内心感受到的个人价值，孙恒也从一些遇到的事情找回答案。

一次，一个在甘肃敦煌打工的小伙子，由于被老板拖欠工资，郁闷之下跑到小酒馆喝酒，无意中在电视上看到艺术团参与录制的一期节目。当时正在放《团结一心讨工钱》，小伙子听完后激动之下把桌子掀了，回去找老板讨工钱。后来又辗转找到艺术团，给他们讲述自己的经历。有时，孙恒走到街头无意中听到自己创作的歌曲，意识到音乐自身拥有的意义。

《团结一心讨工钱》创作于 2002 年。当时由于相当多的市政工程层层转包，建筑工地拖欠工资的现象非常普遍。几十名四川建筑工人，干到年底却被拖欠工资，工人们将老板堵在房中，从傍晚一直谈判到天亮，最终成功拿到工钱。孙恒最初听到这件事时，非常振奋，希望将其写成歌唱给其他工友听。他采访到几位讨薪工人，将现场工人的对话加入背景音乐，写出这首颇具叙事风格的民谣作品。“那是一首工友们最喜欢听，老板最不喜欢听的歌。”有次在北航一个建筑工地演出，唱到一半，现场 200 多名工人举着拳头跟台上歌手一起喊口号，老板被吓坏了，很快终止了演出。后来，孙恒有了经验，再去工地演出，便将这首歌放在最后演出，唱完走人。

2004 年，对艺术团来说是颇为关键的一年。为了教工友唱歌，团队在录制歌曲时，无意中认识了京文唱片的一位工作人员。对方听了之后很有兴趣，将小样拿给老板许钟民听，没想到建筑工人出身的许钟民听后非常震动，承诺即使赔钱也要帮艺术团发出专辑。艺术团这张《天下打工是一家》的专辑，最后卖了 10 万张，超过国内一线歌星成绩。这次意外的成功，也让孙恒、许多有了新的选择。京文当时想将他们签为旗下艺人，但由于想做更多的事情，他们放弃了这次机会。

专辑两年的发行权，给艺术团带来一笔 7.5 万元的版税。孙恒回忆，当时自己一个月在打工子弟学校的收入才 400 多元。团队为此开了一个星期的会，商量怎么花这笔巨款。讨论的结果是，办一所打工子弟学校。自此，艺术团展开一系列与工人教育培训相关的事业。

新工人：教育与身份认同

2005 年，艺术团来到朝阳区金盏乡皮村，用那笔唱片版税作为启动资金，租下一个荒废的工艺美术厂，准备改造之后作为小学校舍。为节省成本，孙恒动员了 100 多名来自全国各地的志愿者，再加上附近的一些工友，一起动手改造校舍。在孙恒的描述中，那是一幅颇具乌托邦色彩的劳动画面：“七八月间，天气很热，大家白天一起干活，晚上联欢唱歌，非常热闹。”

（晓晨 摄）

2007 年 5 月 1 日在北京朝阳文化馆前，打工青年艺术团为附近工地的农民工演出节目

一个半月之后，校舍改造完毕。大家又跑去联系企业，希望对方认领大到教室小到报栏的各项设施，以冠名换取资助。而小操场上的篮球架，则以每斤 3 元的价格，购自废品收购站。

同心实验小学最初的骨干老师，来自孙恒和许多之前工作过的打工子弟学校，大学生志愿者也是重要的补充力量，此外，艺术团成员也兼职为孩子们上一些体音美方面的课程。招生的困难似乎远小于打工子弟上学的困难，学校第一学期就招收到 100 多学生，最高峰时达到 800 多人，此后长期稳定在四五百人左右。但困难仍远超孙恒最初的设想，他说：“当时年轻，脑子一冲动就办了学校，没想到办学这么困难。”租下场地不久，村里的地痞就在大门锁了两把大锁，索要一把 1 万元的开锁费。后来，在村委会的干涉上，事情才得到解决。难以确定的还有政府对于打工子弟学校政策的变化。出于控制人口的需要，近几年来，北京市逐步取缔打工子弟学校。2013 年，乡政府要关停同心实验小学，推土机开到门口，还切断了学校用电。300 多名家长堵在门口，最后在温铁军、李昌平、崔永元联名公开信的呼吁下，以及社会各界关注下，同心实验小学成为那波关停风潮中唯一幸存的打工子弟学校。

孙恒最初对小学“社区学校”的设定，不同于其他打工子弟学校。谙熟打工家庭的生存状况，他认为以文化教育方式服务工人群体，关键在于人的改变，打工者思想观念与权利意识的觉醒。除了学校教育，对孩子的教育还包括家庭教育与社区教育。利用晚上和周末空置的教室，孙恒组织大学生与学者为工友上课，课程涵盖亲子教育、法律常识、电脑、英语，以及文艺兴趣。

2010 年，“富士康事件”之后，工友之家在平谷创办工人大学，更多关注年轻工人的生存状况。名为大学，这里其实更像以“立人”为本的职业培训学校。孙恒介绍，招收学员主要为 16 ～ 25 岁、有过打工经历但仍想学习的年轻人。在一期 6 个月的免费学习中，除了培养学员的专业技能，更重要的目标仍在于转变他们的精神与价值观。孙恒为这所社会化学校所设立的最低目标是“成为一个自食其力的劳动者”，最高

目标则为“拥有社会资源后，承担更多的社会责任”。

换个角度看，工人大学所培养的正是未来的社会工作者。孙恒告诉我，在学校已毕业的200个学员中，至少有50人从事着社会工作。他的办学理念部分来源于爱人吕途的调查研究。在2010～2012年，吕途访谈了100多位青年工友，在《中国新工人：迷失与崛起》一书中，揭示了在“待不下的城市、回不去的农村”的时代背景下，比起生存压力，打工者群体精神的整体迷茫更为可怕——要么发财致富，要么一辈子打工。即使有想法，在时代洪流面前仍难做出改变。

文化教育则带来精神的解放，这种思路还体现在许多所带的民众戏剧课程。借用巴西戏剧理论家奥古斯都·波瓦的理论，许多希望通过戏剧的方式，将打工者的身体与内心打开，使他们成为日后“表达的组织者”。课程的设置循序渐进，许多开始会为大家设置一些互动性游戏，打开身体束缚。“比如在一个空间根据不同节奏行走，喊停的时候，原地摆出一个日常工作中的造型。”此后进行分组，训练大家用身体讲故事的能力，开始是简单的寓言故事，要求用四幕凝固的雕像讲述，之后加入对话与即兴表演。结课时，每组学员以讨论的方式，“预演大家现实生活中可能碰到的问题”。

2006年，打工青年艺术团改名新工人艺术团，名词改换的背后是新的身份认同的浮现。在吕途的著作中，“新工人”区分于国企的“老工人”，比起“打工者”这样的中性词，包含着更多的诉求与主体认知，“农民工”则成为词不达意、带有歧视色彩的过渡词。一直以来，艺术团成员对这种身份的认同颇为敏感。2009年1月，在皮村举办的“第一届打工文化艺术节”民谣专场上，一位演唱者由于坚持使用“农民工”一词，差点与艺术团另外一位骨干成员王德志大打出手。

互助网络与合作社

2010年起，孙恒在工人大学负责讲授三门课程：工人文化历史、社会资源与团结经济。面对这些听起来非常宏大的课程，孙恒称，自己只是通过艺术团的案例来讲这些课程，希望引发大家对一些问题产生新的看法。指着办公室的一张桌子，孙恒对我说：“许多人抱怨没有条件做一些事情，确实我们所做的很多事情单靠自己根本无法完成。如何调动大学生、志愿者、闲置资源，取决于思想上如何看待资源。有了新的看法，做法才会改变。”

2006年，工友之家创立同心二手商店，便是优化资源配置的典型案例。起初，艺术团去工地演出，会免费发放一些在社会上募集的衣物，遭遇疯抢。孙恒后来反思，“4双鞋被8个人抢走”，大家未必能用，效果并不好。后来，大家想到办二手商店，用更为持续的办法，为城乡结合部生活压力巨大的工友提供帮助。售卖的东西均来自社会捐赠，多为和工人生活密切相关的用品。“一件夏季衣物最高不超过10元，被子也就七八元，羽绒服也不超过20元钱。”这样一来，工人花钱购买物品肯定为自己所需，同时不失尊严，营业所得也可支持商店运营。至今，工友之家已拥有15家二手商店，在解决了50人就业的基础上，每年还有二三十万元的结余，用以支撑团队做更多的事情。

在孙恒看来，工友之家是互助网络，工人大学毕业的学员之间也会形成一个社会互助网络。将之进一步扩大，便是他们在平谷建立以同心桃园为核心的合作社模式。

这种20世纪70年代起源于瑞士的社区支持农业（CSA）模式，其实并不新鲜。当地桃农以合作社方式加入同心桃园，每年只需按照绿色有机的方式养护桃园，营销由合作社以认领桃树的方式解决，收益与农户对半分成，风险则由合作社与客户分担。孙恒举例说明：“有一户农民，老两口两亩地上有120棵桃树，辛辛苦苦种一年，自己拿到市场卖，毛收入只有1万多元。加入合作社后，认领一棵树800元，分一半给农民，年收入便能提升到4.8万元。”问题在于订单，孙恒称，300多亩的桃园，今年已基本认领完毕。订单越多，便有能力使更多的农户加入合作社。孙恒希望，桃园日后的收益可以负担工人大学的资金投入，用社会化的方法，摆脱传统非政府组织模式对资金的依赖。

繁重的社会工作，显然挤占了艺术团成员的音乐创作与演出时间。虽然演出频率有所降低，但孙恒表示，音乐与艺术是组织的源动力，永远不会中断。艺术团一旦建立自主持续的经济基础，将腾出更多精力演出。此外，还会搭建平台，让更多年轻人一起加入。

“如果一天不唱歌，那生活会变得多么无趣。桃子忙完了，我们就去全国各地唱歌。”几个月前，孙恒睡觉时被空气中的雾霾呛醒，写了一首关于环境问题的歌曲《红色警报》。而在夜色笼罩的皮村小酒馆里，许多喝了点酒，唱了一首创作于今年5月的新歌《红五月》：“这个世界让人单调地幻想／打工的人自由地无处可去／当看到自己，我有些忧伤／当看着世界，我热血沸腾／历史旋转着向前／感觉又回到了后面／你是一个五月的青年／那就一起解放想象，行走人间……”

户籍制度改革，福利与权益的重构

记者 付晓英

（陈卫 摄）

延续了半个多世纪的二元户籍制度导致城乡之间巨大的不平等，如今对这项制度的改革即将启动

城乡二元户籍制度改革的关键在于户籍背后附着的权益体系重构。

9月19日，北京市正式出台《进一步推进户籍制度改革的实施意见》，取消农业户口与非农业户口的性质区分，统一为居民户口。截至目前，包括北京在内已经有30个省份出台户籍制度改革方案。实际上，早在2014年，国务院出台的《关于进一步推进户籍制度改革的意见》就提出，中国将建立城乡统一的户口登记制度；而去年11月中央发布的“十三五”规划建议中，深化户籍制度改革成为关注重点；今年4月，国家发改委规划司司长徐林曾在新闻发布会上公开表态称，今年的首要任务是使所有的地方都能够出台具体落实国务院户籍制度改革的做法和政策。按照国家版的户籍改革意见，要全面放开建制镇和小城市落户限制，有序放开中等城市落户限制，合理确定大城市落户条件，严格控制特大城市人口规模。在中国存在半个多世纪的城乡二元户籍制度即将被打破，户籍改革会带来怎样的影响、户籍背后所附着的福利与权益体系又将如何重构，这些都成为各方关注的话题。为此，我们采访了两位户籍制度专家——中国社科院农村发展研究所研究员李国祥和北京理工大学人文社会

科学学院教授胡星斗，对户籍改革制度进行相关分析解读。

二元户籍制度必须改革

三联生活周刊：在中国实行了半个多世纪的城乡二元户籍制度为什么会在现阶段被要求全面打破？

胡星斗：城乡二元户籍制度本身是计划经济和管控型社会的产物，中国发展市场经济以后，要求由市场对人力资源进行配置，使其能够自由流动，而户籍是将人固定在某个地方，户籍附着的各种利益只有在户口所在地才能够享受，这样一个制度与市场经济相对立，也与国家的人权保障事业相对立。

自由迁徙也是公民的基本权利。真正的自由迁徙是社会保障与之相伴，不仅仅是人能够从一个地方去到另外一个地方，他所享受的权益到了异地也能够享有。没有任何保障，就不是现代意义上的自由迁徙。无论是从市场经济的角度来看，还是从现代社会的角度来看，都必须保障自由迁徙的公民权利，因此，原有的二元户籍制度必须进行改革。

三联生活周刊：除了这两个原因，推进户籍制度改革是否跟中国劳动人口减少相关？因为原来二元制的户籍制度是保护城市就业者优先获得工作机会，而现在劳动力日益成为稀缺要素，因此对户籍制度改革的需求更加强烈。

胡星斗：这个观点是有道理的。现在的农民工虽然还有 2 亿多，但实际上在逐渐减少，剩余劳动力近于枯竭。由于城乡二元户籍制度的障碍，农民工在城市里得不到均等的公共服务，他们也无权获得最低生活保障。子女在居住地接受义务教育仍有困难，更不要说上高中和考大学，留守在农村老家也会出现各种问题。而农村生活状况逐步改善以后，很多农民就不太愿意外出打工，或者说只在农村老家周边的城市打工，剩余劳动力不流出的话可能就浪费了。虽然中国目前至少还有 2 亿多农村劳动力在外打工，但可能在未来几年或者最多 10 年，就接近刘易斯拐点了，剩余劳动力基本上没有了，所以现在必须进行户籍改革，赋予农民工城市居民的权利，并对他们进行职业技能等各方面培训，将农村的剩余劳动力转变成城市的产业工人。

三联生活周刊：户籍制度改革的呼声很高，但前些年好像有点“雷声大、雨点小”，近几年一些中小城市逐步放开户籍，但对于大城市，尤其是“北上广”这样的特大城市来说，推进户籍改革似乎并不容易。

胡星斗：户籍改革很难，一直在小步前进，有时候可能还会倒退。过去，各级地方领导对户籍改革其实并不热衷，或者说多少有些抵触情绪，曾经有个调查，市县领导有 70% 是反对户籍改革的。因为户籍改革会损害很多方面的利益，比如说教育领域，可能导致城里小学、中学不堪重负，还有医疗、低保、养老等一系列问题。过去户籍改革走得比较快的城市很多，像郑州、石家庄、宁波等，但经常遇到财政压力和既得利益群体的阻力，所以往往走回头路，比如郑州在很多年前户籍改革力度非常大，但后来又因为进城的人太多、财政压力太大，就停止了。

回溯户籍改革的过程，最开始是主张农民离土不离乡，就近工作、就近就业，小城镇的户籍基本放开，后来中小城市的户籍也逐渐松动，在当地有工作、有住房就可以加入户籍，但对于大城市，还有像北京、上海、广州、深圳这样的特大型城市，它的户籍控制仍然比较严，但一些一线城市也开始试行积分落户政策，这方面上海做得比较好，北京是比较晚出台的，北京在控制人口方面压力更大，积分落户的门槛应该也会更高。

三联生活周刊：提到控制人口规模，北京市出台的改革意见里提到了“户随人走”，这应该如何理解？

胡星斗：“户随人走”实际上是一种退出机制，政策的提出也是为了控制人口规模，北京现在是想方设法让更多的人退出，如果有人离开北京到其他城市工作生活，政府当然就希望他们能退出北京户口。但这个很难操作，主观上很少有人愿意放弃北京户口。除非到外地工作、缴税、购房生活，而缴税系统在全国透明公开，可以采取某种凭证或者劝导的办法让人退出北京的户籍，但现阶段是很难实施的，未来可能会制定相关的政策或者可行性办法。

户籍背后的权益重构

三联生活周刊：原本不同性质户口背后对应的是不同福利体系，牵扯到很多“隐形利益”，比如农业户口可以从集体土地中获得收益，而非农业户口可以享受到更好的教育、医疗资源等，取消农业和非农业户口后，牵涉的权益和福利体系会如何重构？地方政府要付出很高的财政成本，他们是否有动力来真正推进这项改革？

胡星斗：所有的改革最后都归结于收益与成本的

核算，如果收益大于成本，就会努力去改革，如果收益小于成本，可能就不愿意推动改革，对于政府是这样，对于个人也一样。现在很多农民不愿意放弃农业户口，担心原本从土地上获得的收益被剥夺，尤其是涉及拆迁、旅游开发时。取消农业户口，统一登记为居民户口，不是要剥夺农民原有的土地收益，农民原本拥有的承包地和宅基地应该仍然归农民占用。鼓励农民进城的同时保留其在农村的权益，同时又提供包括养老、教育、医疗、住房在内的城市居民的待遇。但在中国城市化加速的情况下，强制占有农民土地的事情恐怕也会很多，或者借土地整理资金，剥夺农民的宅基地，这种情况需要警惕。但也不能一刀切，因为农村的确存在着大量的空闲土地，很多地方“空心村”的状况非常严重，壮年人基本都不在村里，他们有可能已经在县城里买了房子，却继续占有宅基地，农村破败的房子没有人居住，土地的利用率受到限制，土地资源被浪费，这种情况下也应当适当进行土地的重新规划和整理。

对于地方政府来说，其实能从户籍改革中获取收益，比如农村闲置土地资源的开发利用。但是，要安置这么多新市民，并且给予城市居民的同等待遇，会给地方政府带来不小的财政压力，尤其是近几年地方财政更加捉襟见肘，更加需要中央政府对地方政府户籍改革进行补贴，或者是进行纵向的财政转移支付，否则户籍改革要顺利推进并不容易。因此，我认为中央政府应当给予地方一定的财政支持，承担部分成本，帮助地方政府建立平等的公共服务体系。

李国祥：首先，户籍制度改革是国家的大战略，地方政府必须要执行；其次，地方政府也能够从户籍制度改革中获得利益。二元户籍制度改革之后，户口将仅仅是作为一种人口管理的手段，将来要跟它附着的权益剥离。即使农民的农业户口取消了，或者迁移到其他地方，但他们原本在农村享受的权益仍然保留，包括宅基地的使用权、集体土地的承包经营权、集体资产的收益分配权等等，农民享受的权利跟户口没有关系，该获得的土地收益还会获得，同时又能得到跟城市居民同等的待遇，那他们肯定会大胆地进城。客观地说，绝大部分年轻人还是喜欢城市生活的。另一方面，如果没有户口限制，推进城镇化肯定还要顺利得多。中央政府也谈到过城镇化的推进，对于吸引农民工比较多的地方，采取中央政府和地方政府成本分摊的方法，给一些政策支持。户籍制度改革推进顺利，农民进城，城市人口增加之后，包括建设用地指标等很多方面会给予相应的政策，地方政府也能够从中得到好处。

三联生活周刊：打破城乡二元户籍制度、统一为居民户口是为了实现公平，但农民同时享受到集体土地的收益和城市居民的教育、医疗等保障体系，这会不会造成一种新的不公平？

胡星斗：这的确是一个矛盾，假如能够真正保障农民获得城市居民的待遇，满足他们的工作生活要求，让他们的生活有保障，能够享受平等的公共服务体系，农村闲置的土地将来就可以逐渐重新规划利用，给予农民一定的安置和补偿费用。

李国祥：政府要为每一个居民提供平等的公共服务，户籍统一之后，社会保障当然也要统筹。但是你所说的问题目前并不突出，整体来说，现在农民的生活保障还是比较低的，未来这会不会成为一个新的公平问题，还有待于观察和实践。如果农民将来能够享受到比较好的社会保障，相关土地权益可以慢慢退出。改革是一个动力，解决了老问题可能又会带来新问题，未来的制度怎么设计得更完善，还是要在改革当中慢慢探索的。

户籍改革要循序渐进

三联生活周刊：很多地方虽然出台了户籍改革意见，但具体详细的实施方案很少，在实践中真正推进户籍改革，从哪方面作为切口比较容易推进呢？城市是否有足够的承载能力接纳这么多新市民？

李国祥：户籍改革是循序渐进的，不是一蹴而就的。地方政府可能会担心给农民和当地户籍人口提供同样的社保、医保、教育等公共服务，地方财政将不堪重负，但事实上，很多农民工已经在城市就业和纳税多年，只要户籍有序放开，短期内不会出现一大批农民突然涌入城市的状况。而根据我的观察，很多地方在推进户籍改革上都比较谨慎，因为很多农民不同意取消农业户口，怕政策有改变、他们自身的权益受到损害，可能会产生一些矛盾和纠纷，地方政府也担心影响社会稳定，特别是有一些历史遗留问题难以解决，比如说，有农民很早就离开农村到城市，户口也迁走了，但是他们在城市的生活状况也不太好，现在要把农业户口取消，权益与户口不挂钩，他就可能回到农村去主张自己的权益了，这种情况也是存在的。

因此，推进改革也要先从试点做起，把群众基础好、利益分配关系比较顺利的地方作为突破口，之后再由它们来进行示范引导。

户籍制度改革要顺利推进，仅仅是地方财政实力充足还不够，比如北京市出台的这个政策，现在还没有实施细则，但它肯定不是一步到位的，会找到试点的突破口，理顺了之后形成示范效应，慢慢再铺开来，是这样一个工作方式。

三联生活周刊：如果城乡二元户籍制度改革能够顺利推进，会带来哪些影响？

李国祥：首先有利于中国的城镇化建设，从户籍的角度看，中国现在的城镇化比例是30%多，但是按照人口测算，城镇化的比例就占到60%，为什么出现这么大的差异？主要原因在于户籍制度不合理，打破城乡二元户籍、统一为居民户口对新型城镇化建设的推进非常有利。第二，户籍改革对农村经济和现代农业的发展也大有裨益。我们现在土地的租金价格过高，农业的规模经营很难实现，导致农产品价格高、在市场上缺乏竞争力。土地集中和规模经营是解决矛盾的方法，中国现代化的推进要求农业人口转移，二元户籍制度取消后，农业人口慢慢地实现有偿退出，农村的土地就可以集中起来进行规模经营，而农民享受城市居民的各项福利待遇，会进一步拉动消费和内需，促进经济的良性互动，对中国经济的可持续发展有积极意义，也能够促进社会公平和社会进步。

另外，很多城市户籍放开之后，自由迁徙得以实现，“户口跟人走”，最终也会形成相对均匀的城市和人口格局，控制特大城市和大城市人口规模，放开中小城市、小城镇，走这样的城镇化发展道路。

三联生活周刊：我们现在谈打破二元户籍制度，更多的是集中于农民进城，那城市居民能从这项改革中收获什么呢？

胡星斗：具体的政策细则还没有公布，但是我个人认为，改革户籍制度、实现自由迁徙，就要打破城乡之间的壁垒。目前城乡之间构筑了各种障碍，农村人到城市买房子现在逐渐放开，但城市人口不能去农村买房子，即使买也是小产权房，权利是不受保障的，城市居民也不能去经营和耕种农村的土地，这样一种人为的城乡隔离也导致城市的房价越来越高，农村越来越凋敝，如果城乡之间在制度上能够打通，允许城市居民到农村置业、创业，也能够带动农村的繁荣。

（詹敏 摄）

北京理工大学人文与社会科学学院教授胡星斗

但现在农村的土地只能由地方政府先征收为国有，然后企业或者机构才能投资利用，这样的制度实际上对城市和农村的发展都形成障碍，所以原本对城市居民的限制也应该放开。随着户籍制度改革的推进，土地制度的改革也要推进，农村的房地产交易也将逐步推开，进入市场，城里人也可以去农村买房置地。城乡之间的合理流动，无论是城里人，还是农村人，都能从中获益。

三联生活周刊：城乡二元户籍制度存在了半个多世纪，如何评价这项制度？

胡星斗：这肯定不是公平的制度，但客观上，二元户籍制度帮助在不到30年的时间里高速完成了资本原始积累和工业化，也使城市、农村处于相对稳定的社会环境。但负面效应同样明显，这项制度导致了中国城市化进程中的最大不公，改革开放至今，城乡差距不但没有缩小，反而进一步扩大，最关键的原因在于户籍制度基本上没有进行过像样的改革。市场经济制度要求迁徙自由，中国的户籍制度还是在通过人口登记区分不同的权利，这不是与市场经济相配套的人口管理制度。

“破碎与聚合”的龙兴寺造像

记者 奚牧凉 摄影 黄宇

在中国的传统文化中,当原始的作品“破碎”后,“死亡”的只是其物质性的外在，而其精神性的内在不仅不会死亡，还会以新的形式、出于后人新的目的得以“聚合”，实现“重生”。

9 月的“破碎与聚合:青州龙兴寺古代佛教造像”展，是中央美术学院美术馆第一次举办的出土文物展。或许因为今年适逢山东青州龙兴寺造像发现 20 周年，此次展览又作为同期在北京举办的第 34 届世界艺术史大会的特展。出乎策展人、中央美院人文学院教授郑岩的预料，这批年代集中于北朝晚期的佛像，吸引来的观众数目几近创下中央美院美术馆的新纪录。

1996 年 10 月 5 日清晨，在推土机的轰鸣声中，青州市博物馆南邻的益都师范操场工地，露出了几段石人的残腿断臂。由此，后来被誉为“20 世纪中国佛教寺院三大考古发现”之一的龙兴寺窖藏坑，得以重见天日，震惊世界。而近 20 年过去，有关龙兴寺造像的展览已举办过 20 多次，美国大都会博物馆、德国柏林国立博物馆、法国国家博物馆等国外著名博物馆，及青州、北京、上海、西安、广州、成都等国内城市，都曾见证过龙兴寺造像到访的身影。仅此次展览中，就有 11 件较为完整的造像之前五六年一直在国家博物馆展出。如何将学界与公众耳熟能详的龙兴寺造像展出新意？如何呼应本届艺术史大会的主题“TERMS”（旨在讨论不同时代和不同文化中的艺术和艺术史）？这些问题，是本届大会组委会成员之一的郑岩，在展览策划时需着重点考虑的。

正如此次展览的题目“破碎与聚合”所指示的，此次展览的重点与亮点，并非 19 件完整的龙兴寺造像，而是于展厅两侧摆放的一批龙兴寺造像残件。它们没有得到拼合，也没有一级、二级或三级的文物等级，很多甚至还是第一次与世人见面，在此次展览前，它们只是考古发掘出的标本、参考品而已。面对本刊记者，郑岩无意着重推荐某一件完整造像“精品”，而是分享了他对一件造像残件（北齐•贴金佛头残件）的格外喜爱:“它对形象高度精确的表现，和它遭受的无情打击与粗暴断裂，形成了‘完美’与‘不完美’的强烈反差。”

作为神明的佛像

为什么会在山东青州龙兴寺这个地方，发现这么多精美佛像？郑岩说：先秦的孔子、墨子、孙子都在山东，“周礼尽在鲁矣”，齐国又有鱼盐之利，齐鲁文化积淀在这里很厚。南北朝时期，山东的世家大族很有势力，如清河崔氏、琅琊王氏；另外南北朝时期的山东还是文化交流的重要地区。南朝刘宋曾占领青州半个世纪，直到北魏把刘宋赶走，所以山东几个北齐墓都出过南朝特色的竹林七贤壁画。山东还是东西交流的通道，去往朝鲜半岛、日本的海上交通都要先通过这里。

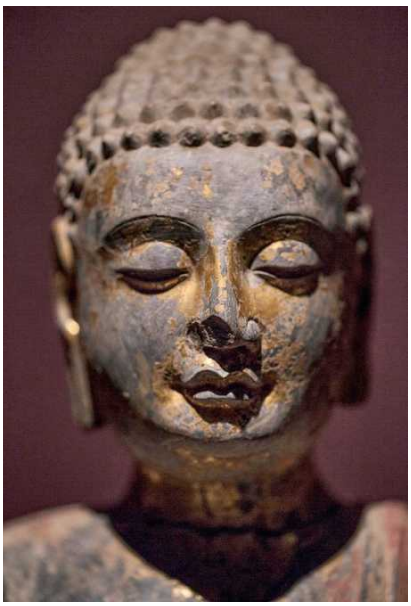
对残件的关注，源自 1997 年郑岩第一次在青州市博物馆的文物库房目睹龙兴寺造像的印象：绝大多数造像在发现时就已相当零碎，这些残件遍布数百平方米的库房地面，大者逾一米，小者仅几厘米。其后的清理简报称，龙兴寺造像共 200 余尊，而实际情况是残件难以胜数，可能达数千件。工作人员初步拼合了一件佛像的身躯，就用了残件近百件。

当然这也跟龙兴寺本身的地位有关。青州是十六国时期南燕的首都，十六国时期龙兴寺可能是一处跟皇室有关的寺院。到北齐，龙兴寺更是青州刺史、外戚娄定远家的，所以龙兴寺造像规格很高。附近在诸城、临朐、安丘、昌邑、博兴、广饶也发现过造像窖藏，造像都没有龙兴寺造像这么大体量、这么精美。中原同时期一定有能跟龙兴寺抗衡的造像，比如在首都邺城，只是可能我们还没有找到。

但到如今，龙兴寺造像频频以完整的“精品”形象见诸各类艺术史书籍与展览中,其“巧夺天工”与“直指人心”名扬四海，一些学者甚至将其中一些造像称为“东方维纳斯”“改写中国雕塑史”。

郑岩对这些说法并不十分满意，因为它们实际上还在用西方艺术史的视角审视、表述中国艺术史，用精美与否的传统“雕塑”视角来认识“造像”——“为什

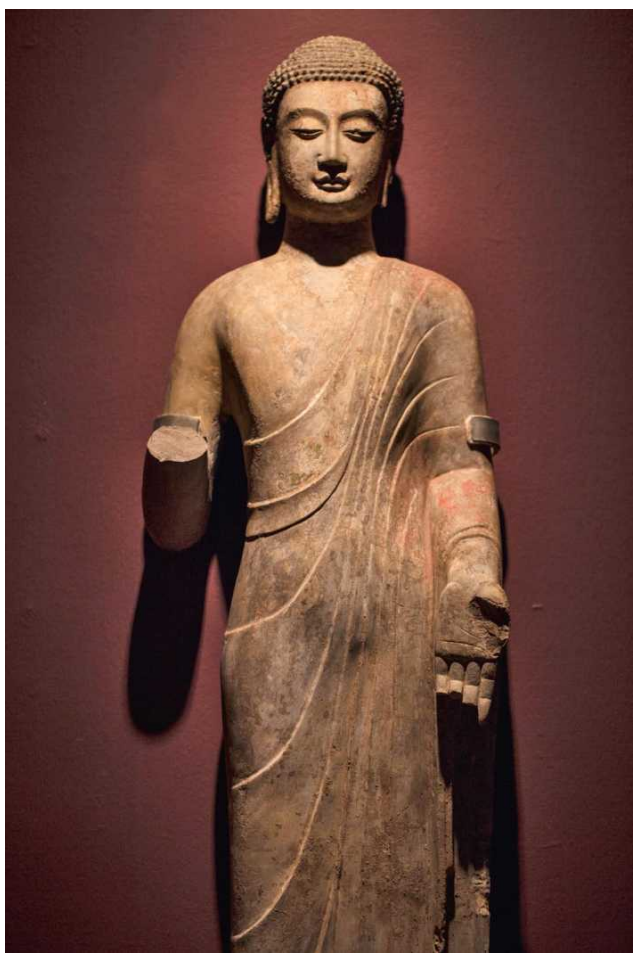
1. 北齐 – 隋 • 贴金彩绘佛坐像
2. 北齐 • 彩绘菩萨半跏像
3. 北齐 • 贴金佛头残件
4. 北齐 • 彩绘佛立像
5. 北齐 • 彩绘佛立像


1

2

3

4


5

中央美院人文学院教授郑岩

么说菩萨像还要绕到维纳斯呢？”而此次展览中，郑岩格外注意使用“造像”而非“雕塑”，就是希望回溯中国人造像的起源：其实在佛教传入中国前，中国人并没有系统的造像传统。新石器时代红山文化泥塑女神像这般的案例太过零散，汉代的画像石、画像砖人脸也大多简笔一画即成。但佛教传入中国后，中国人开始在造像上下起了工夫。东晋的戴逵，被认为是中国式佛像的首创者，他为了改进自己雕刻的佛像，“潜坐帷中，密听众论，所听褒贬，辄加详研，积思三年，刻像乃成”。这在前世是很罕见的。可以想象，当云冈石窟昙曜五窟的巨大佛像在北魏首都平城（今大同）旁竣工，它们给中国人留下的心灵震撼，是多么史无前例。在郑岩看来，“佛像的出现改变了中国人对图像的认识”。

对造像重视与否，本质在于不同文化对造像看法不同。在中国传统文化中，道家追求升仙，认为“五色令人目盲”（《道德经》）；儒家虽然可以认同造像，“夫画者，成教化，助人伦”（《历代名画记》），但使用造像也不系统。唯独佛教将造像视作合理而重要，如《增壹阿含经·卷二十八》记载，佛陀至天上为母亲说法，印度优填王因思念佛陀，即作如来形象。佛教传入中国时更被称作“像教”，足见佛像在佛教礼拜仪式中的核心性。

在中国中古时期的禅学中，佛教徒修行离不开“观像”，而观像即观佛。信徒先是由眼睛“粗见”一尊佛像，最后打开“心眼”，在心中呈现出真正的佛。在这个过程中，观看和默想交替进行，佛像实际上是信徒的精神进入另一个世界的引导物。但这一引导物往往与真实的神明合而为一，在很多佛教故事中，神明自身的力量即显现于佛像中。因此，出于对佛教的虔诚，中国人开始了对造像的钻研，以使其更加直指人心，正如郑岩所言：“佛和菩萨的形象，不能被简单地理解为一般意义上的‘雕塑’，换言之，这些造像根本不是以艺术的名义制作的。”

作为舍利的残件

由此而言，就不能只以西方艺术史中“雕像”的标准，以美丑、整残与否评判佛像，因为佛像是神明的化身，也有自身的生命。已有学者指出，当佛像被毁弃时，佛教徒会联想到佛的涅槃，将残损的佛像也看作“舍利”——这是佛陀涅槃后的遗物“舍利”概念扩大化的结果。例如在距离青州不远的临朐县上寺院村发现的《沂山明道寺新创舍利塔壁记》就记载：僧人觉融、守宗“目睹石镌坏像三百余尊，收得感应舍利可及千锞，舍衣建塔”。语中“感应舍利”，即可能意指残损佛像。

这也便可解释龙兴寺窖藏被发现时的景象：造像的掩埋未按年代，但很有规律，较完整地置于窖藏中间，头像沿着坑壁边沿摆放，陶、铁、木质像及彩塑置于坑底，体量较小的造像残块上部用体量较大的造像覆盖。有些可以拼合的造像，断裂处两端被凿上孔洞，灌入了铅锡合金或铁汁以连接固定。而要知道，这批造像虽然90%以上属于北朝晚期（最早纪年为北魏永安二年，即529年，东魏、北齐时期造像居多），也有少数属于唐代，但最晚纪年是北宋天圣四年（1026），表明龙兴寺窖藏的埋藏时间不可能早于该年。而有学者推测，这些造像可能经历过北周武帝和唐武宗声势浩大的灭佛运动的冲击。于唐武宗灭佛期间到中国求法的日本僧人圆仁，在山东登州（今蓬莱）就曾如是所见：“虽是边北，条流僧尼、毁拆寺舍、禁经毁像、收检寺物，共京城无异。”那么，上述信息综合起来，便暗示我们：佛像历经近500年的跌宕起伏，虽大多已为残件，但仍能被相对妥善地掩埋，可见是有人出于佛像的“神性”而非“艺术性”，对它们做出了有意为之的保护；虽然佛像被破坏是信徒的灾难，但对残件妥善地掩埋，仍不失为一次对信仰的抚慰。

虽然郑岩自言并非龙兴寺造像的专家，但如龙兴寺造像这般的“破碎与聚合”的艺术史课题，他近年一直关注，精彩范例就如他对“铁袈裟”与“阿房宫”的研究。“铁袈裟”是现存于山东长清灵岩寺的一件高两米有余的铸铁。经郑岩考证，“铁袈裟”很可能是唐高

宗于灵岩寺主持开凿的“大卢舍那龛像”的残件。但至北宋灵岩寺住持僧人释仁钦的《灵岩十二景诗》之《铁袈裟》，此物便以“铁袈裟”之名成为禅宗圣物，及至清朝更不乏“世传定公建寺时，有铁自地涌出……天然水田纹，与袈裟无异，故名”等传说。而“阿房宫”的故事更为著名。秦朝的阿房宫已经由考古证明并未真正完成，但晚唐诗人杜牧的《阿房宫赋》及晚唐起开始出现的各种《阿房宫图》，则在“另起炉灶”地描绘一幅殿宇轩昂的阿房宫景象，以表达作者“族秦者，秦也，非天下也”的感慨。

“不能仅仅将造像当作优美的三维雕像，而要深入中国文化的内部对其加以认识。”郑岩强调。

北朝的佛像造像很辉煌，有很多著名的石窟，青州现在还有最早开凿于北周末年的驼山石窟。那么龙兴寺造像处于北朝佛教造像谱系中的什么位置呢？

郑岩说：“说到谱系，我觉得不能单线地看。你看石窟寺考古大家宿白先生建立的石窟谱系，从‘凉州模式’（十六国时期，河西走廊一带的凉州成为西域石窟中国化的起点），到北魏平城的云冈石窟，到北魏迁都洛阳后的龙门石窟，再到北齐的南北响堂山石窟、天龙山石窟，这条线索可以很清晰地画出来，它们都是皇室赞助的国家工程。

另外一个系统是窖藏造像，可移动的。我觉得龙兴寺造像可能跟曲阳修德寺造像、成都万佛寺造像在一个系统。但石窟造像、窖藏造像之间是什么关系，还没有充分地讨论。我最近写了一篇很短的文章，其中提到：济南的黄石崖造像，最早开凿于北魏，规模很小，都是民间造像。那里的造像一看就像是龙兴寺的造像被“塞”进了洞壁里。可能就是当时人们找不到会做石窟的工匠，就在当地找了会做窖藏造像的。由这个例子可以看到不同系统的交汇。当然还有便于携带的小型金铜造像，其出土地和生产地可以相差很远。这几个系统的关系，需要进一步去研究。

艺术史的多元视角

带着“破碎与聚合”的策展理念，郑岩专门从青州方面挑选残件，并放弃了按照年代、品类排列造像的惯常布展方法，甚至展厅中的说明牌很多都安置在幽暗的光线中，就是为了让观众跳出从前对龙兴寺造像习以为常、已经成为经典知识的“艺术风格学”“考古类型学”认识，引领观众回归造像作为佛教圣物的本质，启发思考，不设结论。“观众不需要事先清楚地理解那些深奥的佛教义理，作品自己就可以开口。”

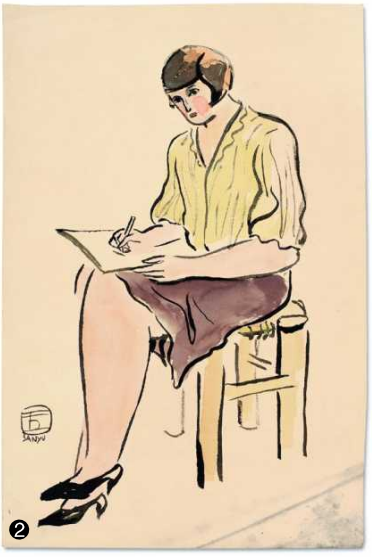
郑岩对残件的敏感，得益于他考古学的教育背景。因为在考古发掘中，古人留下的无论金子抑或粪便，都要一视同仁地对待，甚至有时粪便可以化验出古人的食谱，比金子更有价值。曾任山东省博物馆副馆长，赴芝加哥大学、哈佛大学艺术史系做访问学者的郑岩，正好身处多学科、多语境的交汇点，他接受本刊专访时表示，对于“多元视角”，他“虽不能至，心向往之”。而“多元视角”，正是在西方中心主义的单线艺术史背景下，今年世界艺术史大会首次来到亚洲国家举办所要寻求的突破。

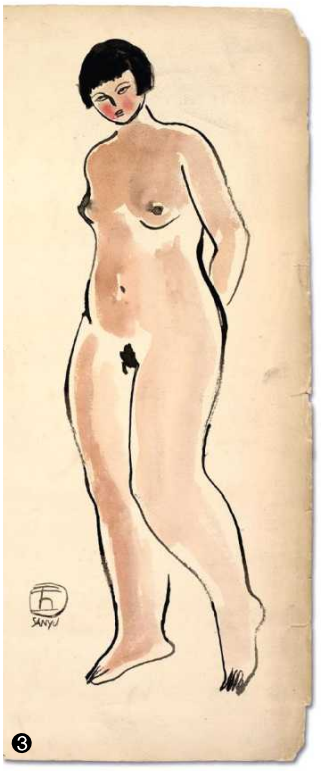
“不极端”，应该是可以形容郑岩对艺术史的态度乃至他的性格的一个合适的词语。譬如此次展览，他虽然挑选残件，但残件仍尽量有美感，便于观众接受。他一方面认为艺术史最后就是要涉及精神问题，一方面又从如梳理韩休墓壁画的年代学这般很具体的课题做起。他一方面约束自己专心于古代，不做创作、不陷入名利场，一方面又指出艺术作品是当下性的，艺术史家要用当代的理念看古代，并非做回古人。他强调艺术作品自己会说话，不要用文字把它们包围起来。郑岩自言：“我不太喜欢纯谈概念。如果我有些概念，我就做一个案例、一个展览去表达。毕竟打破容易，真做起来就不简单了。下一次，我的方法可能又会不一样，因为我面对的问题和材料不一样了。”

刚刚当选新一任国际艺术史学会主席的北京大学教授朱青生，在本届世界艺术史大会上倡议：“建造和谐，建造一条新的道路。当你看到别人跟你的不同时，你们越会互相欣赏。”郑岩的这种不极端的态度，似乎就正好为抵达此目标提供了一条途径。而“破碎与聚合：青州龙兴寺佛教造像”展，也为与会的中外学者，展示了一种艺术史多元视角的可能。

“过去受庸俗进化论的影响，艺术史常常被描述为一条简单的线。中国艺术史过去一般是史前讲彩陶，商周讲青铜器，汉代讲画像石，唐代讲壁画，宋代开始讲卷轴画。有学者谈花鸟画的起源，说新石器时代庙底沟类型就有花瓣了，那就是花鸟画的源头，硬把这两者联系起来。这太简单化了。实际上，任何一个民族的艺术史都不会是单线的，中国也不例外，它是多线互相交织的一个非常复杂的系统。不同的社会群体、不同的思想背景、不同的地域等等，都构成种种不同的子系统，这些子系统同时并存，时而彼此平行，时而相互作用，此起彼伏。南北朝、隋唐佛教艺术非常兴盛，到宋代，儒家开始抬头，文人画、书法慢慢变成主流，佛教艺术就被边缘化了。”郑岩说。

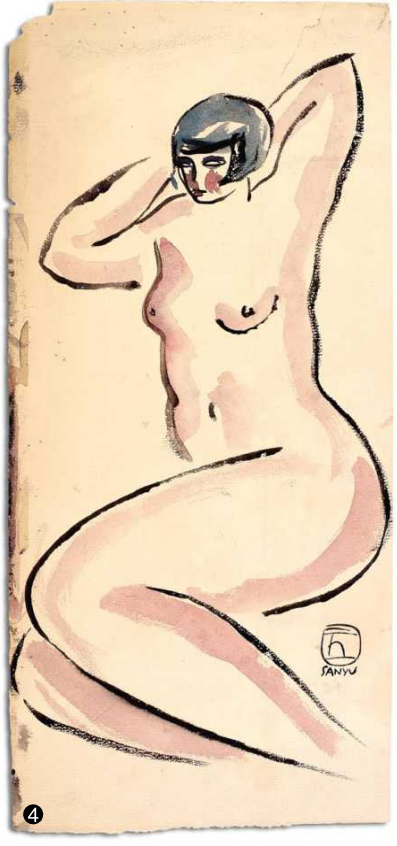
（实习记者刘周岩对本文亦有贡献）

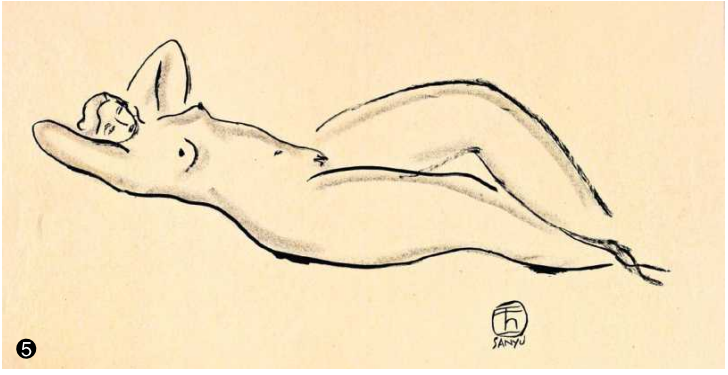


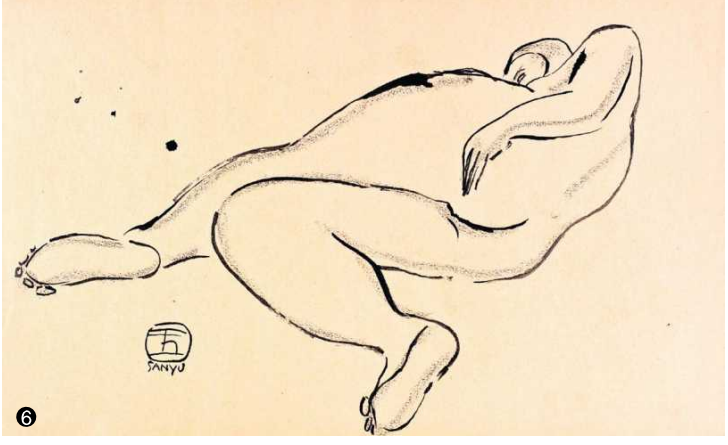


上世纪 20~30 年代常玉人物素写：

1.《紫洋装女士》，水墨、水彩纸本
2.《紫裙女士》，水墨、水彩纸本
3.《立姿裸女》，水墨、水彩纸本
4.《坐姿裸女》，水墨、水彩纸本
5.《闲适》，水墨、炭笔纸本
6.《躺卧裸女》，水墨、炭笔纸本







美的想象

记者 李晶晶

常玉的裸女，不仅是中国绘画主题上的一种拓宽，更重要的是，从美学价值而言，常玉真正体现了东方与西方、传统与现代、写意与写实、潮流与经典、个人与时代的交汇。

常玉的人物速写，体现了过人的创造力与想象力，为现代艺术开辟新途，成为艺术家跻身大师之林的关键。常玉笔下的人物，源自现实生活，却透过独特的观察与奇想，发现了崭新的生命之美，并以温柔灵动的线条，捕捉那一瞬即逝的灵感。若查二三十年代的中外文献，不难发现常玉惊艳东、西方画坛，引起舆论瞩目的作品，几乎都是他的人物绘画。2004 年，巴黎吉美亚洲艺术博物馆（Musée Guimet）举行了一场名为“常玉：身体语言”（Sanyu：l’écriture du corps）的展览，这是法国首次为常玉举行的博物馆展览，除了强化常玉作为巴黎画派成员的历史地位，当时发表的学术论文，亦确立以常玉人物作品为主线，旁及花卉与动物题材的研究方针。

2016 年，适逢常玉逝世 50 周年，苏富比隆重推出“美的想象”专场拍卖，这是拍卖史上最具规模之常玉纸上作品专场，22 幅作品涵盖水墨、碳笔、水彩多项媒材，均源自欧洲尼耶沙瓦家族的收藏。

1966 年 8 月，常玉被友人发现在巴黎的工作室辞世，死因是煤气中毒。身后无亲的常玉，遗体被送到潘桐墓园一块租下的墓地安葬，墓上没有任何记号。他大部分的私人物品被移往街头任人处置，工作室里的画则被送到图欧拍卖公司。在法国，身后无亲者的遗物由政府负责处理。艺术品、装饰品及家具多在图欧拍卖公司与其他无人继承的对象一起进行例行拍卖，每天上午和下午各一次；比较特别的物件会被安排在每周二、四、六。由于每天都有大量物品待出清，图欧没有余力准备列表或拍卖目录，更没有时间和空间举行预展。所有物品整批出售，因此都是成箱成摞地被打包在一起，往往只有最上面或最外面的物品能被看见。

常玉的素描及水彩画作在图欧拍卖公司被打包成箱，称斤论两地贱价出售。常玉画作的亲民价格也吸引了跳蚤市场的画商，贾克·尼耶沙瓦。尼耶沙瓦 1930 年出生于波兰犹太移民家庭，曾在“二战”时期受到迫害，后来躲到法国乡间以逃避追捕。战后，尼耶沙瓦开始活跃于巴黎的古董跳蚤市场。他曾在图欧的遗物拍卖会上标得一批常玉的纸上作品，却一幅都没卖掉过。1987 年尼耶沙瓦过世后，他的女儿纳汀继承这批素描与水彩，一直到 90 年代常玉的作品开始受到亚洲收藏家的瞩目后，她才决定将少量收藏投入拍卖市场。纳汀本身就是巴黎画派的专家，她十分认同常玉画作的价值，也深信父亲的眼光终有被认可与赏识的一天。

常玉个性特立独行，毕生虽创作不辍，却不汲汲于自我营销，作品在其生前流传不广。常玉普及于世的作品，大部分源自 1966 年举行的巴黎图欧（HôtelDrouot）拍卖会，是为最重要的早期来源。自图欧拍卖至今半个世纪，来自单一私人收藏的常玉专题拍卖，仅仅出现过两次，来源均为艺术家的生前至交，分别是 1995 年 10 月 15 日苏富比举行的“约翰·法兰高收藏之常玉作品”（The Johan Franco Collection of Works by Sanyu），以及 1997 年 10 月 19 日苏富比举行的“罗勃•法兰克之常玉”（Robert Frank’s Sanyu），两次拍卖均引起藏家与学术界之高度关注；时隔 20 年，苏富比有幸第三度推出常玉单一私人收藏专场，亦是拍卖史上最具规模之常玉纸品专场。

常玉的裸女，不仅是中国绘画主题上的一种拓宽，更重要的是，从美学价值而言，常玉真正体现了东方与西方、传统与现代、写意与写实、潮流与经典、个人与时代的交汇。在中国，诗人徐志摩是常玉最著名的忠实支持者。徐、常二人的交情，始于 1925 年徐志摩短暂游历巴黎。徐氏在他的长篇散文《巴黎的鳞爪》中，有“先生，你见过艳丽的肉没有？”一节，徐氏以第一人称，叙述自己在巴黎经常拜访一位艺术家朋友，并毫不掩饰地宣称，自己艳羡这位朋友能够日夕欣赏裸体之美，以绘画发扬裸体之美的生活。这

邵洵美提到："我们看了（常玉的裸体素描后）顿时觉得触到了的热气，知道这里面有的是生命，有的是力，是活的罗丹的雕刻。"

位艺术家虽然不具姓名，却明显以常玉的形象为基础。徐氏归国以后，对常玉依然念念不忘，1929 至 1931 年，徐志摩给刘海粟所写的多达 19 封书信中，一再提及与常玉夫妇的交情；徐氏对常玉的艺术推崇备至，常玉亦曾为徐志摩创作头像速写。1931 年 2 月 9 日，徐氏给刘海粟的信中提道："常玉今何在？陈雪屏带回一幅宇宙大腿，正始拜领珍异也。"自此，"宇宙大腿"之名，便成为常玉的裸体绘画——特别是纸本素描之代称。

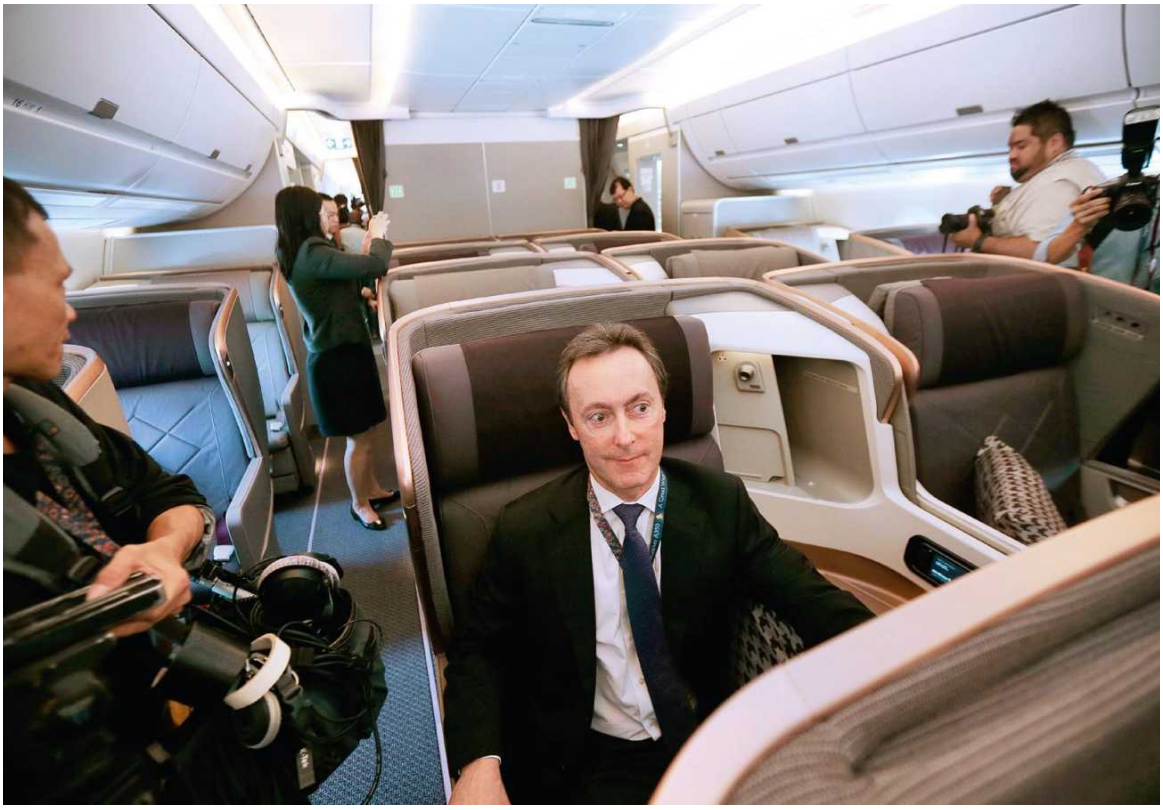
除了徐志摩，在巴黎与常玉同为天狗会成员的文学家邵洵美，亦对常玉的人体作品击节赞赏。邵洵美留学剑桥，与徐志摩同为新月派诗人，在民国出版界和翻译界举足轻重。英国诗人拜伦和印度诗人泰戈尔的作品，亦多由他中译；常玉 20 世纪二三十年代在中国获得报道，许多是通过邵氏主编的杂志如《金屋》《狮吼》《新月》等刊登；1929 年 3 月，邵洵美在上海《金屋》杂志发表文章《近代艺术界中的宝贝》，便提到："我们看了（常玉的裸体素描后）顿时觉得触到了的热气，知道这里面有的是生命，有的是力，是活的罗丹的雕刻。"这应该是中国最早对常玉作品的公开评论；另一著名民国新闻学者戈公振，亦在他主编的《图画时报》及《上海画报》，多次发表常玉作品。远在巴黎的常玉，当年已经引起民国艺坛之注意。

常玉的裸体速写不仅具有生活感，其中更富于情色意味的想象。此风尚，起始于 19 和 20 世纪之交，巴黎北部蒙马特与南部蒙帕拿斯地区。从劳特列克（Henri De Toulouse-Lautrec，1864 ～ 1901）、维吕克（Lucien-Henri Weiluc，1873 ～ 1947）等开始，夜总会和红磨坊里的歌舞女伶，成为艺术家喜爱的描绘对象。她们风骚曼妙的形象，刻意卖弄隐私部位的魅惑姿态，给予艺术家崭新的观察人体的角度。常玉笔下的裸体，往往从下而上，偷窥情欲的意识明显，虽然性感，却不落淫亵，反而有趣可喜，与传统的春宫画明显不同。常玉的裸体情色，往往伴随着幽默、嬉闹意识。

在本次上拍的作品中，有一组非常特别的系列，包括《斜倚裸女》《紫洋装女士》《紫裙女士》《立姿裸女》及《坐姿裸女》五幅作品，其模特儿发型、五官特征非常接近，应该是同一人，若以此系列作品，与同年代的巴黎画派艺术家的作品并观，这位造型独树一格的模特儿，应该就是两次世界大战期间，风靡巴黎艺圈的传奇模特儿艾丽斯•普林（Alice Prin）——著名的"蒙帕拿斯的琪琪"（Kiki de Montparnasse）。

琪琪出生于 1901 年，与常玉同岁，自 14 岁开始为艺术家担任模特儿，同时是多才多艺的歌手、演员、画家与作家。自 20 年代起，琪琪成为巴黎艺术家之间最炙手可热的模特儿，甚至被称为"蒙帕拿斯女王"。数之不尽的名家如苏丁（Chaïm Soutine）、藤田嗣治（Léonard Foujita）、奇士灵（MoïseKisling）、考特（Alexander Calder）、毕卡比亚（Francis Picabia）和雷杰（Fernand Léger）等，都以琪琪为模特儿，并留下经典作品；琪琪的惊人魅力与才华，不但为这些艺术家带来澎湃灵感，亦留下许多风流韵事。

琪琪被视为波希米亚精神之代表，她因巴黎艺术家而成名，亦成就了许多巴黎艺术家。在琪琪的日记中，她曾经提到自己"很快需要学中文"，不禁让人联想她与常玉的关系；当此之时，常玉正值风流倜傥之年纪，琪琪又是炙手可热的专业模特，其出现于常玉作品，实属情理之内。在这五幅作品中，我们可见琪琪分别以洋装与裸体出现，于《紫洋装女士》与《紫裙女士》中或阅读，或执笔，显示生活中的写意闲适；以赤裸姿态出现之时，身体语言的张力则更为明显，譬如《斜倚裸女》虽呈安静的横躺姿态，但一条举高屈曲至身后的左臂，却充满力量，有如一根拉满的琴弦，触发无形之气韵与动势；在《立姿裸女》及《坐姿裸女》两幅水彩中，琪琪的妆容更是浓丽张扬，一双凤目睥睨斜视，冶艳摄人，肢体语言内敛而风骚；艺术家不仅以水彩强调其秀发、眼影与胭脂的色彩，更以粉红色调，将赤裸的肉体，调校成一朵行将绽放的玫瑰，把偾张的爱慕与欲望推向极致。



（WALLACE WOON / 东方 IC）

3 月 3 日，空客首席执行官法布里斯·布利叶在新加坡樟宜机场体验空客 A350-900 座舱

探访空客 A350 总装线

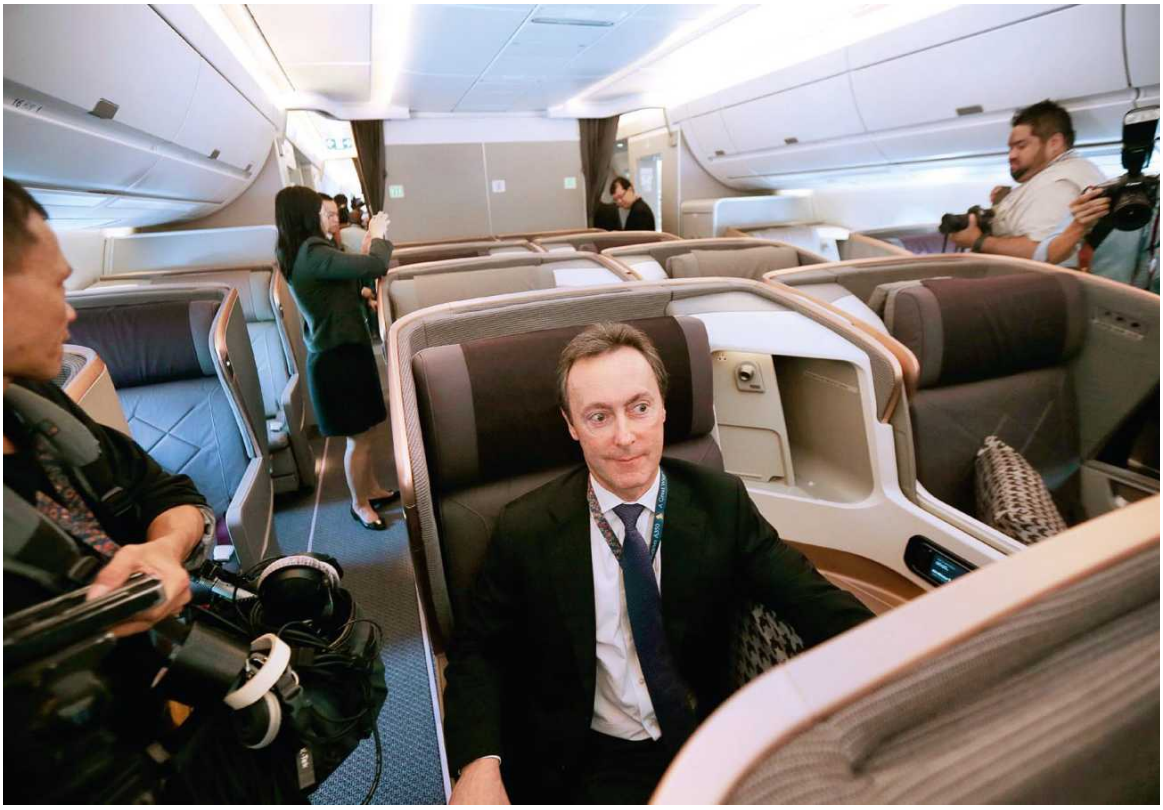
主笔 李三

空客 A350XWB 宽体飞机总装线位于法国图卢兹，这里也是空中客车公司总部所在地。

9 月底的图卢兹已经有些秋意，但走进空客总装线，还是感觉到了与气温不一样的工作气氛。在总面积 11 公顷的路易宝玑（Louis Breguet）园区内，坐落着 7.2 万平方米的主建筑，以及 3.8 万平方米的辅楼和附属设施，以空客先驱罗杰·贝泰耶（Roger Béteille）名字命名的 A350XWB 总装线，占地面积差不多有 300 个网球场大。

说到 A350XWB 总装线，不能不提罗杰·贝泰耶，他是空中客车公司四位创始人之一，在空客电传操纵系统的发展过程中曾是一位举足轻重的人物。现在，电传操纵系统已经成为航空制造业的公认标准。罗杰·贝泰耶还对 1972 年下线的世界上首款双发双通道宽体客机——A300 飞机贡献卓越。44 年后，空中客车公司设计制造了另一款双发双通道宽体客机——A350XWB，并以罗杰·贝泰耶的名字为 A350XWB 总装线命名，这是空中客车公司向航空领域最伟大的创新者致以的特殊敬意。

行走在半透明面板、玻璃穹顶和白色调的巨大空间里，让人感到总装线有一种现代设计的高冷范儿。陪同参观的园区负责人告诉我们，这些建筑尤其以环保、节能著称，建设该厂房时使用了超过 1 万立方米



（WALLACE WOON / 东方 IC）

3 月 3 日，空客首席执行官法布里斯·布利叶在新加坡樟宜机场体验空客 A350-900 座舱

探访空客 A350 总装线

主笔 李三

空客 A350XWB 宽体飞机总装线位于法国图卢兹，这里也是空中客车公司总部所在地。

9 月底的图卢兹已经有些秋意，但走进空客总装线，还是感觉到了与气温不一样的工作气氛。在总面积 11 公顷的路易宝玑（Louis Breguet）园区内，坐落着 7.2 万平方米的主建筑，以及 3.8 万平方米的辅楼和附属设施，以空客先驱罗杰·贝泰耶（Roger Béteille）名字命名的 A350XWB 总装线，占地面积差不多有 300 个网球场大。

说到 A350XWB 总装线，不能不提罗杰·贝泰耶，他是空中客车公司四位创始人之一，在空客电传操纵系统的发展过程中曾是一位举足轻重的人物。现在，电传操纵系统已经成为航空制造业的公认标准。罗杰·贝泰耶还对 1972 年下线的世界上首款双发双通道宽体客机——A300 飞机贡献卓越。44 年后，空中客车公司设计制造了另一款双发双通道宽体客机——A350XWB，并以罗杰·贝泰耶的名字为 A350XWB 总装线命名，这是空中客车公司向航空领域最伟大的创新者致以的特殊敬意。

行走在半透明面板、玻璃穹顶和白色调的巨大空间里，让人感到总装线有一种现代设计的高冷范儿。陪同参观的园区负责人告诉我们，这些建筑尤其以环保、节能著称，建设该厂房时使用了超过 1 万立方米

三联生活周刊：中国哪家航空企业参与了空客A350项目？

陈菊明：空客（北京）工程技术中心和哈尔滨哈飞空客复合材料制造中心，它们分别承担A350的设计和复合材料部件生产工作。中国作为A350全球供应链不可或缺的重要组成部分，不仅每架A350上都安装有中国设计和制造的部件，重要的是这个具有更深层次的战略意义。事实上，我们一直在和中方合作伙伴探讨如何进一步拓宽我们在宽体机领域的合作，我相信，未来A350将继A320、A330之后，发展成为中欧合作的又一典范项目，空客也借此将为中国航空业的发展做出更多贡献。

三联生活周刊：

陈菊明：空客A350XWB宽体飞机是世界最新一代远程宽体飞机系列，能够帮助航空公司大幅提高中远程航线运营效率，应对油价波动所带来的挑战，满足不断提高的乘客期望，并帮助改善日益引起关注的环境问题。A350树立了这一级别飞机的新标杆：它拥有优异的航程和更多的座位，能够真正满足中国快速增长的远程航空市场需求；它采用最先进的技术，燃油消耗比同级别飞机低25%，大幅降低航空公司运营成本；它有超宽的客舱配置、更舒适的座椅和最先进的机上娱乐系统，而且湿度更大、压力高度更低，带给乘客全新飞行体验。

三联生活周刊：这款飞机与以往航空合作中的“中国制造”有什么不同吗？

陈菊明：它是世界上第一个在立项阶段就将中国纳入研发与制造参与国家名单的外国飞机项目，是中国参与过的技术含量最高、合作范围最广、层次最深的外国飞机项目，中国的航空工业承担了A350机体5%的制造任务。可以说，世界最先进的远程宽体飞机A350既有“中国制造”，更有“中国智造”。

三联生活周刊：为什么说是“中国智造”？

陈菊明：空客（北京）工程技术中心是A350“中国智造”的核心所在。中心成立于2005年，主要任务是承担A350飞机项目研发工作，以及在役飞机的升级优化、生产制造中的工程支持和在役机队的工程支持等。A350机身结构件由先进的碳纤维复合材料制造，进行这种新材料飞机结构大部件的设计工作对于中国工程师来说还是第一次。让中国参与如此高技术含量的领域则体现了空客真诚与中国合作的意愿，可以说，一家外国制造商将飞机设计这种具有很强知识产权属性的工作带到中国目前绝无仅有。

三联生活周刊：中国航空工程师对A350项目有多深的介入？

陈菊明：工程中心主要承担了A350飞机方向舵、升降舵、扰流及下滑板、维护舱门等复合材料部件的设计任务。为了让中国工程师尽快掌握世界先进的飞机设计和工程标准、流程，空客特意派遣中国工程师分批赴欧洲接受培训。他们首先在空客总部法国图卢兹接受基础知识和理论培训，合格后再根据他们的专业和具体工作任务，分别被派到空客在图卢兹、德国汉堡和西班牙的飞机制造中心继续接受为期9个月的实践培训。这是中国工程师首次参与国外领先航空制造企业的新飞机研发工作。之后工程技术中心又陆续招收了更多的中国工程师，他们接受相同的严格培训后也积极投入到A350的研发之中。值得一提的是，在此期间中国工程师发明了多项专利设计，并将其成功应用到A350飞机设计之中。

三联生活周刊：哈飞空客复合材料制造中心承担了A350哪些工作？

陈菊明：哈飞空客复合材料制造中心是A350复合材料部件的主要生产方，是目前亚洲最先进的碳纤维复合材料飞机结构件制造中心之一。它承担了A350在华5%工作份额中的大部分内容，包括升降舵、方向舵、机身19段维护舱门和机腹整流罩的生产制造。制造中心完全按照空客的工艺流程与标准，采用高技术水平生产工艺并配备所需的各项先进设备，包括自动铺带机、热压罐、自动切边机、无损探伤设备等。

自2009年成立以来，制造中心首先承担A320飞机方向舵、升降舵的制造任务，继而承担A350维护舱门、方向舵、升降舵、机腹整流罩的研制及生产任务。未来，制造中心将成为A350飞机19段维护舱门、方向舵和升降舵的唯一供应商，在A350飞机制造环节中，扮演至关重要的角色。

三联生活周刊：你对中国企业参与A350制造如何评价？

陈菊明：中国人有理由为这款最先进的飞机感到骄傲，因为空客和中国一起创造了这架世界上最先进的飞机。我在推销A350的时候也感觉特别有激情，因为相当于空客每卖出100架A350，就有5架是在中国制造的。目前，中国国际航空公司和中国东方航空公司已经订购了30架A350飞机。随着中国航空业的迅猛发展，我们对A350在中国市场的前景充满信心。

微商大学学员集中学习

假如农村电商是个伪命题

“互联网＋”与现代农业结合之后，农村电商已不是陌生话题。2015 年，国务院颁布《关于促进农村电子商务加快发展的指导意见》，预计将在 2020 年初步建成农村电子商务市场体系。这一年也被称为农村电商发展元年。今年“中央一号文件”重点提到了要鼓励大型电商平台企业开展农村电商服务，支持地方和行业健全农村电商服务体系。在此背景下，各大互联网企业掀起一轮又一轮电商的上山下乡运动，农村电商成了兵家必争之项目。农村随处可见企业的广告墙，线下服务店也如雨后春笋，一时间繁华似景、热闹非凡。但热烈角逐后，隐见落寞萧条，于是有人质疑，农村电商是个伪命题，是虚繁的假象。

质疑理由有三：

一是人才缺失令农村电商处境尴尬。从事农村电商的前提是该从业者懂电脑，有基本的互联网使用经验。而现实是，城镇化建设的加剧导致人口的外向流动，大多数年轻人或大学毕业的农村学子都选择了留在城市谋发展。农村区域人口密度大不如前，农村空心化现象十分严重，剩下的主要人群是老人和小孩，他们对于互联网的认知十分有限，基本上都从未接触过互联网和电商，他们不可能成为电商人才的候选人，也不可能成为电商消费的主力军。再加上不少偏远农村基础网络设施不完善，宽带设施或无线网络覆盖率很低。这使得农村电商在这样的地区处境尴尬，即便有优质农产品，也缺乏人才规划经营。

二是概念炒作多，缺乏实质性进展。自 2015 年来，不少电商巨头纷纷布局农村电商，通过刷广告墙或成立各种线下体验店进行跳跃式推广。时间与实践证明，这种农村电商绝大多数时候只停留在概念和炒作上，缺乏实质性进展。即便只是解决消费品下行问题，由于忽略了用户人群的购物习惯，也使得农村电商推广起来十分困难。更何况，农村电商不仅要解决消费品下行问题，更要解决农产品上行问题。此外，让农村剩余人口学会上网买卖，投资电商平台的物流设施等，都是一笔不小的资金投入，往往容易造成虎头蛇尾的现状。

三是遭遇农村当地的各种阻碍。发展农村电商，除了需要解决电商人才、基础设施、消费习惯的难题外，也要解决农村当地的各种阻碍。农村当地都有大大小小线下实体店，这也是电商最大的竞争对手。为了满足农村地区对基本生活消费品的需求，电商下乡与线下实体店势必展开激烈竞争，价格上必须具备显著优势，才能与实体店抗衡。否则对于有大把时间休闲的农村人来说还是更愿意把逛实体店的时间当作运动健身。

且不论这些质疑的理由是否能够充分证明农村电商是

微商下乡田间作业

个伪命题，但质疑中所提及的内容确是目前不少发展农村电商的企业所无法回避也不能很好克服的问题。发展农村电子商务，开展农村电商服务的策略是正确的，解决三农问题需要结合“互联网＋”，但如何解决农村电商发展中出现的问题，科学有效地贯彻执行国家发展农村电子商务的决定，是大型电商平台企业需要沉淀下来思考的问题。钱宝微商另辟蹊径，探索自己的微商模式，在一定程度上努力解决传统农村电商中存在的不足，以期充分发挥“互联网＋”对农业的扶持发展作用。

首先是畅通渠道销售留人才，创办微商大学育人才。钱宝微商在发展微商下乡的过程中同样遇到了微商人才缺乏的问题。意识到农村空心化不仅带来农村人才缺失、现代农业发展动力不足，同时也造成了留守儿童和空巢老人的现象。人才不回流，农村经济发展乏力，贫困问题无法解决，儿童老人就无法享受天伦之乐，这不仅是经济问题也是社会问题。吸引人才回流的第一要素是满足人才需求。高学历高素质人才离开农村流向城市最根本的还是满足生存发展的需求。倘若让他们看到留在农村同样有致富的希望，还可常伴家人左右，就很容易吸引人才回归。

钱宝微商平台凭借自身高频流量入口和资本，发展以微商为核心，帮助并扶持平台上的农村微商，精准迅速地销售优质农产品。销售渠道的畅通和销售利润的可观吸引了不少外流城市的人才，严女士就是其中一员。严女士毕业于一所著名学府，并且拥有一级造价师的证书。虽然心系家乡，但缺乏机遇，只得留在城市工作。偶然进入钱宝微商平台，意外发现收效甚大，微商平台的收入不亚于她在城市辛苦所得，而且还能照顾家人。鉴于此，她回乡创业，一心经营她的微商店铺，并整合家乡优质农产品资源。因为本身有着较高的学历和素养，网店经营得十分顺利。钱宝微商平台中，类似严女士这样的案例很多，随着这些高学历高素质人才的回归，微商平台有了更好的经营主体，因而形成良性循环。

针对这些回归的人才，企业创办了微商大学，免费培训。除了传统的“经验输送”，微商大学还研究基于技术与商业模式迭代的趋势。客观看来，真正能够撑起互联网＋农业这个市场的，应该还是农村人，尤其是这些在农村长大，接受过高等教育，享受过互联网发展成果的新型经营主体，有他们才能真正通过互联网改变农村。

此外，针对炒概念的空乏行为，钱宝微商平台更注重稳打稳扎，讲究实效。微商下乡，一步一脚印实地考察，不辜负每一位平台用户的信任，坚持真正做到将优质农产品带出农村。该微商平台拥有会员数1亿多，流量十分可观。优质的农产品加上巨大的流量，使得每一家平台商户都能享受真正的便利和实惠。

不同于其他电商平台，钱宝微商平台致力于打造社交化微商平台。原本微商和社交应用各有利弊，现在将两者相结合，扬长避短，可收到意想不到的效果。因为微商拥有社交应用可望而不可即的盈利模式，而社交应用又拥有微商欲求的用户黏性。在社会化媒体大行其道的环境下，消费者的购买行为已经不单单依靠商家提供的产品和销售介绍，他们更倾向于听取身边好友及其他网友的消费意见。钱宝微商平台上的商户与商户之间、商户与用户之间、用户与用户之间在建立了朋友般的关系后就有了强烈的黏性，这种黏性可保证微商业务有序高效地展开。

钱宝网微商平台更注重解决农产品上行难的问题，与当地的实体店没有太大冲突，受到当地实体店竞争阻碍的问题就不存在。但解决农产品上行的问题并非开几个网点那么简单。即便有着优质原产地产品，但因为农产品是非标品，成为好商品，成为好网货，还需要一系列的生态体系建设，品质控制、溯源技术应用、品牌打造、包装设计提升等方面。要将丰富的资源转化为市场价值需要很多基础配套。这一点上，钱宝微商也在积极打造自己的网络生态系统，以期从根本上解决农产品上行问题，真正发挥微商在发展农村电子商务背景下的核心作用。

农村电商是否伪命题很难定论，但在农村电商发展过程中出现问题时，有使命感的企业不该只是评判，而应改善转变，真正担当起开展“农村电商服务，支持地方和行业健全农村电商服务体系”的职责和重担。先天下之忧而忧，后天下之后而乐。钱旺信控集团沿国脉行国运，发展钱宝微商，振兴农村经济，真正把协助政府解决三农问题当作自己的历史使命。一个有情怀有担当的企业本该如此！

（文 / 得一观察）

科幻文学的秘密

文 苗千

在游戏《杀出重围：人类分裂》中，艺术家们创作的 2029 年斯德哥尔摩概念图

科幻在中国开始火了。很多人是从听说刘慈欣和郝景芳这两位中国科幻作家的名字开始，了解世界科幻年会设立的“雨果奖”，进而成为科幻文学的读者。中国作家连续两年获得雨果奖，这对中国科幻文学的创作是极大的激励。但我们又可以发现，获得雨果奖的既有充斥着各种科学理论的科幻作品，又有如《哈利·波特》这类描写想象中魔法世界的魔幻作品。那么科幻与魔幻究竟有何不同？科学与幻想又是怎样融合在一起，产生出这么一种特殊的文学形式？

尽管已经历时百余年，大师与经典作品都层出不穷，但此刻我们仍然无法给“科幻文学”写出清晰的定义与划分。科学、幻想与文学三者之间似乎存在着鸿沟，使我们在讨论科幻文学时，总会陷入到“你不说我还明白，你越说我倒越糊涂了”的境地。科学与文学是支撑我们生活的两根支柱，把两者通过幻想结合起来，是什么样的结果？

科幻文学属于通俗文学的一种，但是它又与其他几乎所有的文学样式都存在着巨大的差异。爱情文学或是侦探文学，无论背景如何，除了让读者陶醉于故事情节，所要揭示的总是不变的人性。而在科幻文学中，揭示与剖析人性似乎也已经不再是唯一的目的，科学乃至对于科学的幻想开始成为主角。

爱情与人性永恒，科学发展则是一日千里。创作科幻除了要把握人性之外，还必须时刻掌握科学发展的动态。科学与科幻，可以说如同经济与股市的关系一般，总是不会相距太远。借着幻想，科幻文学有时会走在科学的前边，为人们描述未来世界，有时会突破科学定律的限制，上天入地，进行时间旅行，或与不同时间和空间的文明相遇——而当人类科学进步的步伐有所停滞时，科幻创作也必定会受到牵制。如果说科学的进展是一个时快时慢，却永远在前进的箭头，那么人性则是一个不可动摇的锚点，这一动一静的两者共同造就了科幻文学最大的魅力——通过无穷无尽的想象力来发掘人类永恒的孤独感。

1

2

从技术展望到科学幻想

文 苗千

科幻，共源头是科学技术展望；技术展望，其实也需要智慧。

虽然有研究者愿意把英国诗人雪莱的妻子玛丽•雪莱（Mary Shelley）在19世纪初创作的小说《弗兰肯斯坦》（*Frankenstein*）看作世界上第一部科幻小说，但以今天的标准来看，《弗兰肯斯坦》更接近于恐怖或玄幻小说。而出生于法国航海世家的儒勒•凡尔纳（Jules Verne）在19世纪后期创作的一系列作品则更符合今日人们对于科幻小说的标准。科学与技术在凡尔纳的科幻作品中始终处于主要地位，也是推动故事发展的决定性因素（而不是只在故事中做出一个超出人类日常生活经验的背景设定导读），这可以说是现代科幻小说最重要的特点。

凡尔纳不仅是科幻小说的开创者之一，也把科幻小说推向了第一个高峰。凡尔纳的大多数作品都创作于人类科学与技术爆发的20世纪前夜，在那个特殊的时代，体现了令人难以置信的前瞻性。在凡尔纳的作品里人们上天入地——发射大炮环绕月球（《从地球到月球》《环绕月球》），进行环球旅行（《环游地球八十天》），畅游海底（《海底两万里》），进入地球内部遇见远古动物，相当于进行一次时间旅行（《地心游记》）。比作品中的各种奇异场景更令人惊奇的是，凡尔纳作品中的很多幻想，都在不久之后成为了现实，这不得不说是作者在文学与科学领域取得的双重成就，而这种成就也只可能属于科幻作家。

在19世纪后半叶，人类尚未认识量子力学和相对论，仍生活在牛顿力学所支配的机械化世界之中。因此在凡尔纳的科幻作品中并没有太多对于科学理论的空洞幻想，而是在当时基础上进行技术展望。即便如此，在凡尔纳的作品中也已经具备了现代科幻作品中最核心的精神：对未知的环境进行探索，与陌生的文明进行交流，尽量拓展人类认识世界的维度。

100多年之后，当我们重读凡尔纳最著名的“三部曲”之一《海底两万里》，会发现这部作品有如科幻作品的样板，在之后几乎所有的科幻名著中都有它的影子，这部作品中的人物和情节，如今读来，仿佛也充满了预言和隐喻。主人公阿龙纳斯教授是一位40

1、2. 根据儒勒·凡尔纳的小说改编的电影《海底两万里》剧照

3. 法国科幻小说家儒勒·凡尔纳

岁的法国生物学家，他精力旺盛，好奇心强烈，乘坐一艘美国海军军舰在太平洋上寻找一头传说中巨大无比的独角鲸，而最终当他终于发现目标，才发现那不是独角鲸，而是一艘当时人们尚闻所未闻的高科技潜水艇——“鹦鹉螺号”。最终阿龙纳斯教授随着“鹦鹉螺号”潜水艇环游了地球的海底，完成了一次梦幻般的旅行。

陪同阿龙纳斯教授完成这次旅行的，是他忠心而又擅长于生物分类学的仆人康塞尔和加拿大鱼叉手尼德·兰。对这三个形象稍加演绎，如果我们说故事的讲述者阿龙纳斯教授相当于科幻作品本身，那么对于海洋生物分类了如指掌的康塞尔就代表了由理性和逻辑构建起的科学，那位勇敢又有人情味、值得信赖的尼德·兰，则象征着人类的激情和幻想。

这三位主角与另一种更高级的文明初次相遇的场景发生在神秘的海洋中。在当时，乃至现代，海洋都是一个充满着未知的世界。人类渴望与一种全新的、更高等的文明相遇，尼摩船长和他的“鹦鹉螺号”潜水艇正是人类这种渴望的化身。在这部工业革命后期的科幻作品中，作者所想象的与高级文明初次相遇的场景与后世的很多作品如出一辙，都具有关键的两点：人类被俘虏，并且出现强光。书中描写：“半个钟头过去了，情况没有任何变化。就在这个时候，我们眼前的极度黑暗突然间消逝，取而代之的是一片极其耀眼的光芒。我们的囚室霎时间明亮了，也就是说牢房里充满了一种发光物质，非常强烈，我初时简直忍受不了这种亮光。在这如此强烈而又洁白的光亮下，我辨认出，这种有如美妙磷光般的电光是从潜水艇的四周发出的。我不由自主地闭上双眼，然后又将眼睛张开，才发现光线是由船舱上方一个半透明的半球形体中发出来的。”——当人处于这样的环境之中，心中一定是混杂着恐惧与好奇。

此后这种充满了超现实感的场景一再在科幻小说中出现，在《海底两万里》中建造潜水艇在海洋中生活的尼摩船长虽然是一个对人类社会感到厌恶的地球人，但他确实具有了外星高等文明的特点：他的技术比生活在地面的人类更发达，“鹦鹉螺号”潜水艇应用的科技对当时的人类来说尚无法实现，尼摩船长以及潜水艇内的水手们也自认为不再受到人类文明的约束。他说：“我不是您所说的文明人！为了我个人才有权感觉到的理由，我已经同整个人类社会决裂了。因此我决不服从人类社会的法规。我奉劝您永远都不要在我面前提及这些东西！”可以说，尼摩船长和他的水手们是一种自我异化的高级文明。

凡尔纳在他很多作品中以极高的精准度对人类未来技术的进展做了预测，他准确地预言了“比空气重”飞行器的出现（当时还只有密度低于空气的飞艇可以飞行），乃至探月火箭的出现，对于环境的一些估算（如地球的质量）也达到了相当高的准确度。可以说，正是这位有着优美文笔、丰富的历史知识、工程师般的

计算能力、高超的技术眼光，以及博物学家的广博知识的法国作家，奠定了人类科幻小说的基调。

人类进入20世纪，量子力学与相对论这两个学说的出现彻底改变了人类对于宇宙和自身的认识，也彻底改变了科幻文学。此时科学与科幻文学之间的关系大约可以用经济和股市之间的关系作类比，或许我们还可以借用一个人们对于经济和股市关系的类比：就像是一个人和人手里牵着的狗——狗可能有时走到主人身前，有时又跑到主人身后，但是始终围绕在主人的周围。20世纪初，科学和新技术的爆发使科幻文学开始考虑“终极问题”，与凡尔纳齐名的俄裔美国科幻作家艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov）创作的短篇科幻小说《最后的问题》，探讨的正是宇宙的未来这样一个宏大的，也只可能在20世纪出现的问题，在故事中人类对于这个问题的探究，则是通过利用一部强大的电脑“Multivac”进行计算。

《最后的问题》其故事的科学基础虽然是基于产生于19世纪的热力学第二定律：一个孤立的热力学系统总是朝着系统最大熵值的热平衡状态演化——因此假使宇宙的熵值可以违反热力学第二定律由最大值开始减少，也就意味着宇宙获得了新生——实际上这部小说最大的特点是具备了20世纪科幻小说，乃至当时人类最新科学进展的一切特征。正是因为广义相对论的出现改变了几千年来人类关于宇宙的观念，诞生了宇宙学，此外在20世纪20年代末，天文学家哈勃通过观测发现整个宇宙正在膨胀，人们才意识到自己并不生活在一个静态的宇宙中，因此宇宙的未来才成了一个值得科幻作家尽情畅想和发挥的话题。

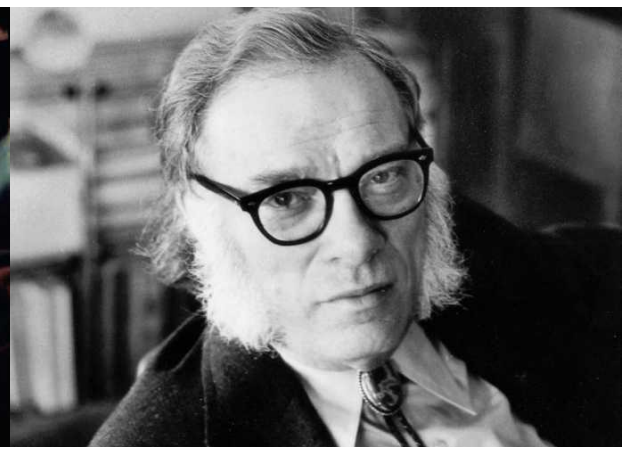
不仅是故事的主旨，其情节也与那个时代的科技发展息息相关。在《最后的问题》中进行计算的，是在20世纪中期才开始出现的电子计算机，而阿西莫夫发挥想象力，让电子计算机由当时笨重且只能进行简单计算的雏形变为可以与人类进行交流的全球化电脑，可见作者对于人类科技演化的准确预测——在几十年之后，进入21世纪，人类逐渐开始实现互联网存储和“云计算”等技术手段，加之人工智能领域的快速进步，才使目前的计算能力开始逐渐接近阿西莫夫的幻想（当然还有很大的距离）。故事中所假想的生生不息的宇宙模型，也可以说是后来在理论物理学界拥有很多信徒的“多重宇宙假说”的雏形。

阿西莫夫最著名的系列科幻作品《基地》故事，则着眼于更为遥远的未来，堪称是一部未来主义的星际政治预言。银河系成为一个辉煌之后陷入没落和分裂的大帝国，进而出现了种种不同的政治形态。在第二次世界大战之后出现这样以科幻为载体的未来主义小说并不奇怪。拥有生物化学博士学位、参加过美国陆军的作者所描写的主人公哈里·谢顿创造出一门独特的“心理史学”，用以预测整个银河系帝国的兴衰，这门学科类似于高度发达的社会学与历史学的结合。整个《基地》系列故事中，自然科学的色彩被淡化，银河系帝国的首都被设在了整个星系中心的位置，而不用担心会受到银河系中心巨型黑洞与星系内部超新星频繁爆发的威胁，故事中的人物也可以自如地穿梭于银河系的各个行星文明，而不用受制于相对论对于速度的限制——科幻在极大程度上被浪漫化了。

这样的社会科幻小说，让人联想起另一部创作于第二次世界大战结束后，英国作家乔治·奥威尔（George Orwell）的科幻小说《1984》。《1984》也被设置在一个虚幻的拥有高科技的未来社会中，故事中“老大哥”对于社会成员的思想的控制，正是通过一系列的高科技网络化手段实现的。经过了20世纪初的科技爆发以及两次世界大战，尤其是见证了原子弹的威力之后，人们对于科学和技术的进步，乃至人类的未来，不再有着之前一味天真乐观的态度。科技进步将怎样改变人类社会，高科技是否可能成为专制暴君进行统治的法宝，开始成为科幻作家热衷于讨论的一个严肃话题。把科学进步与社会现实相结合，也成为20世纪科幻小说的一个重要特点。

时至21世纪，伴随着“冷战”结束，世界局势的逐渐稳定和经济繁荣，科幻作家们对于未来的态度又开始逐渐趋于乐观。除了天文学、物理学和宇宙学之外，随着在世纪之交世界上第一头克隆羊多利的诞生，利用生物技术对生命的改造也成为科幻作家们热衷的题材之一。对于各种由长期进化而来的生物进行基因层面的改造，将对人类社会产生怎样的影响，是成为守护人类的超级英雄，或是变成破坏力巨大的变种？从小说到漫画直至各种影视作品，人类，乃至地球上其他生命对于自身的异化，成为了21世纪科幻作品的重要话题之一。

但更多的科幻作家仍把目光投向遥远的宇宙。星际旅行，外星文明，人类的未来，是科幻作品历经百年而不衰的主题，也就不能不谈到在中国，乃至全世界引发热潮的现象级作品——中国作家刘慈欣的《三体》三部曲。在经过了一番热潮之后，《三体》三部曲也受到过来自各个层面的批评，如故事中的人物描写过于呆板僵化，以“文化大革命”为整个故事的引子，有些上世纪80年代“伤痕文学”的影子，写作的语言风格又有些当年“报告文学”味道……另外，《三体》



上图：8月5日，《三体》舞台剧在北展剧场上演。这是国内首部科幻舞台剧，由原著小说作者刘慈欣（右图）亲自监制

下图：美国电影《机器管家》剧照。改编自俄裔美国科幻作家艾萨克·阿西莫夫（右）同名小说

三部曲的故事主线是外星文明试图进攻地球，人类千方百计与之搏斗，这在科幻作品中并不算新鲜。

没有被大多数人所提到的是，《三体》三部曲对于21世纪科学发展前沿的关注以及其鲜明的时代特点。作者刘慈欣是一位电脑工程师而非物理学家，在他创作的故事细节中难免有各种失误。尽管如此，整个三部曲的故事主线、结构、细节，乃至作品中的失误，都映射出了这个时代科学发展的现状以及所面临的独特困境。

在21世纪，科学与技术发生了前所未有的分离，人类的技术发展日新月异，互联网的发展更是前所未有地改变了人类社会的结构和人们的生活方式。但在另一方面，人类在经过了20世纪的科学进步之后，物理学的基础理论研究却陷入了停滞，物理学家们仍然在应用几十年前使用的理论，各种假说、模型层出不穷，却始终无法得到实验验证——这是人类发展前所未有的新局面，而这样的困境，当人类恰好受到来自外星人的进攻时，便更加凸显出来。

如果你是外星人，你会想到怎样征服地球？用强大的武力消灭人类，或是用更高等的文明去改造人类？在《三体》第一部中，经历了“文化大革命”的主角叶文洁对人类失去了信心，她把整个太阳变成了一个功率巨大的播放器，向整个宇宙播放广播——如果说这尚且在作者专业知识的范围以内（这当然无法在现实中实现），那么接下来作者所展现出的想象与现代科学相结合的能力则令人难以置信——地球人与距离太阳系最近的星系半人马座的三体文明取得了联系，而三体文明得到信息之后迅速控制了地球文明（实际上半人马座的主体并非理论上标准的三体系统，更有可能是由一个相互环绕的双星系统和一个更小的红矮星所组成）——这样的场景设定，已经超出了在20世纪科幻小说中完全脱离现实而天马行空的想象，具有了更坚实的基础。另外，人类在2016年发现，在半人马座的一颗红矮星“Proxima Centauri”的“宜

居区域”确实存在着一颗固态行星“Proxima b”，这更为《三体》故事增添了几分真实感。与其说是作者大胆的想象恰好与现实近似，倒不如说是人类天文学观测技术的迅速提升赶上了科幻小说进步的步伐。

假想中的三体文明想要进攻地球，所受到的限制要远多于20世纪。半人马座距离太阳系只有4.2光年，从天文学的角度来说，两个星系可以说是比邻而居。然而就是这样的两个星系之间想要交通，以目前人类的技术来讲也是根本无法实现，即使想要相互通讯，也如同是在茫茫大海之中丢下一个漂流瓶，很难想象一方的信息如何可以传递到另一方而不失散。在这样的技术背景下，作者把想象力转向了现代物理学最深刻的谜团：量子纠缠。

作者想象，在多维空间内展开的一个微观颗粒，可以拥有极其复杂的内在结构，并且具有智能。在4.2光年的距离上，三体人发明的“智子”通过“量子链接”即量子纠缠的方式，可以向三体星实时发送地球的信息。智子的另一项任务，是干扰地球上的大型粒子对撞机的运行，锁死地球文明基础科学的发展。这个想法恰好揭示了目前人类文明发展的根本动力，正是来自对物质结构的理解的不断深入。人类由位于法国和瑞士交界处的大型重子对撞机进行的粒子对撞实验发现了希格斯玻色子，完成了粒子基本模型。而另一方面，几十年来，人类的高能物理学一直被限制在标准模型之内，没有办法进一步理解暗物质和暗能量的本质，目前国际高能物理学界正在呼吁建造更巨大的粒子对撞机，以便在更高的能区寻找新的基本粒子。可以说，刘慈欣在创作《三体》系列小说时对于智子有如此设定，正是因为他对人类物理学发展的现状有很清晰的认识。

人类基础科学的研究暂时停滞时，也正是科幻作家发挥想象力的绝佳时机。在《三体》三部曲的后两部中，作者把他的想象力发挥到极限。其中的一些想象确实与现代科学理论相悖，例如智子在多维空间中的展开，人类飞船不小心进入了“四维空间”，以及把太阳系“二维化”，这些想象显然是受到了弦论的影响，认为宇宙存在着更多的维度，作者又把一些假想做了更为浪漫的想象。另外三体星人的科学水平再高，也很难想象他们可以研制出原子核紧密排列的“水滴”飞行器，以近乎光速的速度行进，这样的飞行器很可能会由于自身的质量而塌缩成为中子星，而后再以接近光速的速度行进则会辐射出能量巨大的引力波——这在目前的科学水平上自然还得不到解释。

树可以长高，但终不能抵天。在人类基础科学没有取得进步的情况下，人类的技术不可能无限制的发展，科幻文学也必定会被限定在一定的范围之内而难以再有所突破。在量子力学的应用遍布社会，但其本质却始终是谜团的情况下，科幻作家对于宇宙终极命运的追问难免会如《三体》三部曲的结尾一般略显空洞。而对于微观世界与宏观世界的区别的探讨，受到基础科学水平的限制，又难免出现神秘主义的倾向。例如在刘慈欣的多部作品中都曾经出现过把宏观物体量子化（把人转变为量子态的存在）的想象，可见刘慈欣也对于这个问题有过长时间的思考，但最终也只能提出这样一个明显有悖物理实际的幻想。另外，刘慈欣的作品中还提出过利用量子实验来探测外星文明的存在，这样的一个幻想实验，也是因为物理学至今难以对微观量子实验中的“观测”，乃至“意识”等概念做出明确定义而做出的演绎了。

当我们谈论科幻文学时，我们究竟在谈论什么？我们可以说科幻文学属于通俗文学，或是浪漫文学的一个分支，那么它与其他的文学形式又有什么根本不同？必须认识到，与其他的文学形式始终以分析和揭示人性作为根本目的不同，在科幻文学中，人性，乃至整个人类，都可能不再拥有独特的主体地位，对科学和技术进步的想象更可能成为科幻文学的主题或主要线索。这是因为科学在现在的人类社会中，已经开始取代宗教的地位，成为人类发展最根本的推动力以及人类共同的信仰——人们开始相信，在自然界最根本的规律面前，甚至连人性都可以随之改变。

当我们再去回顾玛丽·雪莱在19世纪初发表的《弗兰肯斯坦》，书中死者复活的情节并不新鲜，并且有着某种宗教色彩，而其中科学幻想元素在文学作品中的首次运用，则可以被看作是一个标志——宗教与科学的文学地位进行的一次交接。此后，科幻作品越来越“硬”，与科学发展的结合历经200年，也越来越紧密。

除了在传统文学形式中所热衷表现的如亲情与爱情、忠诚与背叛，人性中一些此前被忽略的特征：人类的好奇心和想象力，以及永恒的孤独感，都可以借助科幻文学淋漓尽致地展现出来。人类是如此希望可以探究地球的每一个角落，如此希望能够走出自己的家园，离开太阳系，又是如此地希望与其他文明形式进行交流——哪怕这种文明有着毁灭人类的危险，这一切的背后，都是人类文明作为一个整体所表现出的深刻的孤独感。当人类文明不断进步，对于其他文明形式的寻找一再落空，这种孤独感必将更加强烈，而这才是科幻文学可以打动我们内心的原因。

科幻的“西”和“东”

文 张月寒

国产科幻和西方科幻，我们的距离，究竟还相差多远？

无论你是迷恋宇宙飞船、虫洞、外太空、星系、外星人等，还是种种高科技所堆砌出的未来那种急速便捷的样子，无论是人类通过假想未来去反乌托邦地审视我们的现在，还是过去的经典科幻小说如何预测了某种未来，人类对于科幻小说的迷恋是一种复杂而又精致的情结。每个国家的每一本科幻小说的产生，都和彼国当时的社会政治发展以及所处国际局势息息相关，都和当时人类共同思考的某种命题相关，都和世界的一种大趋势相关。可以说，科幻小说是一种最容易跨国界、达到多元文化认知的一种体裁，因为那时，全球人类的兴趣惊人一致，它就是，未来。

一种对未来的共同渴望。一种对未知的无尽触摸。是科幻小说的迷醉点。正如著名科幻文学研究者达科·苏文这样定义：科幻小说的必要和充分条件就是陌生化与认知的出场以及二者之间的相互作用，而它的主要形式策略是一种拟换作者的经验环境的富有想象力的框架结构。

一本好的科幻小说可以将你领入一个神奇复杂的新天地。让我们从另一角度思考人性以及对新科技的一种更大胆思索。经典科幻作家阿瑟·C. 克拉克也说，要探索可能性的极限，唯一的方法就是越界进入不可能的领域。

很久以来，科幻小说被探讨最多的一种魅力就是它可以预测未来。150 年前，科幻作家赫伯特·乔治·威尔斯(Herbert George Wells)作品中提到的很多情节，诸如登月和“二战”，在之后的现实中都有真正发生。《神经漫游者》(*Neuromancer*）曾影响了一代程序员，“网络空间”（cyberspace）这个英语单词，就是出自于这本 1984 年的小说。

这个从 1818 年玛丽·雪莱《弗兰肯斯坦》开始的一种文学体裁，在这将近 200 年的岁月里，陪我们走过了无数想象空间的极限。上天入地，钻入星系，又为冰冷金属的人工智能进行了无数伦理学、生态学、社会学方面的深刻探讨。而自 1953 年雨果奖、1965 年星云奖以来，这个体裁出现了这两个被广泛认知的奖项。

雨果奖和星云奖是世界科幻文学领域最重要的奖项，经常被用来并提，也是用来评判一部科幻作品是否真正是经典的重要标志。雨果奖会在每年的世界科幻大会（Worldcon）上颁发，任何世界科幻大会的注册会员都可以参与投票。星云奖是由美国科幻和奇幻作家协会（Science Fiction and Fantasy Writers of America）所设立的奖项，据该协会主席凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）告诉本刊，星云奖是一个由专业作家评选出来的奖项，所以和雨果奖的评选机制是不相同的。本刊此次进行了一场与世界科幻大会主席克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M. Huff）以及美国科幻奇幻作家协会主席凯瑟琳·兰博的共同对话，探讨科幻文学对于人类、现实、时代的意义，以及中国科幻目前在世界科幻领域的现状。

2016 年的雨果奖除去郝景芳的获奖以及引来了国产科幻的又一轮热潮之外，另一个让人比较关注的现象是女性科幻的比例加重，使得 2016 年的雨果奖被称为“女性、有色人种和多元文化的胜利”。

其实，一直以来的科幻小说领域，女性的影子似乎就是很淡的。缺少让人印象深刻的科幻女主角或女性科幻作品，而女性科幻作家也相对比例很少。今年刚获得雨果奖的黑人科幻女作家 N.K.Jemisin 就说曾几何时，科幻小说领域一直是有种“女性歧视”之风。她是今年首个黑人女作家获得雨果奖“最佳长篇小说奖”(Best Novel)。她泼辣大胆地直言长久以来男性科幻作家的小说获奖有很强的性别意味——白人男性作家一直以来创作的科幻小说中，宇宙飞船根本就是一种“阴茎状”隐喻。

事实上这或许是准确的。我们能想起很多经典的男性科幻角色、男性科幻故事，而让人印象深刻、成为一种情结性象征的女性科幻角色、女性科幻故事，却是极少的。美国麻省理工学院推出的“有史以来最棒硬科幻”的前十名榜单中，只有一个作家是女性。在美国，有权威机构统计，75% 的科幻作家是男性，不过，女性科学研究者在世界上也只占 28%。这或许是导致为什么科幻文学直到现在似乎仍是一个男性为

1

1.1977 年，电影《星球大战》在伦敦举办的展览

2. 受科幻电影启发，来自伯明翰埃德巴斯顿的 24 岁男子查克拉博蒂发明了一款可携带轮式车

3. 曾经出现于科幻电影中的“喷气背包”如今已被新西兰马丁飞行器公司用于安保和搜救

2

3

主导的产业。

《星球大战》中的莱娅公主是一种很典型的集中了当时美国社会男性幻想的产物；近来比较热门的科幻电影《火星救援》《星际穿越》中女性角色更是异常苍白和扁平。《星际穿越》中的父女之情虽然让人感动但其着力塑造的似乎还是父亲那个角色。号称西方科幻入门小说、被 FBI 用于领导人培训课程的《安德的游戏》，主打青少年群体，其主角也是男性。似乎在科幻世界里，女性只能选择做一个配角。

不过，近来，随着《饥饿游戏》和《分歧者》（均为女性作家所写）获得了从文本到电影的巨大成功以后，女性科幻也越来越受到重视。今年雨果奖的女性获奖者加多就是一个很大的说明。

然而，这两年在雨果奖上轰轰烈烈地由美国右翼科幻作家联盟发起的两个“小狗”运动的观点却是，他们承认《饥饿游戏》第一部确实是科幻小说，但后面两部却根本不是。

美国右翼科幻作家联盟 2013 年开始发动“悲伤的小狗们”运动，后又衍生出进化版“狂暴的小狗们”运动。该群体坚持认为，不能因为作者来自某些“政治正确的群体”，或者在作品中出现了来自某些“政治正确的群体”的角色，就把大奖授予他们。该组织也激化了“硬科幻”和“软科幻”之争，他们认为“文学或人文学科毕业”的作者，只是将“科幻”这一体裁作为一种工具，对 21 世纪的西方社会做一种活体解剖。根本不是真正的科幻。

该组织的观点虽然偏激，但是，在过去这 10 年间，“科幻”这一体裁的界限或许真的开始变模糊了。这和实体书店的没落、文学界跨类型的兴起等原因都是相关的。比如，作家玛格丽特•阿特伍德就坚持认为，她的作品《使女的故事》应该是幻想小说而不是科幻小说。诚然，当硬科幻小说中曾经平面化的形象开始变得鲜活、饱满甚至有趣，能否在这时就否认那部作品为“真正的科幻小说”呢？

关于“真正的科幻小说”这一定义，关于“硬科幻”和“软科幻”的界限以及模糊，在以下专访中我们也有讨论。

中国科幻走向世界这条道路上，很多国内“科幻人”也在做出自己的努力。除了众多科幻作家的辛勤创作。老牌科幻杂志《科幻世界》也每年一度举办银河奖，到今年已经是第 30 周年。在今年 9 月 8 日晚北京航空航天大学的银河奖颁奖典礼上，我被包裹在一群目前正在读的大学生中。周围学生很热血很沸腾。这时我感到，人类对于天空或宇宙的想象力真是无限的，而中国科幻，也仍然有很长一段路要走。

一个原新华社科技口的记者获风投后创业，成立了一间主打品牌为“未来事务管理局”的公司。公司创始人姬少亭告诉本刊，2014 年，他们有去伦敦申请让中国北京作为世界科幻大会的主办城市。当时他们准备了非常多的材料，而对手是美国的一个城市。不过姬少亭也说，这次也只是一次试水。虽然最后没有成功，但第一次申请完就得到 75 票，她觉得作为第一次申请，有人投票就已经很开心了。

“你们每件事情都做对了。但有可能要坚持 10 年才能取得成功。申请是一个漫长的过程。”一个往届科幻大会主席这样安慰当时的他们。

“你要让组委会去看到你是有申办能力的。关键不是去熟悉申请的流程，而是怎样去申请，才能获得成功。像明年在芬兰举办的世界科幻大会，之前芬兰也经历过一次申请失败。“姬少亭说。

在采访中，我发现了一个非常有趣的现象：欧美文化圈是喜欢将科幻和奇幻并提的，统称“科幻和奇幻”（SF and Fantasy）。2014 年在伦敦举办的世界科幻大会，请来的一个重量级嘉宾就是乔治•R.R. 马丁，而他所著的《冰与火之歌》（《权力的游戏》）众所周知属于奇幻题材。“美国科幻奇幻作家协会”，他们在名称上也是把这两个体裁并立。英美很多教人写作的课程、书籍，也都是把这两者放在一起。但在国内，这些体裁却被细化成“科幻”“奇幻”“魔幻”“玄幻”等。在英美，科幻和奇幻的读者群是惊人重合的，而在国内，喜欢《三体》的人却不一定喜欢《权力的游戏》，喜欢“修仙”“玄幻”等的，也有可能对《权力的游戏》《北京折叠》完全不感冒。而经常参加国内各大漫展的人，也许更迷二次元，美剧或科幻电影或许会不怎么看。可是在欧美，参加漫展、科幻大会、喜欢科幻奇幻小说的人群，却几乎是高度重合的。美剧《生活大爆炸》说明了这现象的一角。

此次采访在中国教育图书进出口有限公司进行，该公司也是《三体》英文版在美国的版权运作方。据该公司出口综合部的宋亚娟介绍，《三体》目前的版权授权已经超过 10 个语种，法语版将在今年 10 月 5 日出版。

在这次采访中，克丽斯托尔也坦言，虽然“世界科幻大会”号称是国际化的，但美国主导仍占了不可忽视的因素。从过往的举办国来看，大多数主办城市也都是在美国。

对话“雨果”和“星云”

——专访75届世界科幻大会联合主席克丽斯托尔·M. 赫夫和美国科幻奇幻作家协会主席凯瑟琳·兰博

文 张月寒

科幻小说改变了我们观察、思考世界的方式。

（金海 摄）

克丽斯托尔·M. 赫夫

三联生活周刊：雨果奖和星云奖可以说是目前全球科幻文学界两个最高奖项。能否简单为我们介绍一下两位的工作以及世界科幻大会和雨果奖的关系、美国科幻奇幻作家协会和星云奖的关系？

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：世界科幻大会（Worldcon）每年都会在世界各地巡游，而每一届世界科幻大会的工作人员都是不相同的，将会是一个全新的班底。所以作为Worldcon的主席，我的工作主要是负责组织管理全世界的工作人员。我们的成员遍布49个不同的国家，内部组织结构也非常庞大。我的工作主要是和另一位住在芬兰的联合主席尤卡·哈尔姆（Jukka Halme）一起协调不同的团队。我们分工管理着大会各个部门的工作。我负责着大会的拓展服务、市场推广和一些相关的活动，这是我工作的一部分。另外我也招聘新人，和来自全球的人们探讨世界科幻大会。目前，我们的工作人员应该超过了300人。理论上来说，筹办这个项目需花2年时间，但实际上它却是一个6年的工作量（笑）。

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：美国科幻奇幻作家协会则有50年的历史，有超过2000个成员。需要强调的是，我们不光有美国小说作家，也同样辐射全球。这些成员全部都是专业的科幻奇幻小说作家。因此，星云奖和雨果奖的一个最大不同是，雨果奖是由全体注册该协会的会员选出的，因此可以说是一个由读者评选出来的奖项；而星云奖是由一群专业作家评选出的奖项。这两个奖项有时会重合，有时会相异，我觉得这是非常有趣的一点。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：确实。因为全世界的读者都可以成为Worldcon的会员，这样他们就能提名上一年他们喜欢的作品，并在最后的角逐名单上投票。Worldcon的会员身份是让你为雨果奖提名并投票的前提。全世界的任何人都能参与奖项评选，为喜欢的作品提名并投票，这一点很重要。因为它告诉你的读者朋友们，任何人都能注册会员并且亲自提名雨果奖。

三联生活周刊：赫夫女士为此次芬兰申请世界科幻大会主办国的成功做了不少工作。能跟我们分享一下吗？之前在采访中，你也笑称自己被芬兰同人圈“收养”了，请问你作为一个美国人，为何对芬兰具有如此特殊的好感？

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：我之前曾担任过或联合担任过其他6个科幻大会的主席，都在美国境内。有一个是在波士顿的科幻“读者大会”，那段时间其实非常艰难，对于那次大会有很多负面攻击，并且那段时间我也收到了很多恐吓信、威胁言论

等。其中有两次，甚至是死亡威胁。但是，在这些充满仇恨性的电子邮件中，我收到了一封脱颖而出的温暖、独特的来自我之前在其他科幻大会上遇见的芬兰朋友的电邮。他们说：我们注意到了这些正在发生的形势，你目前还好吗？那封邮件在那段时间让我印象非常深刻，在那段危机四伏的时光中。所以当时我就对自己说，好！我要和这些人多花些时间在一起，更深入了解他们。因为之前，我只和他们有一个周末的交流机会。所以，在我去上一届科幻大会的时候，我有意多花了些时间和他们交流。那时他们对我说，他们想申请下一届世界科幻大会的主办国为芬兰。于是我们开始着手准备了。我为芬兰在美国做了大量的拉票工作，几乎成为他们在北美的代言人。3 年内，我 11 次去到芬兰。因为，我必须足够了解芬兰，也必须足够了解芬兰人。

三联生活周刊：兰博女士，作为美国科幻奇幻协会的主席，你平时的一些具体工作主要是什么？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：要想成为美国科幻奇幻作家协会的成员，你必须是一个颇有建树的专业作家，所以，一旦等我自己有了这一资格后，我就立即申请加入了这一协会。可以说，成为该协会的会员，对于一个作家职业生涯而言是一种里程碑式的意义、值得一提的成就。之后我开始免费做一些义务性工作，并且似乎是由于我非常擅长处理麻烦吧。要知道，美国科幻奇幻协会可是一个有很大摊麻烦事的地方……它是一个小组织，并且也有资金投入，所以，管理它是必须具有商业头脑的。而我之前有过商业经验——是微软的一个经理。所以，我也许做了很多工作，使美国科幻奇幻作家协会更像一个“公司”，所有董事会成员都知晓大家现在正在做些什么事；一旦某些地方出现问题，董事会成员也知道和什么人进行沟通。但我做主席之前，几乎所有人都不知道对方在干些什么。

三联生活周刊：近来，也有声音说“雨果奖”变得越来越政治化了，你们赞同这一点吗？

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：确实，我也听到了很多类似评论，甚至有人说雨果奖的结果有受到某些政客的操控。但我却不认为雨果奖越来越政治化。我觉得这其中凸显的很不幸的一点是，人们以这为借口，去不同意对方，而不是互相学习。作为 Worldcon 的联合主席，我认为每一部科幻奇幻小说都是非常棒的。目前，我正在尝试每年都能读 150 本当年出版的新科幻奇幻小说。我认为，阅读范围的广度是一件非常重要的事。只不过可惜的是，有些人还是坚持认为科幻文学就该遵循某种路子或模式，就该具备某些元素，或是……

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：科幻小说其实是一个非常宽泛的集合，可以容纳各类不同的声音。这种将科幻小说局限在特定小范围内的做法非常“傻”，科幻小说是所有人的。

三联生活周刊：你们个人非常喜欢的科幻作家和作品分别是什么？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：我最喜欢的科幻作家中，不得不提的一位就是奥克塔维亚·巴特勒（Octavia Butler）。我非常喜欢她的三部曲《莉莉斯的血》（*Lilith's Blood*）。我也非常有幸能够成为她的学生。几年前她去世了，但她写下了很多非常重要的科幻小说。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M. Huff）：对我而言，我很难选出我“最”喜欢的小说作家，因为作为明年世界科幻大会联合主席，我似乎不太方便做出选择。而且，私下里我和很多科幻作家也都是朋友。但是，

（王旭华 摄）

凯瑟琳·兰博

可以说我最喜欢的一些科幻小说，它是2014年出版的一本书，估计没有多少人看过，因为它是一位芬兰女人写的。这本书简直棒极了，作家叫Emmi Itäranta，她写的小说叫作《水的记忆》(*Memory of Water*)。她分别用芬兰语和英语同步写作了这个故事。故事讲的是一个住在芬兰的女人，她家庭都是以经营茶馆为生。但在一场毁灭性的大灾变发生后，饮用水变得非常稀缺并由政府监管、控制。因此，要寻找到一种适合煮茶的水变得非常困难。从这本书你可以知道，当人类"不了解过去"的时候，什么会发生，什么可能发生。这是一本非常感人的书，让我都忍不住流泪。这是一本我会推荐很多人看的书，虽然并不知名。

另一个也是我非常喜欢的故事是美国华裔作家刘宇昆写的《物哀》，也是让我读到哭。也许，我就是喜欢那些让我流泪的科幻小说吧。《物哀》讲述了一个关于离开地球的故事，一个小男孩跳上了一艘宇宙飞船，宁愿牺牲自己也要换取文化的留存。这个故事会让读者看到来自不同文化背景的人们齐心协力的意义。我去年读过很多中国科幻小说，现在也有越来越多的中国小说被翻译成其他语言，我读完了《三体》第一部，第二部《三体之黑暗森林》也读了一半。《三体》和《北京折叠》我认为两部都非常棒，但或许郝景芳作品中对于世界的希望或许比《三体》中的更多一些。

中国女作家顾适，她的小说《嵌合体》(*Chimera*)去年出现在一本美国杂志上，非常棒也很打动人。里面探讨了遗传学的可能性，情感上谁是野兽，诞生下一代的意义，以及什么是家庭，还有遗传学今后将带领人类发展到何种地步，而对于我们的家庭，遗传又意味着什么。

三联生活周刊：雨果奖上的"小狗门"运动不停强调"硬科幻"和"软科幻"的区别，他们认为真正的科幻作品只能是"硬科幻"。你们对此是如何看待的？你们认为硬科幻和软科幻的界限在哪里？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：对于我来说，"硬科幻"是那种"机械科学"类，而软科幻是倾向于心理的或语言学上的或文化上的。但也有些很难区分。比如说《永恒世界》(*Forever World*)，你说它是硬科幻还是软科幻？我真的很难区分。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：值得一提的是，军事题材的科幻也被认为是硬科幻，而它本身却并非"科学"。或许，硬科幻是那种大家脑海里更传统意义上的科幻吧。

三联生活周刊：你们是否认为真正的科幻小说必须具备那些硬科幻元素，诸如太空船、宇宙、星系或高科技等？一个对科学不是很懂的人，能否创作一部科幻小说？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：我觉得这得取决于那小说试图想达到些什么。如果在写硬科幻时产生科学错误，这会导致你的部分懂科学的"粉丝"会不喜欢这个故事。所以你需要积累足够的科学知识来向你的读者证明你知道自己在写什么。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：我认识写《火星救援》的安迪·韦尔（Andy Weir），一直以来他就和很多科学家合作，从而保证《火星救援》中的科学正确。他也和很多宇航员聊过天。他说自己最开心的一个时刻就是当他的书付印出版以后，读者们拿到书读到了其中的故事，有个宇航员联系到了他，说他里面写的科学都是正确的。他非常开心。所以我也觉得，其实所有人都可以写科幻小说，只要你事先做好充分、扎实的研究。但如果有人真想写出那些基于科学技术的故事，他必须掌握相应的知识，而且学到可以将枯燥的科学知识转化为故事的地步。现在已经有一家中国科幻小说公司致力于解决这些问题，他们会将中国的科幻小说作者和该领域的教育家、科学家牵线搭桥，从而保证故事中不出现科学错误。这种做法很棒，我也希望很多美国人能做出更多的贡献。

三联生活周刊：你们认为，在当代，为什么会有这么多人迷恋科幻小说？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：我认为人们之所以迷恋科幻小说，是因为他们总是在思考未来将会变成何种模样，因为我们朝着未来不断前进，所以我们想在某种程度上预测到未来的方向。我们想知道在未来何种事物会实现。

克里斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：我认为科幻小说是在告诉我们人类何以为"人"。它反映的是人们背后称之为人性的东西，当我们将人类比作机器人、人工智能、外星人、未来人或者是时间旅行者时，我们是在深入了解自身。

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：是的，因为所有的小说都在探讨人之所以为人的意义，不论是科幻小说、爱情小说或是任何文学类型都是同理。它们的主题都是关于成为人类的意义，具体到科幻小说中则是自我意识的重要性。

三联生活周刊：科幻小说有对你们的"现实生活"带来任何改变吗？在科幻领域，最让你们难忘的个人经验是什么？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：当我还是个小女孩的时候，我的父亲经常出差，这时他为我带的礼物——由于我很喜欢读书并且也由于他有时会忘了给我买礼物只能在机场迅速选一样——所以我的礼物经常会是书。其中有一本他为我买的塞缪尔·R. 德雷尼（Samuel R. Delany）的《塔倒了》（*The Fall of the Towers*），当我读完时，整个人就被这本书征服了。它带我进入了一个如此神奇的世界。那一刻，是我决定要成为一个科幻作家的时刻。因为，我也想写这样一个故事，可以带人们进入如此神奇的世界并给他们无数新的想法。我的大学专业，也从计算机科学转向英国文学。我不知这是不是科幻小说对我的影响。……我和我的丈夫在玩《吸血鬼猎人巴菲》这个网上游戏时认识，他也是个科幻作家，在《每日科幻》发表自己的科幻小说。

三联生活周刊：你们认为科幻小说能为我们所处的这个时代带来什么？

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：科幻小说某种程度上改变了我们的思维模式，比如人们看待人口增长的态度，以及我们如何理解来自其他文化的人。科幻小说让我们思考我们最优先要干的事究竟是什么，是经济发展还是政治发展？我有很多朋友去年写了科幻小说，他们都认为，科幻小说对经济和政治是有某种程度上的影响的。科幻小说也正在改变世界领导人如何思考国与国之间的关系以及对待人口不断增长的态度。

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：克丽斯托尔用“see”这个词真的非常恰当，我认为这是一个非常新的观点。科幻小说让我们去审视那些我们日常注意不到的甚至不会思考的问题：成为一个机器人、一颗星星或是一个天使会是什么样。科幻小说让我们这些想象得以实现。

三联生活周刊：你们认为，一个杰出的科幻小说作家应该具备哪些质素？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：首先就是强烈的好奇心。我所认识的很多作家都对自己身处的世界怀有强烈的好奇心。我和我的那些作家朋友，每次去各人家里时，我们都会观察各自书架上放着什么书；还会体味生活中的各种事物，试图去弄明白每一件事。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M. Huff）：我非常同意好奇心对一个科幻小说作家来说是非常重要的品质。但同时我也认为，“一个看待世界及未来的不同角度、全新角度”是重要的。他们可以思考“我现在面对的问题是什么，我未来将会变成怎么样？”或者有些科幻小说还会涉及事物过去的模样，或者是像失控穿越一样处理古今之间的联系与断裂，就像是“如果我是一个现代人回到过去将会怎么办？我会怎么想？”这会给我启示未来人是如何理解我们当下所处的世界。我想科幻小说在如今如此受欢迎的原因是：我们身处的这个世界，它本身就变化太快了，而阅读一些未来的东西，似乎才能跟上当代人想象的步伐。

三联生活周刊：你们对现在的中国科幻文学如何评价？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：或许可以说，截至目前，我读过的每一本中国科幻小说都是我非常喜欢的。在回美国前我也在我的中国之旅中记下了很多名字，我还想找到更多的中国科幻小说。我们这个协会，不仅只接收美国的作家会员，也接受来自全世界的科幻奇幻作家，所以，也欢迎有更多中国作家申请。

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：我很幸运自己能够认识一些翻译中文小说的译者，所以我可能会看到相对更多的中国小说。我觉得中国科幻小说目前已经非常棒了。但是，还有很多美国人并没有听说过中国科幻小说，这可能只是因为它们还没有被翻译成英语。所以我们颁发华语科幻星云奖。或许，中国科幻小说已经达到国际水平了，只是有很多还没被翻译成英语。也许，中国人早已明白了很多中国科幻小说的精妙之处，但我们外国人才刚刚开始了解。

三联生活周刊：自《三体》在美国获得了畅销以及奥巴马总统把它列入自己的书单以后，你们认为，为什么很多美国读者开始对中国科幻小说感兴趣？

克丽斯托尔·M. 赫夫（Crystal M.Huff）：全世界的科幻小说爱好者都关注最新、最有趣的科幻小说。所以当刘慈欣的小说被翻译成了英文，我其实非常兴奋。我也认识这本书的译者刘宇昆，他是我的朋友，所以我也很激动能听到他谈论这部作品以及整个翻译过程。他为这本书在西方读者中如此受欢迎，起到了重要作用。这本书出版并在奥巴马总统读了它以后，当时几乎每个人都想看这本书。

三联生活周刊：你们认为旧时那些经典的科幻小说和现在一些正在流行的，或获得影视成功的新科幻小说的区别是什么？

凯瑟琳·兰博（Cat Rambo）：经典科幻倾向于想象未来是什么样子；而如今的一些新科幻或许会更多思考，如果那样是未来，那么现在我们应该如何改变去避免或迎接那样的未来。

（实习记者王琪对本文亦有贡献）

反乌托邦时代：未来恐惧症

文 肖楚舟

美国物理学家、天文学家温伯格曾举出了五个半需要人类警惕的乌托邦类型：自由市场乌托邦、精英乌托邦、宗教乌托邦、绿色乌托邦、技术乌托邦和温和的资本主义乌托邦。

公元 2016 年，距离《1984》中“老大哥”的时代已经过去了 32 年，距离《美丽新世界》中的福特纪元 632 年还有 5 个世纪，在刘慈欣的《三体》系列中，人类历史已经进入了主动对抗三体人的“危机纪元”，郝景芳《北京折叠》中老刀所在的折叠时空，好像近在咫尺。

在时间刻度上曾经专属于未来向度的科幻小说，掉转车头，正逐渐与现实相向而行，“未来号”高速列车带来的异常气压正一阵强过一阵地袭来。19 世纪科幻大师赫伯特·乔治·威尔斯的《时间旅行》目的地是 802701 年，这随机的一串六位数与其说是个年份，不如说是未来的抽象性之体现。进入 20 世纪后，科幻小说的年份设定越来越“保守”：1949 年乔治·奥威尔将极权式的可怕未来定义在区区 35 年之后；1968 年亚瑟·克拉克想象中酷炫的太空漫游发生在 33 年之后的 2001 年；金·斯坦利·罗伯逊始作于 90 年代的《火星三部曲》中，人类在 2026 年就将启动全面火星移民计划。科技未来的朦胧美感，正被一种具体的压迫感取代。这种焦虑感，正是所谓的“反乌托邦”冲动。

2016 年 8 月，《北京折叠》继《三体》之后成为

1. 电影《饥饿游戏》剧照

2. 电影《1984》剧照

3. 电影《美丽新世界》剧照

2

3

第二部获得雨果奖的中国科幻小说，也让其作者郝景芳成为继刘慈欣之后又一位畅销的中国科幻作家。中国科幻小说获得了从未有过的关注度，但这可能不仅仅是因为我们的“硬科幻”想象力有所飞跃，还与故事中映射的“软现实”有关。无论是提及“文革”的《三体》,还是在未来语境中描写了中国阶级困境的《北京折叠》，都提醒我们：现实永远与未来缠扰在一起，现实打在我们身上的烙印正越来越清晰地投射在未来的图景之上。

在评论家口中，郝景芳的《北京折叠》总与“反乌托邦”一词并列出现。如 Quartz 网站的评论写道:“在这个反乌托邦的故事中，三个社会阶级之间不能互相穿越，也很少互动。”《环球时报》英文版称：“通过老刀的视角描写一个反乌托邦的北京，郝景芳为读者提供了一种未来世界的可能性。”“反乌托邦”被当作一个理所当然的形容词使用，更像一个百搭的流行概念，能够方便地吸引现代读者的注意力。然而，现实与未来的关系在 21 世纪变得更为错综复杂、瞬息万变，所谓“反乌托邦”的真正含义,也需要我们重新予以审视。

我们从什么时候开始惧怕未来?

当未来不再遥远的时候，人类反而开始战栗。

未来学家科兹威尔（Kurzweil）曾提出“加速回报定律”，他认为 2000 年的发展速度是 20 世纪平均发展速度的 5 倍。2000 年开始，只要花 14 年就能达成整个 20 世纪 100 年的进步，而之后人类科技发展还将不断加速。按照加速回报定律，科兹威尔认为人类在 21 世纪的进步将是 20 世纪的 1000 倍。人类对于加速到来的未来的恐惧，自 20 世纪酝酿至今，已经成为一个常说常新的话题。

20 世纪初，俄罗斯哲学家别尔嘉耶夫写下了这样一段话：“乌托邦似乎比我们过去所想象的更容易达到了。而事实上，我们发现自己正面临着另一个痛苦的问题：如何去避免它的最终实现？……乌托邦是会实现的。生活直向着乌托邦迈步前进。或许会开始一个新的世纪，在那个世纪中，知识分子和受教育的阶级终将梦寐以求着逃离乌托邦，而回归一个非乌托邦的社会——较少的‘完美’，较多的自由。”赫胥黎将这段话写在了《美丽新世界》的篇首。

人类曾将自己对于未来最光怪陆离的梦想寄托于乌托邦之上。最早的乌托邦时间向度并不一定是向前的，它最基本的形态是一个“海外的孤岛”“不知名的城邦”，进入科技时代以后，作家才渐渐将未来与技术的进步挂钩，技术成为了最具有颠覆性的社会改革力量，科技乌托邦也成为最容易被构建的一种理性的预言。由于技术的进步方向是历时性向前的，我们才将乌托邦与未来，尤其是未来技术关联到一起。

工业革命以来，技术对人类生活和生产方式的一次次颠覆，仿佛一双上帝之手，给予一切幻想实现的可能性。从玛丽·雪莱缔造出能够进行器官移植的弗兰肯斯坦医生开始，文学幻想拓展出一个新的方向：要追求永生、幸福和完美，不再需要依靠虚无缥缈的神灵或运气，人就是神——我们可以创造一切，包括我们自己。这就是科技与其他宗教相比最大的力量所在。过去只有神灵才能做到的起死回生、飞天遁地、移山倒海，全都被交给千奇百怪的机器来实现。我们不再需要被动祈祷、等待时机，奇迹发生的时间完全取决于人类自己的意志。19 世纪末，科技进步的加速度一度超过了想象力前进的速度，不久之前还处于想象中的科技被一一实现，未来从天边耀眼的星辰，逐渐成为肉眼可见的长尾彗星，然而欢欣鼓舞过后，人们猛然发现，星辰降临意味着地球毁灭。

要弄清乌托邦为何遭遇滑铁卢，我们应当先看看反乌托邦小说的先行者们说了些什么。在18世纪的文学作品中就可以觅得乌托邦讽刺的痕迹。如斯威夫特在《格列佛游记》（1726）中描写的“天空之城”拉普达岛和塞缪尔·约翰逊《拉塞勒斯》（1759）中的欢乐谷，都讽刺了人类对乌托邦固执无望的梦想。塞缪尔·约翰逊笔下的拉塞勒斯不仅发现没有方式能保证所有人的幸福，还认识到欢乐谷中所有人得到的满足只不过是用无聊消除欲望，以取代欲望受挫带来的不满，这也是后来反乌托邦思想的一个中心观点：乌托邦追求的完美，需要人类放弃过多既得的权利；乌托邦所具备的理想特点，从另一方面看往往也是无法补救的先天缺陷。

“一日五餐，12种汤，12种露珠和葡萄酒，以及12种肉和蔬菜的调味品中选择，活144岁，睡觉5小时，任何活动不超出2小时”——这是法国空想社会主义者傅立叶对于乌托邦的描述。乌托邦是一系列终极状态的集合体——终极孤立、终极静止、终极规划、终极理性。乌托邦式的极端秩序在反乌托邦作家那里被无限放大，并最终形成一种利用不可信的主人公进行通篇反讽的文体。

作为反乌托邦小说的先驱，俄国作家扎米亚京的《我们》更像是一部关于反乌托邦总体哲学的宣言。书名中就暗含着所有反乌托邦小说的第一个关键要素——反乌托邦是去个性化的、集体性的、严格遵照理性规划的。主人公、大一统国的数学家D-503号在日记中衷心赞美自己整齐划一、完美无瑕的国家：这里一切都处于完美的时间表之中，最伟大的古代文学丰碑是一份《火车时刻表》，所有时间被统一规划，只余下12分钟的私人时间，性爱对象和时长由政府统一安排，就连艺术也是规则的、数学性的……D-503对于秩序的赞美无处不在：“为什么伟大的机器芭蕾舞蹈是美丽的？答案：因为它们是一种不自由的运动，因为舞蹈的全部深刻意义就在于绝对的审美服从……我读过，也听说过许多不可置信的事情。那些事情说的都是当人们依然还自由生活着……国家可以对人们的性生活听之任之，不加任何控制，哪怕是形式上的管理，这难道不荒谬吗？”对于大一统国的居民来说，“我”这个词早已消失在历史中，与“大衣”“公寓”“妻子”或是“外套”等词语一样，没有任何意义。如果在日记中出现了“我”这个词，D-503甚至还要加上个注释，说明“原文如此，非我本意”，因为在大一统国的逻辑下，只有总体的、规划整齐的“我们”人格，没有个别的、千奇百怪的“我”。在故事的最后，诱惑D-503进行革命的I-330被处死，而主人公接受了割除幻想的手术，他醒来后，讲出了全书的最后一句话：“我确信我们将获胜，因为理性必胜。”

顺着扎米亚京勾勒出的思路，赫胥黎和乔治·奥威尔又给乌托邦补了重重的两刀。《美丽新世界》颇有先见之明地提出了人造胚胎技术、抗抑郁药，科学伦理入侵传统人伦范畴的悲剧，在这个没有差错、没有悲伤的新世界中，科学秩序高过一切基于人性设立的社会政治秩序。《1984》在“三部曲”中是最好理解的一部，也许是因为它给出的预言年份最贴近现实，距离作品出版的年份只有短短35年，它预言的“未来”实际上当时就在苏联上演。到了乔治·奥威尔笔下，未来几乎从镜中走出，隔着冰凉的镜面，我们仿佛能透过自己呼在玻璃上的雾气，看见那张可怕的、没有五官的未来之面。

反乌托邦小说的模式非常简单——在看似完美运转的社会中，总有一个失灵的齿轮对现状产生怀疑，他冒着生命危险脱离轨道、追寻真相，最后的结局总是“快乐”的——《我们》中的D-503接受了切除梦境的手术，重新歌颂起他深爱的秩序；《1984》的温斯顿接受了思想改造成为“思想纯洁者”，由衷地喊出“我爱老大哥”；前去隔离区寻找“野人”的伯纳最后还是回到安全美丽的新世界——他们不再被自由意志带来的痛苦抉择困扰，终于能够展开与所有人一样“衷心”的笑容。反乌托邦小说映射出现代人的痛苦困境，在完美的未来面前，人们开始意识到自己并不想要所谓的幸福，然而却已经难以脱身。尽管《美丽新世界》中的“野人”约翰对元首说“我是在要求不快乐的权利”，但实际上正如止庵在新版《美丽新世界》后记中所说，“在‘舒服’与‘不快乐’之间，人们很容易做出自己的选择”——我们容易抵抗不幸，却很难拒绝“幸福”。

20世纪以来，超速发展的科学技术孕育了多种形态的反乌托邦文学。专攻未来信息社会危机的赛博朋克流派鼻祖威廉·吉布森在《神经漫游者》中将大型跨国企业的无限扩张、高新科技的滥用当作未来世界崩坏的原因。2001年美国“9·11事件”之后，几乎被富裕发达的现实生活消磨殆尽的反乌托邦精神，因为这场天降横祸迎来了一个新的高潮。2002年M.T.安德森的《喂养》（*Feed*）是一本基于被广告和数据腐蚀的未来社会图景的反乌托邦故事，2005年《丑陋》（*Uglies*）构建了一个每个人到了16岁都要接受整容

手术变得一般“漂亮”的荒诞世界。在中国，反乌托邦想象也随着经济的高速发展而不断崛起，韩松的《高铁》将一辆高铁列车改造成人工宇宙，高速膨胀变形的社会被塞进了这个狭小的空间之中……人们比过去有了更多理由惧怕未来，因为无论在看似自由的资本主义世界，还是秩序严密的社会主义世界，人的精神从没有获得过真正的自由，并可能面临越来越多的束缚。

质疑“反乌托邦”：未来的确陷落了吗？

2004 年，美国物理学家、天文学家温伯格曾写下《五个半乌托邦》一文，举出了五个半需要人类警惕的乌托邦类型：自由市场乌托邦、精英乌托邦、宗教乌托邦、绿色乌托邦、技术乌托邦和温和的资本主义乌托邦。一方面，人类过去的种种乌托邦幻想在不断破灭，更多人如温伯格那样认识到一切乌托邦幻想都是荒谬危险的；另一方面，科技在一切可作为乌托邦推动力的因素中，一枝独秀且势不可挡。20 世纪人类经历的两大乌托邦幻想中，极权的后果已经有目共睹，唯独科技仍是人类无法舍弃和抗拒，又极度危险的。

除了我们耳熟能详的“反乌托邦三部曲”，这份书单还可以拉得很长。向前可以追溯到科幻小说之父威尔斯写于 19 世纪末的《时间机器》，向后可以延伸到几年前横扫美国票房的《饥饿游戏》。反乌托邦的精神源流从第一次世界大战的爆发开始，经过纳粹德国、斯大林式苏联的崛起与消亡，21 世纪初的“9•11”事件和随之而来的反恐浪潮，从科幻小说的一个分支，发展成为几乎所有科幻小说的默认背景——凡尔纳式的、对未来充满好奇和兴奋的心情早已过时，当主人公在陌生的未来世界醒来，他的第一反应往往是恐慌。

20 世纪中后期以来，越来越多的科幻作品带上了反乌托邦色彩的背景设置。这也许是作家们的创作使命感使然，也可能是一种方便的时代潮流——毕竟，反乌托邦想象中那些夸张刻意的想象，由于正是意在讽刺，而不受到传统科幻小说技术合理性要求的过多约束，越失真，越带劲。2008 年，反乌托邦小说《饥饿游戏》横扫畅销书排行榜，其后改编的同名电影更是创下票房纪录。《饥饿游戏》的科幻感并不明显，末世感和肉搏战才是最大的看点。这仿佛也标示着反乌托邦小说从愤世嫉俗的少数，向流行文化的转移和过渡。

物极必反，反乌托邦也不例外。2005 年，美国学者拉塞尔•雅各比出版了《不完美的图像：反乌托邦时代的乌托邦思想》一书，他指出了在反乌托邦世纪，乌托邦实际已经僵死的现状：“对于绝望的人来说，乌托邦观念毫无价值；对于成功者而言，它们缺乏紧要性；对于思想阶层来说，它们会导致残忍的极权主义。”经过一个世纪的“反乌托邦洗脑”，任何理想主义的改革都成为阴谋论的代名词，或者群嘲的对象。然而若我们追溯本源，反乌托邦小说真的是反对乌托邦的吗？这个看起来理所当然的问题，却有出人意料的答案。

一代又一代读者从“反乌托邦三部曲”中仿佛明白了一个道理：无论是普遍意义上的乌托邦，还是特定意义上的“共产主义”，或者高度发达的科技社会，都具有强大的破坏性。然而三位经典反乌托邦作者本人其实都不同意这种观点。乔治•奥威尔晚年曾经到处托人搜寻一本英文版的《我们》，最后得到一本法语译本，读过以后，他感觉找到了知音：“1922 年的扎米亚京不可能谴责苏联的体制造成了单调乏味的生活。毋宁说，扎米亚京针对的不是任何一个特定的国家，而是工业化文明的暗隐的目标。它实际上是对机械的研究。”即使是写下最有政治讽刺意味的《1984》《动物庄园》的奥威尔，实际上也一生都在试图解除人们对他的误解，他甚至直接声明：“自 1936 年以来，我写的严肃作品中的每一行文字，都是直接或间接地反对极权主义而支持民主社会主义的。”他抗议将《动物庄园》和《1984》当作反乌托邦的或反社会主义的政论小册子来阅读。至于勾勒了经典科技乌托邦的赫胥黎，甚至也在 1946 年小说再版的前言中就提出：“如果我现在要重写这本书，我会给野人第三种选择。在乌托邦和原始生活的两难之间，会有一个心智清明的可能性——那就是被美丽新世界放逐出来或逃出来的人，在保留区的边缘组成的小区。科学与技术的运用会是像安息日一样，即是为人而造的，而不是像现在，或更像美丽新世界那样，要人去适应它们，被它们奴役。”

雅各比在他的书中开篇明义：“如今，自由主义的反乌托邦主义者几乎获得了普遍的尊敬；他们的思想业已成为我们这个时代的普遍看法……但是就他们的批判抹黑了所有的乌托邦思想而言，我表示异议。实际上，情况正好与此相反：切实可行的改革有赖于乌托邦梦想——或者至少可以说，乌托邦理想推动着与日俱增的进步。”也许正如著名理论家詹姆逊•弗

中国科幻作家郝景芳。其作品《北京折叠》于 2016 年 8 月获第 74 届雨果奖

雷德里克在乌托邦与反乌托邦研究著作《未来考古学》中所说，反乌托邦小说是一种立足未来、审视现实的“未来考古学”。与其战战兢兢地面对着无法舍弃又面目可惧的未来科技，不如重拾早期乌托邦者那种有点盲目的乐观精神。我们在反乌托邦中应当领悟的，不是针对科技未来的恐惧、厌恶与逃避，而应当获取面对未来，或者说是面对通向未来的现实的勇气。

中间地带

从任何一个角度来看，《北京折叠》都不是一个典型的反乌托邦故事，它不如说是一个乌托邦主义者的焦虑。

与典型的反乌托邦作家不同，郝景芳对待乌托邦或反乌托邦的态度都趋于中立。在其他小说中，郝景芳对于乌托邦的态度表现得更明确——与其说她是“反乌托邦者”，不如说她是个“反—反乌托邦者”。在长篇小说《流浪玛厄斯》中，火星上的房间都是透明的，这很容易让人联想起《我们》中玻璃墙内的大一统国，每个人都“生活在仿佛用空气织成的透明的墙壁后……我们之间毫无隐藏”。《流浪玛厄斯》的主人公看着火星上完全透明的房间，脑中出现地球上流行的对于透明的观点：“房间是个人的空间，透明往往意味着窥探。当所有房子都透明，窥探就扩大为集体的注视。”——非常典型的反乌托邦论调。“他可以将此引申为一种象征，一个符号，象征集体对个体隐私的征服，这样的角度倒是正符合地球的主流思想。”这段话有些俏皮，又有些刻薄，言下之意，郝景芳与故事主人公伊格一样，并不想盲从于已经泛滥的“反乌托邦”思想，对“天上地狱”大加责难。后来伊格果然发现，火星的一切都用玻璃制造，是因为取材方便，玻璃的透明度也是可以调节的，虽然无法达到完全的不透明，但反观地球社会，也并不存在完全无法窥探的秘密。“那一整套符号学和政治学的方法”套用起来固然方便，但也是危险的。

也许从作品揣测作者的思想倾向尚显冒失，郝景芳本人的工作应该更能凸显她相信改革、抱持理想的乌托邦立场。中国发展研究基金会是一家以“支持政策研究、促进科学决策、服务中国发展”为宗旨的非营利性公募基金会，身为项目主任的郝景芳所参与的项目，也具有跨越性的特质：她一方面像个“第一空间”的决策者，参与到城镇化战略研究、地区经济协调发展这样的宏观课题中；另一方面又为“第三空间”的贫困儿童奔波忙碌，为他们谋取最基本的温饱、教育权利。在获得“雨果奖”提名后，郝景芳平静地表示：“有人问我接下来的生活会有什么变化，我想说不会有什么变化。”她作为一个科幻作家并没有太大的野心，反而在消灭社会不平等这个问题上充满激情，谈到未来，她表示：“如果未来有可能，我想写一本《不平等的历史》。”

如果非要说《北京折叠》具有什么反乌托邦元素，那应该是关于改革和淘汰的。因为反乌托邦的重心之一，正是反对淘汰一切的无情改革。作为一名经常旁观或参与经济发展计划制定的研究员，郝景芳似乎有一种挥之不去的“负罪感”，对那些被变革主宰了命运的“蝼蚁”感到悲悯，对于看似平等社会中的“不

平等”格外敏感，这也许是人们对她作品总产生宏观上的“反乌托邦”印象的原因。在《北京折叠》和《流浪玛厄斯》中，我们都能看见类似这样的语句：“每一次变革都淘汰大量遗留在旧世界里的人。”《北京折叠》中的吴闻发明了新的垃圾处理技术，但可能导致几千万老刀这样的垃圾工失业，“就业的事是顶天的事”，所以吴闻的技术没有被采纳。《流浪玛厄斯》中地球人从火星那里学去的立体全息电影技术，却淘汰了许多平面电影的制作人。郝景芳借伊格的口指出，底层的人是被动淘汰，旧世界中最高层的人则可能主动放弃进步，因为他们在旧世界中做得太好，抛弃旧世界就意味着自我否定——“没人愿意丢弃自己。”

郝景芳的立场在这里出现了混杂性，她既不是冷血的乌托邦变革者，可以为了一场通向完美的变革不惜完全抹杀旧世界，也不是虚无主义的反乌托邦者，认为理想皆空，自由至上。她位于二者之间，显得有点犹豫不决，有点小心翼翼，但也最有包容性和人情味。她深知没有一场改革是公平的，总有人受到伤害，但停下脚步，意味着所有人都可能被时代抛弃。在最近的一场公益活动中，郝景芳再次谈到了自己对“不平等”和未来教育的看法：“什么人不会被取代呢？起码是能跟上知识进步的速度、参与到时代知识创造的人。……不能缩小知识能力的差距，很难获得真正的解决方案。我们看到的经济平等之国，无一不是人口素质能力的平等之国。”换句话说，郝景芳也许是那个站在赫胥黎所说的“中间地带”的人——摒弃关于未来二元对立式的揣测，摸索着以温和的改革推动现实前进。毕竟现实远比故事复杂，与其恐惧，不如前行。

无论如何质疑与反驳，毫无疑问，关于未来的想象的确走到了一个尴尬的瓶颈。拉塞尔·雅各比和詹姆逊·弗雷德里克都承认，乌托邦想象在反乌托邦文学的冲击下，的确是奄奄一息了，即使我们意识到乌托邦想象不应被完全抛弃，也很难找到一种强力有效的反击方式。

有意思的是，詹姆逊·弗雷德里克在《未来考古学》中提到了一种可能的乌托邦出路——我们必须承认，过去的乌托邦之所以异化为可怖的反乌托邦世界，是因为人们没有选择幸福或不幸的权利，只能被禁锢在唯一的“乌托邦”模式中；但如今我们也许可以用一个更为多元的框架构建乌托邦世界，就好像星系中有许多星球，每个星球都有着自己的运转模式，人类也可以创建多个不同类型的乌托邦，自由地选择心仪的生活方式。你可以选择一生定居在一个乌托邦世界中，也可以选择不断迁徙与尝试，如此便能破解乌托邦极权、集中、单向度的魔咒。

生活需要读书，
《读书》丰富生活

刘　统　长征：历尽艰辛的求生之路（下）
刘　禾等　走出文明的金字塔

短长书
末代衍圣公的历史命运（孔勇）· 台静农的文章与酒（朱航满）· 卫视节目版权引进面临拐点？（王润珏）· 机器人：法律行业的终结者还是开路者？（张宸宸）

李大兴　关于《浮想录》的浮想
朱鸿林　一道德，同风俗
陈胜前　溯源中国文明的经济基础
周林 陈博梅　立法不光是个技术活
陆跃祥 唐洋军　十年后，重读弗里德曼
康子兴　革命时代的亚当 · 斯密
张宝明　重申启蒙：再说新文化运动的名实

袁一丹　“黑暗洞谷”上造塔
张铁荣　鲁迅致徐懋庸公开信的前前后后

品书录
我与《杜伊诺哀歌》（刘皓明）· 老去的是时光（王以欣）· 暴力的情境逻辑（陶郁）

张承志　轻轻地触碰（一）
孙　歌　寻找亚洲原理
韩东育　东亚的表达
钱永祥　韦伯：“大国崛起”的思想家
朱　浒　历史真实与异域想象

读书献疑
《吾妻镜补》对《吾妻镜》的误解（王玉玲）

读者服务热线电话：(010)84050425，84050451
读者服务部 E-mail：dzfw@lifeweek.com.cn
邮购地址：北京市朝阳区霞光里9号B座《读书》邮购部
邮政编码：100125　国内代号：2-275

赵无极：身份之惑

文 潘雨希（发自纽约）

“中国？法国？东方？西方？事实是，赵无极只住在一个国度里——这个国度的名字就叫赵无极。他将自己深深地埋在那里。”——法国诗人克洛德·鲁瓦（Claude Roy）

暌违半个世纪的展览

在纽约亚洲协会二楼的展厅中，扬•亨德根（Yann Hendgen）在每一幅赵无极的作品前驻足、观察，并时而和旁边的策展人交流些什么。胸前挂着照相机的亨德根看起来像是一位艺术记者，但他实际上是由赵无极的遗孀法兰索瓦丝·马凯（Françoise Maquet）创立的赵无极基金会的艺术总监。除了协助相关展览的举办以外，亨德根目前的主要任务是编撰赵无极作品的完整图录。不过，即使对于他来说，这个展览中的有些作品也是第一次见到。

直接取名为“无极”（No Limits）的展览，让赵无极再次进入美国博物馆的视野。这位法籍华裔艺术家在半个世纪前就获得了欧美评论界的赞誉，但上一

（Dennis Bouchard 摄）

左图：华裔法国画家赵无极

右图：赵无极画作《无题（网球运动员）》，（1945 年），棉布油画，27 厘米 ×35 厘米，私人收藏，现藏于瑞士

次，赵无极的作品在美国博物馆集中出现还是 1968 年——那年，旧金山艺术博物馆（San Francisco Museum of Art）为他举办了个展。

20 世纪 50、60 年代是美国抽象表现主义画派（Abstract Expressionism）在西方当代艺术界占据全面主导地位的年代，而赵无极作为法国“抒情抽象主义”（Lyrical Abstractionism，当时在法国的抽象表现主义画家对自己的指称，与美国纽约画派的抽象表现主义相对）的代表，当时的作品以颇具现代感的线条、微妙的色彩和让人联想起中国山水的画面在伦敦、巴黎和纽约等地获得藏家的追捧，并进而被欧美主流博物馆收藏。在法国，作为中国移民的赵无极也被主流的艺术界和文化界所接纳，毕加索称赞过他的才华，贾科梅蒂、米罗是他的亲密朋友，诗人亨利•米肖（Henri Michaux）多次为他的作品集写序。

不过在寻找展品的过程中，科尔比学院（Colby College）现当代艺术史教授、策展人梅丽莎•瓦尔特（Melissa Walt）博士却发现，60 年代以后，赵无极的作品鲜见于美国公众的视野。这次展览的借展方——大都会博物馆、纽约现代艺术博物馆、古根海姆博物馆、卡内基艺术博物馆、哈佛艺术博物馆等美国重要博物馆对赵无极的作品均有收藏，但这些馆藏却少有展出。对赵无极作品的收藏和研究似乎面临一个尴尬的问题：“他是应该被算作中国画家，因此藏品由亚洲部负责，还是算作当代画家，由研究西方当代艺术的专家负责呢？”瓦尔特说：“无论怎样分都不能把赵无极的故事完全讲清楚，尤其是它们作为战后抽象艺术的代表被放在亚洲艺术部门的时候。赵无极实际上超越了这样一种门类的界限，很难界定和阐释。”

对赵无极界定的困难不仅出现在博物馆界，从他作品在美国艺术市场的起落中，我们也可以很清楚地看出“身份”对这样一位艺术家的影响。

在与第一任夫人谢景兰离婚后，赵无极于 1957 年短暂离开法国，前往他弟弟生活的美国新泽西。在居留美国期间，他认识了当时纽约的著名画商塞缪尔•科茨（Samuel Kootz）。科茨是战后美国抽象表现主义画

派的重要推手，他所代理的画家包括这一画派的代表人物，如罗伯特·马瑟韦尔（Robert Motherwell）和威廉·德·库宁（Willem de Kooning）。出于“建立一个国际性画廊”的考虑，他将当时属于“抒情抽象主义”的赵无极网罗至门下。在他的大力推动下，赵无极作为“抽象表现主义”这一潮流的国际代表，打开了美国市场，很多作品也在科茨的影响力之下进入美国博物馆的收藏。

不过，在科茨于1966年关闭了自己的画廊后，赵无极的作品在1969～1980年只出现在一次群展当中，直到1979年他被皮埃尔·马蒂斯（Pierre Matisse）再次代理，才开始重塑在美国艺术市场中的地位。皮埃尔·马蒂斯是法国大画家亨利·马蒂斯（Henri Matisse）的小儿子，早在1925年就移居美国。他对欧洲艺术的特殊兴趣使他将赵无极放在欧洲艺术家这一群体中进行展示，其中包括米罗、让·杜布菲、贾科梅蒂、马克·夏加尔等著名艺术家。

而在1989年皮埃尔·马蒂斯去世后，随着抽象艺术的退潮，赵无极的作品一度落入无人问津的境地，直到2003年，纽约马尔伯勒画廊（Malborough Gallery）出于对当时正在上升的中国当代艺术市场的兴趣，才开始重新在美国市场代理赵无极的作品。不过这次，赵无极不再作为欧洲艺术家，而是更多地作为中国艺术家的身份出现了。

这一“身份的转变”似乎与赵无极作品收藏市场重心的转移有直接的关系。继欧洲、美国之后，现在对赵无极作品的兴趣更多来自亚洲。近年来，中国藏家的兴趣使赵无极作品的拍卖价格居高不下：2008年赵无极的《Hoommage（向杜甫致敬）》在香港佳士得以4546万港元成交；2011年香港苏富比为《10.1.68》拍出6898万港元的高价（不过后来该作品的买家因拖欠该幅作品的货款被香港苏富比告上法庭）；在2013年赵无极刚刚去世时举办的香港佳士得春拍上，14件赵无极的画作被拍出，成交价格在1000万元人民币以上的就有三幅，买家也主要来自内地。

中国藏家对赵无极的兴趣或多或少来自他们对赵无极“中国艺术家”这一身份的认同。对此，亨德根的感受尤为明显：“在法国或者美国展览赵无极作品的时候，观众既会看到他作品中的东方传统，又能感受到其中的西方影响；不过在中国展览的时候，观众总是只能看到其中的中国元素，对他们来说，赵无极是中国人，就这么简单。”

“美国买家捍卫他们自己的艺术家，中国人在做的是同样的事。”从80年代起就代理赵无极作品的香港德萨画廊的老板帕斯卡·德萨（Pascal de Sarthe）说，“因此他的市场价格比波洛克或罗斯科（Mark Rothko）低是不合理的，民族主义推高了他的作品价格。”

赵无极画作《向屈原致敬》（1955年），帆布油画，195厘米×130厘米，私人收藏，现藏于瑞士，版权归苏黎世ProLitteris赵无极图像部所有

到巴黎去

如果单从赵无极的早期经历和作品来看，说他是个“中国艺术家”似乎不甚准确。

赵无极出身于一个族谱可上溯宋代皇族的京城世家，很小就在艺术上显露天赋。他父亲赵汉生除了是

（Dennis Bouchard 摄）

赵无极画作《红，蓝，黑》（1957 年），帆布油画，74.9 厘米×81.3 厘米，藏于哈佛艺术博物馆 / 福格博物馆，2007 年受赠于本杰明和莉莉安·赫茨伯格夫妇，版权归苏黎世 ProLitteris 赵无极图像部、哈佛学院院长及全体同僚所有（ProLitteris 为瑞士文学和视觉艺术版权协会）

一位银行家以外，还是业余画家和书画收藏家，在父亲的支持下，赵无极 15 岁入杭州艺专，师从林风眠、吴大羽、潘天寿等在当时开风气之先的人物。在杭州艺专求学的 6 年间，赵无极既学习素描、速写、油画，又接受正统的中国传统水墨和书法教育。不过，他对国画的不屑是出了名的。有一次在潘天寿的课上，赵无极因为不喜欢临摹，竟然趁老师在黑板上写字的机会，从教室的窗户跳了出去，引得全班哄堂大笑。而到了考试的时候，他只花 10 分钟在纸上涂了一个大大的墨团，题上“赵无极画石”，就扬长而去，气得老师潘天寿向校方提出要开除赵无极，幸亏林风眠劝说，才使他留了下来。

除了早年即留学巴黎的林风眠对他的赏识和栽培以外，这一时期对他影响最深的还是他叔父从巴黎带回的明信片和当时在中国发行的美国杂志，如《Harper’s Bazaar》和《Vogue》，上面印刷的塞尚、马蒂斯、毕加索等人的作品，成为他早期学习和模仿的对象。

在亚洲协会二层主展室对面的一个较小的展室中，我们可以看到赵无极早年的作品。其中一幅《无题（网球运动员）》〔*Sans titre (Joueurs de tennis)*〕创作于 1945 年，当时赵无极随母校杭州美

专转移到抗日战争的大后方重庆，在胜利前夕，赵无极创作了这幅油画。画面中央的网球场似乎悬浮在半空，托起网球场的则是弥漫的绿色和黄色“云彩”；在球场的两端，一男一女两个简化的“小人”正举着球拍隔网对战，一个身着黑衣，一个披着红裳。倾斜的网球场夹在画面左下角的亭台与画面右上角的屋舍之间。三者迥异的观看视角令画面并不符合所谓直线透视的法则。

这幅画展示了赵无极早年的艺术倾向。画面中空间关系的处理以及梦幻感的色彩运用，让人想起马克·夏加尔等西方现代艺术的先驱。1946 年，当时法国驻中国大使馆的文化参赞瓦蒂姆·叶利谢耶夫（Vadime Elisseeff）第一次将赵无极的画作带到法国参展，其中就有这幅《无题（网球运动员）》。两年后，赵无极终于前往法国学习艺术。

在 1951 年的一次瑞士旅行中，赵无极发现了保罗·克利（Paul Klee），而他很快对克利的作品着迷了。克利早年受到毕加索和布拉克的影响，不过在 1914 年造访突尼斯之后，他笔下的色彩变得全然自由，不再受到具体事物的束缚，从而完全转向抽象风格。展览中有一幅赵无极制作于 1951 年的版画——《动植物》（*Flore et Faune*），完全体现了克利对他那一时期的重要影响。在这幅画中，赵无极完全追随克利“以线条行走”的信条，用几何图形勾勒风景中的动植物与画面四周的轮廓。

不过从 1954 年开始，赵无极渐渐从克利的阴影中走出来，开始形成属于自己的抽象风格。他将 1954 年创作的《风》（*Vint*）视为自己真正意义上的第一件抽象作品。尽管在《风》、《向屈原致敬》（*Hommage à Chu Yun*）、《水月》（*Water Music*）和《红、蓝、黑》（*Rouge, Bleu, Noir*）等作品中我们仍然可以清晰地看到克利的影响——那些用粗细不等的黑色线条勾绘的意义不明的字符和形状，不过这些符号溶解在深深浅浅的红色、蓝色背景中，已经产生了独特的跳跃和律动。

再次发现中国文化

尽管评论家和公众总是在赵无极的作品中乐此不疲地寻找中国文化，尤其是传统水墨的印迹，但赵无极实际上对中国传统水墨是持否定态度的。他认为，唐宋以降的传统水墨逐渐走向了死板和僵化，并无进一步发展的可能。在他早年的艺术探索中，他也有意识地偏离中国传统，以油画作为自己主要的表达介质。

不过这并不是说赵无极早年所受到的中国绘画和书法的训练对他的艺术全无影响。有些可能出于无意识，比如在他 1946 年的油画《杭州风景》（*Paysage à Hangzhou*）中就有中国传统水墨构图的影子；有的则是有意识的，比如他在巴黎学习版画技术的时候，会在油墨中掺入过量的水，使画面出现一种晕染效果，而在《风》等画作中，有如甲骨文一般古老的中国字符的出现。

20 世纪 60 年代，随着赵无极个人抽象风格的逐渐成熟，画面中的字符消失了，但画面整体却有了更加强烈的东方美感。艺术史家皮埃尔·施耐德（Pierre Schneider）将赵无极这一时期的画作描述为“水中的涟漪”。在他 1965 年的画作《05.03.65》（1959 年后他不再为作品取名，而是以作品的创作日期命名）中，宝石蓝、钴蓝和藏青色晕染的画面上，黑白线条似乎随着空间中的“漩涡”游走，在幻想的“水面”上激起纷乱的“涟漪”。它让人想起透纳（Turner）笔下风浪滚滚的大海，以及石涛笔下云雾缭绕的山峦。不过，构成画面的元素不是印象派的笔触，也不是传统水墨的技法，而是属于赵无极的抽象语言。在 1961 年的一次访谈中，赵无极这样总结自己艺术风格的发展：“尽管巴黎在我艺术训练中的影响是不可辩驳的，但我也很确定随着我个人风格的强化我再次发现了中国文化。在我最近的画作中，我所受到的中国文化的影响以一种内在的方式展现出来。矛盾的是，我将我对中国传统的回归归功于巴黎……”

老友贝聿铭在他 1996 年为赵无极的印度水墨画展所写的文章中回忆：“1971 年的春天，我和夫人去拜访老友赵无极，他向我们展示了他用来消磨时间的水墨画（当时赵无极的第二任妻子陈美琴病重，他没有足够的时间和精力创作油画，更多地以水墨画自娱），而这是他在 1948 年离开中国以后第一次尝试创作水墨作品。他对我们坚持说他没有受到中国传统水墨画的影响。”

赵无极自己则说：“不再被中国文化所拘束时，我又能够重新进入它了。尽管表面上使用的手法是相似的，但我的思维方式转变得太多了，整张白纸上现在呈现给我的是我不曾想象的完全空白的空间。当我观察它们的时候，我变得更自由和清晰。”

与他杭州艺专时期的同学吴冠中不同，赵无极的努力方向不是将中西两种艺术语言相融合，而是打破文化的藩篱，为我所用。

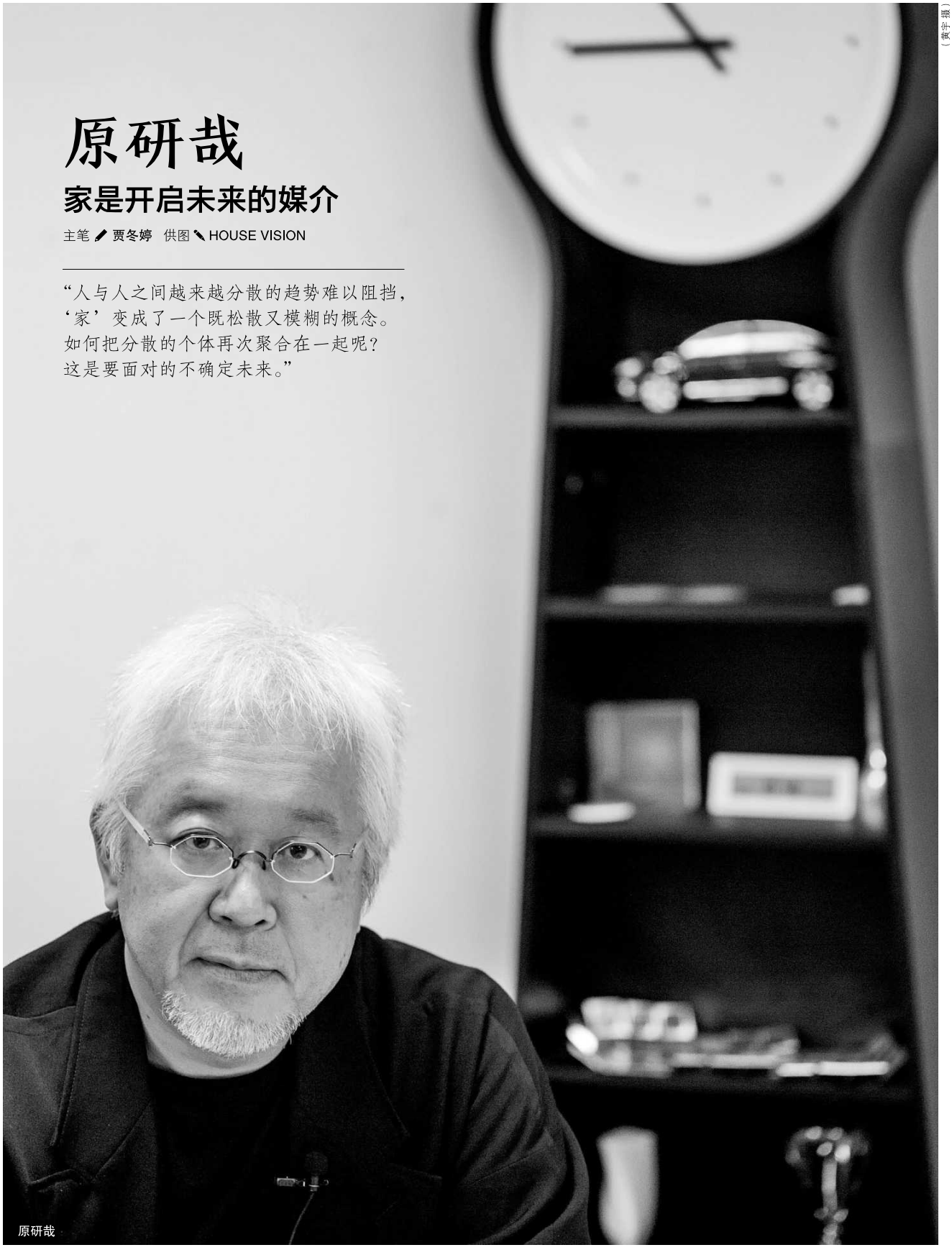
松果
一万个生活家
有营养，有态度

原研哉

家是开启未来的媒介

主笔 贾冬婷 供图 HOUSE VISION

“人与人之间越来越分散的趋势难以阻挡，‘家’变成了一个既松散又模糊的概念。如何把分散的个体再次聚合在一起呢？这是要面对的不确定未来。”



（黄宇 摄）

原研哉

分散后的再聚合

面向东京湾的台场区域是一片填海而生的陆地，相对于东京市中心的拥挤与嘈杂，这里的空旷有一种超现实感。12 栋房子伫立在伸向大海的一块棒球场大小的空地上，1 ∶ 1 实体搭建，但呈现出统一的原木外观，内部也几乎没有任何装饰，模糊了现在与未来的边界。

这里像是一个关于未来的实验室。在这个名为“理想家”（House Vision）的展览中，讨论的并不是居住的空间分配和家具布置，而是一个个日本正在面临的社会问题——人口的减少、老龄化社会、年轻劳动力衰退等，12 栋房子就像是 12 个解题的盒子。

“我们将迎来怎样的未来，在产业背后的科技大门敞开的时候，人们的生活或者关于幸福的形态将会发生怎样的变化？一直以来，机器人、大数据、信息基础设施等等这些都是作为单独课题被看待，但是单从社会或技术发展一方面出发，很难找到协同思考未来问题的路径。”日本设计界“教父”、无印良品艺术总监原研哉是项目的发起人，在他看来，家就是共同探讨这些问题最独特的选择。因为家既是各个产业的交叉点，又是文化生活的基础，可以作为将老龄化问题、能源问题、环境问题、教育问题、国际化问题、文化问题等整合在一起的“媒介”。

原研哉告诉我，在经济发展和大量人口涌入城市的大背景下，人与人仿佛越来越分散的趋势难以阻挡。日本有一个调查数据，现在一个人或两个人生活的比例已经高达 60%，而且很多情况下共同生活的两个人并不是夫妇，而是像 90 岁的妈妈和 60 岁的女儿这样的组合。几十年前，大家印象里的一家三口加上爷爷奶奶，两三代人在一个屋檐下，围坐在一起吃饭、看电视，这种其乐融融的场景，可能接下来很难见到了。这是由于人口结构的变化，整个居住形态发生的巨大变化。中国可能不会表现得那么明显，但也在进入老龄化社会。而且，很多小孩长大以后，上学、就业、成家，留在大城市生活，很难再回到故乡。这种分裂，是无法回避的现实。另外，沟通和交流方式由于这种居住形态的变化也产生了比较大的改变。以前邻里之间，经常自己做点什么给邻居送过去，但是现在这种人与人之间物理性的交流越来越少，慢慢地都转移到了网络上，一个人可能和很多人产生联

1

2

3

1. “内与外之间 家具与房间之间”，TOTO・YKK AP× 五十岚淳・藤森泰司
2. “梯田办公室”，无印良品 ×Atelier Bow-Wow
3. “吉野杉之家”，Airbnb×长谷川豪

1

2

3

1.“清凉咖啡店——煎”，AGF × 长谷川豪

2.“木格水岸”，住友林业 × 西畠清顺 × 隈研吾

3. 第二届“理想家”（HOUSE VISION）展览入口

系。伴随着云技术、交通、通信及安保服务事业的发展，人与人之间新的融合方式应运而生，共享服务或超越物理空间的人际网络构建等生活方式层出不穷，生活中的满足与充实的定义也在发生着变化，这或许也是不可逆转的。这也是为什么这次东京“理想家”展览选取了“分而合 / 离而聚”（Co-dividual）的主题。

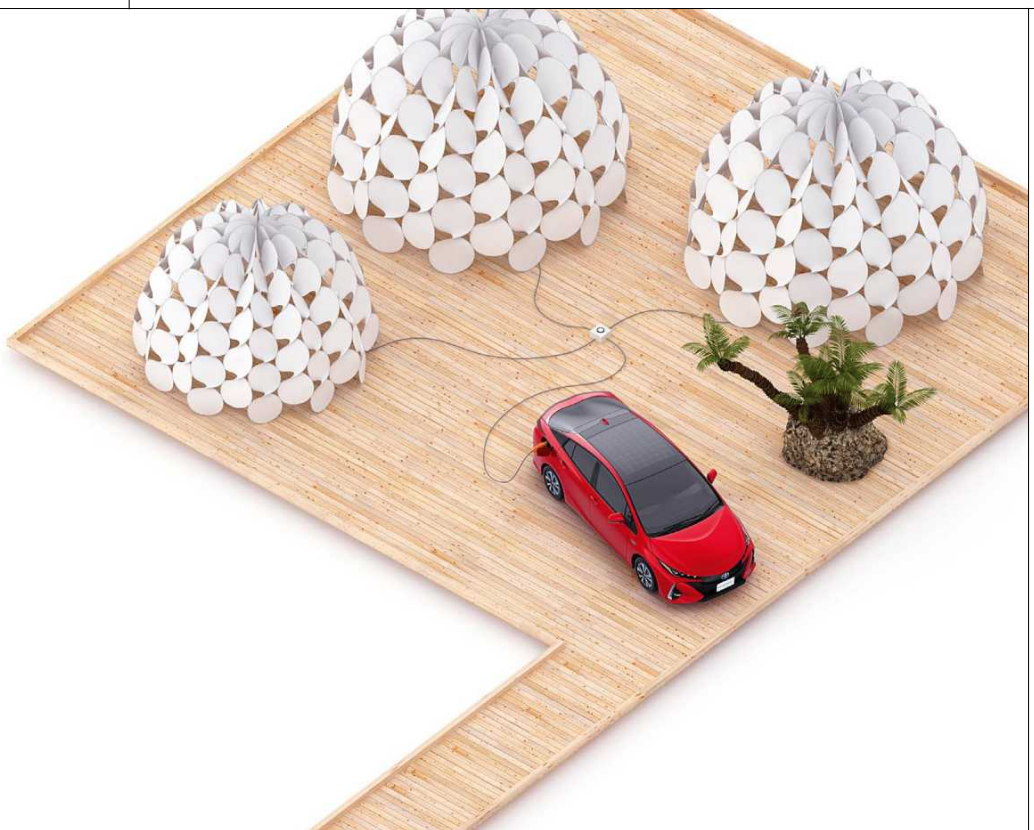
原研哉承认，这个主题反映出一种矛盾心态，就像一个人，单身时向往婚姻，已婚时向往自由，让人不禁想问“你到底想怎么样啊”，但这也正好是现代社会矛盾和无奈的写照。“个人是无法再分割的最小社会单位，现在通过互联网就能在很多层面上与其他人产生非常紧密的连接，‘家’变成了一个既松散又模糊的概念。所以，有必要在现在这个时代，去对‘家’，以及对‘家’在社会中的存在关系进行重新定义。”而且，在这种大形势下，如何把分散的个人再次聚合在一起，也是很多产业必须要面对的。

“如果有冰箱从室外打开的家会怎么样呢？”带我参观展览的“理想家”东京展企划协调人土谷贞雄说，这个想法最初是在去年的一次研讨会上提出来的，之后想想，日本的物流系统已经做好了实现这一想法的准备，传感和数据解析技术也可以保障这种服务的安全性。这在设计师柴田文江手中变成东京展的第一个“家”：在家的入口处设置另一扇“门”，既是从外面送到的东西的入口，又是从房屋中发送的东西的出口。根据需要，这一扇门可以分隔为可以上锁的送货上门箱、蔬菜和水果的冰箱、放置待清洗衣物的洗衣箱、持续配送的药品箱等。土谷贞雄说，现在日本的职业女性比例在逐年提升，她们没有太多时间接收快递，有了这种设计，就算女主人不在家也可以送货上门和收取衣服。另外针对中老年人也提供了非常大的方便，他们可以在自己家中随时确认所需物品是否已经送到。项目的合作企业是大和运输，他们在日本各地铺设的网点大约有 5000 个，可以在 5 ～ 10 分钟之内就把物品送到所有家庭。可以想象，物流和家居新的连接方式可以让整个产业发生变化。

如果说“冰箱从室外打开的家”是讨论在家居

“租赁住宅大厦”，大东建托 × 藤本壮介

“冰箱从室外打开的家”，YAMATO HOLDINGS × 柴田文江



“GRAND THIRD LIVING” TOYOTA × 隈研吾

住的可能性，吉野杉之家则应对了人们越来越显著的移动趋势。这一课题也是原研哉的关注重点。他告诉我，预测到2030年，将有18亿到20亿人，即世界总人口的三分之一可能处于一种移动状态，到各地观光。这种观光是体验性的，比如到北京，如果看到的都是高楼大厦没有意义，只有具有当地国土、风土，饮食、文化特色的地方，比如故宫、胡同，才能给移动观光客带来新的启发。这也是日本未来的方向，借助2020年东京奥运会，从制造业大国转型为观光大国。在“理想家”东京展中，Airbnb和建筑师长谷川豪合作了面向移动观光人群的房子。这个房子有明确的“甲方”，是为奈良县吉野町制作的。当地的杉树很有名，从室町时代就开始种植，采用“密植”的栽培方法以及在两次伐木中隔出一段时间的“多间伐”，生成的木纹很细腻。这栋房子就在当地采用了这种特有的杉树搭建而成，被分解后运送到会场，在展期结束后将再被重新运回吉野町。这栋有着宽出檐的狭长木屋在炎热的展场中很受欢迎，门外的走廊上摆满了参观者脱下的鞋子。原研哉告诉我，一般来说供出租的民宿，是私人住宿的部分宽敞，公共的部分狭小。而吉野町项目有趣之处在于，将公共部分放大，私人部分缩小：一层部分是公共的，所有村民都可以自由利用，带孩子的妈妈可以一边让孩子玩耍一边聊天，老年人在散步途中可以来这里喝一杯茶；二层是私人的，坡屋顶下的三角形阁楼只容下两张床铺。这样一来，公共的部分就有可能像一个小小的街区，旅行者可以和当地村民更深入地交流，由此产生新的交流方式。

展场中央的二层吊脚木屋，则是无印良品的“梯田办公室”。原研哉说，正好无印良品与距离东京一个半小时的鸭川一个小村落有联系，开始是举办居住研讨会，后来在农忙时也会过来帮忙插秧和收割。在他们眼里，虽然粮食收成不是很高，但水稻是日本的风土文化，稻田的管理产生了治理水利的智慧和美丽的农田景观，欢庆丰收之余将多余的稻草编绳，做成草鞋和正月的装饰物，这种景象是绝对不能失传的。而在今天，只要有一部笔记本电脑，就可以在世界上任何一个地方工作。无印良品也是从这个视角探索，在城市和乡村两地工作，一周7天，4天在乡村，剩下3天返回都市，这也是一种新的移动办公形式。在乡村办公的日子，就可以利用这样的梯田办公室，晴天帮忙干农活，雨天做自己的工作，让自己转向“晴耕雨读”的生活状态。

科技会带来幸福感吗？

比起做东西，原研哉认为，设计本质上是“对信息的传达”。他告诉我，信息的一端是消费者，另一端是企业，必须将这两端连接在一起，让人们重新理解什么是家，什么是汽车，什么是手机。

如今的产业形势正在面临巨大转型。原研哉说，一方面，在全球化背景下，因为生产可以在劳动力相对低廉的地方完成，制造由加工厂进行，企业开始致力于开发新的产品，寻求新的市场，核心竞争力转变为对消费欲望的把握能力和体现水平。比如现在日本热卖的汽车，就是因为事先对消费者的欲望进行了详尽的扫描，最终体现生产出来的日本车往往没有强烈的个性，像温顺的宠物一样，性能好，故障少。

另一背景是科技的发展，以及人们交流方式、社会年龄构成、家庭构成等的变化，产业形式正在走向一个新的阶段。原研哉认为，在企业对消费欲望“扫描”的基础上，可以进一步进行“引导”。“不一定先去进行土壤分析，再改良品种。为土壤施肥，同样是一个选择。”

因此，在这次“理想家”项目中，企业扮演了与设计师并重的角色，而且超越了生活杂货和住宅产业范畴，包括移动工具开发、高科技家电开发、物流、酒店等服务的企业也参与进来，重新审视各个产业未来发展方向的革新浪潮，希望以一种可视化的形式，将隐藏的事物再现到民众面前。

比如松下电器，探讨了物联网技术对未来居住可能带来的改变：如果通过物联网把各种需求连接在一起的话，家里的物品会不会逐渐减少，家变得越来越轻呢？建筑师永山祐子用“三只小猪盖房子”来形容她的设计，她最喜欢的是三个房子中“稻草的房子”，因为稻草的房子有砖头房子所没有的轻便和纤细，同时，通过现代的技术可以把它建造成比砖头房子功能更多的房子。她所搭建的这个房子就是一个看起来很“轻”的螺旋状房子，仿若用薄膜随意卷成。螺旋的缺口是入户门，将人引导进入。室内几乎空无一物，只有中央部分集中了小小的厨房、卫生间和卧室，剩下的环形区域里只有一面弧形白墙。我试了试手中的感应器，发现这面白墙既是屏幕，也是扩音器，各种技术通过物联网连接到墙壁上。房间里的人可以通过墙壁与外界联系在一起，比如通过虚拟技术试穿商店里的衣服然后购买，也可以欣赏地球另一端正在举行的体育比赛直播。

丰田则将新能源汽车的功能拓展到作为能量供给

“LIFE CORE”，LIXIL × 坂茂

源。在合作建筑师隈研吾的构想中，车的后备厢里可以装载多个帐篷，每个帐篷都由利用太阳能的汽车再输出能源。一家人在没有能源基础设施的沙漠、悬崖和海边旅行，也可以根据不同需求随时打开几个帐篷，各自独立使用。这样一来，汽车就不仅是移动的工具，也是居住空间和开拓新关系的工具。

原研哉说，今天的整个世界涌现了太多新技术，比如通讯、大数据、机器人、收集人体信息的传感器等。“人们会感到困惑，到底应该吸收和摒弃哪些东西，并没有一个确定的答案。一方面，如果自己的感觉不能和科技一起进化，就无法获得幸福。工具本身并没有什么不一样，但是当远远超出自己感觉的工具接连出现的时候，‘只要以人为本，工具始终是工具’这一论调就行不通了。但是，我也在反复琢磨科技与幸福感的关系。如果没有产业革命，我们的行动范围就会在很大程度上受到限制。但是，如果没有这些科技，我们是否能创造出同样多的好东西呢？所以，如果从整体来考虑科技发展的利弊的话，有时候会觉得，‘科技真的增强了创造性，增加了幸福感吗？’”

以人工智能为例，实际上很多公司已经在探索，使用人工智能为家居提供新形式的服务。但是，究竟什么样的服务可以带来幸福感呢？原研哉认为，因为人工智能可以根据学习效果精准地分析雇主的需求来提供服务，让人产生依赖感也在所难免。技术的发展结果太过复杂，已经无法真正看清。他告诉我，在之前“理想家”关于人工智能的论坛中，大家有一个共识，今后一个复杂的世界就让它保持复杂的状态。也许在这样的探索中，人本身就会发生巨大的变化。

至少，科技带来的幸福感不是全部。我最奇妙的体验是在“木格水岸”感受到的。烈日下，这个种植着枫树的庭院看上去特别有清凉感。走近才发现，庭院里铺设着木质棋盘格子花纹，这种格子是日本古坟时代的织物花纹，京都东福寺的方丈庭院里就用了这种式样。而且格子高低错落，高的格子可以坐，低的格子则是个凉水池，正好可以没入脚踝。和同格子的人一边泡脚，一边聊天，很快就能建立一种分享的亲密感，人与自然的界限也在消失。展场中央的清凉咖啡店更是“低技”设计，轻飘飘的麻布既是门帘，也是屋顶，风一吹，就投射出阴影和凉意，像是欢迎或庇护人们入内的手势。这些也从一个侧面回应着原研哉的疑问——不一定要用高科技，才能获得幸福感。

无中生有

一身简洁的黑衣，映衬着耀眼的白发。原研哉把自己的设计思想也归结为“白”：“‘白’就像冬天的冰

凌，遇到阳光会从不同的角度闪烁光明，它代表着透明，代表着零，代表着虚无。‘白’所营造的简洁与微妙正是日本美学的源头。尤其是在这样一个高熵的、冗杂的‘灰’的世界里，‘白’就是照亮荫翳的闪光的部分。”

这一设计理念是在原研哉接手无印良品艺术总监之后逐渐形成的。原研哉说，无印良品 1980 年起家，最初就是生产一些小的办公用品，比如笔记本、信封等，只有 30 个产品。到了 2002 年他接手时，已经拓展到了 5000 多个产品，涵盖了生活的各种场景。无印良品一开始是从日常生活的审美意识中提炼而成，在简化造型的同时，也进一步简化生产过程。比如包装纸，如果省略掉漂白纸浆的过程，纸呈现出淡褐色，无印良品就用这种纸来包装商品和制作标签，这样就形成了一个美学意识独具一格的商品群，与当时过分讲究包装的商品形成了鲜明对比。但是，因为整个产业几乎都把生产环节外移到劳动成本较低的国家，无印良品的价格优势渐渐无法维持，而且省略生产过程，不见得能在控制成本的情况下生产出好商品。原研哉意识到，不能只是贩卖单个商品，更为重要的是把这些生活用品组合起来，形成一种生活形态或生活哲学，让消费者一接触到，就能触发一种新的消费观念。

于是，对于原研哉的挑战在于，在日本高速发展的繁华时代过后，一个低成长时期又会拥有什么样的价值观呢？他开始找寻日本传统中的精髓。他受到记者高野孟对于日本地理位置独特观察方式的启发：如果将地图 90 度旋转，把亚欧大陆看成是“老虎机台”，那么位于最下面的日本，就像是一个接珠子的“盘子”。如果这样看，日本以下没有任何东西，背后是一片深深的太平洋，这是一个可以接受所有文化信息的位置。于是，日本就像一个文化大熔炉，全盘接受了很多种文化。原研哉说，日本人自古以来的边缘意识带来一种审美，什么都没有，如何能在无中生有。最典型的例子是日本室町时代的茶室，在一个近乎空无一物的房间中，双方通过茶来交换思想。当这种意识与各种外来文化融合后，形成一种奇异的混合，就是最彻底的简单。“首先归零，扬弃所有，一无所有中蕴含所有。”

从日本美学出发，原研哉为无印良品定下“空白、虚无”的基调。“现在很流行‘OS’（Operation System 操作系统）这个词，我希望无印良品能作为生活中的 OS。它的产品是单纯、空白的，所以才如此通用，如此能够容纳所有人思想的终极的自由性。”从有关家的各种产品扩展到“家”本身，作为融合各个产业的一个平台，更可以通过探讨未来的生活形态，这也是“理想家”的初衷。原研哉认为，尤其是如何面对一个不确定未来的时候，设计师应该是那个最先提出问题的人——“如果那么做会怎样？”

原研哉的母亲是书法家，他从小就感受着“白纸黑字”的不可逆，通过在白纸上一遍遍练字，产生一种“推敲”的审美，背后是对完美性和确定性的心理需要。而今天生活在互联网的新的思维处理系统中，网络的真正实质是它使人们能拥有共同知识，而无视参与者带来的不完美。那么，如果不可逆性被消解掉，未来会形成什么样的审美意识？

原研哉沉思了好一会儿，打了一个比方：“建筑与城市、人与词语，这么多的东西，在当下都好像成了半透明的，或者说好像是半物质的。穿行网络的词语渐渐湮没，它们会以某种方式更新为不为我们所知的东西吗？我们试图扩展在这新的现实中所感受到的新鲜和希望，或许我们大部分的思维意识也会在这半透明的世界里终结。面对这样的不确定性，也像一种‘寻宝’的过程。”

对理想家的探讨，也是应对这种不确定性的一种方式。原研哉把这一届“理想家”项目同时带到包括中国在内的几个亚洲国家，让当地的代表建筑师通过各自的展览来处理各自的特有问题。虽然各自发展阶段不同，但他认为，亚洲有共通的文化背景，比如大部分地方进门都会脱鞋，入户先有玄关等，如果将亚洲人的生活习惯与新的技术、新的建筑样式相结合，也许就会在世界范围内创造出一种新的家居形态。

原研哉将中国目前的阶段比喻为一个人的“青春期”，存在很多问题，同时也蕴含很多潜能。而日本，已经过了经济高速发展的时代，进入了“成熟期”。他指出，如果回溯日本的整个发展周期，可以看到人们消费心态的变化：“经历了经济高速成长的阶段，泡沫经济的破灭，再加上工业快速发展造成的环境污染，大多数人都已经意识到，物品化并不能带来真正的幸福，也许最小限度的就够了。”

原研哉自己的家，是一个有宽敞的起居室和狭小书房的居室。在他的构想中，未来人们理想的家应该会是一个非常简单、清新的状态。“试想一下这个画面：桌子上吃完的各种碗碟杯子、各种遥控器，是一种多么累赘的场景。而如果一张空无一物的简单桌子上什么都没有——正因为空荡荡的，才有无限填充的可能，才是一种富有和自由的状态。”

（实习记者赵钒君对本文亦有贡献。部分资料参考自：《理想家:2025》，生活·读书·新知三联书店，2016 年 9 月）

即秀即买，超模时代渐渐远去

文 杨聃

潮流的变迁打破了时尚圈内与外的屏障，传统秀场的模式与性质发生了改变，幕后人物的生态环境已是如此。

活跃度导向的秀场

“我也不懂自己怎么就来了时装发布会的后台了。”英特尔探索与创新战略总监托德·哈珀尔（Todd Harple）在《时装商业评论》的投稿专栏里写了写他初次参与今年9月纽约时装周的经历，“后台的人简直都疯了，模特们一边努力穿上裙子，一边团团围着

1. 图吉吉为品牌汤米·希尔费格走秀
2. 派特·麦克格拉茨为名模蕾哈娜的《W》封面创作的妆容
3. 超人气模特肯达尔·詹娜和哈迪德在后台自拍
4. J.Mendel 的电影短片走秀

左图：
造型师洛士芬·沃尔科娃（左二）与模特们穿着 Vetements 服装出现在《Vouge》的大片里

工程师询问怎样操作才能不动声色地点亮像发光水母似的衣服。我知道时间很紧，但还是近乎本能地找到设计师，花了 20 多分钟和他们进行沟通。”就这样原本杂乱“有”章的秀场后台，被入侵者——科技工程师和他们的概念彻底弄晕了。

乱归乱，至少还是正规的秀场，今年纽约时装周的日程里可有不少不走寻常路的。坎耶·维斯特邀请了 1200 名群众演员跟他一起在罗斯福岛发布最新系列；舍弃了巴黎的纪梵希对公众出售了 800 张门票，噱头除了衣服还有在现场与艺术家玛丽娜·阿布拉莫维奇（Marina Abramovic）合作的行为艺术。更夸张的是，法国奢侈品牌 J.Mendel、英国高街品牌 AllSaints，索性放弃传统的走秀模式，改用电影短片发布 2017 春夏系列。

这段 J.Mendel 两分钟的 MV 短片邀请了美国摇滚乐队 Smashing Pumpkins 创始人比利·科根(Billy Corgan）为其制作原声大碟。片中模特安迪莉亚·哈丁（Ondria Hardin）穿的 15 套春装都使用了特效，拍摄采用的是每分钟能捕捉 200 帧画面的 Arri Alexi 摄像机。品牌意识到现如今的消费者都是用

手机和社交软件接收信息，希望MV能让他们更加清楚地看到服装的做工和面料。而AllSaints的短片则首次尝试与年轻明星合作，请来了好莱坞影星乌玛·瑟曼和伊桑·霍克的女儿玛雅担任故事主角。

汤米·希尔费格策划了从业30多年来最贵的一场秀，准确地说那更像是一场不受规则束缚的多媒体娱乐表演，离T台几步之遥，便能找到文身快闪店和美甲店，还有大型电玩、摩天轮等露天游乐场的娱乐设施。细心的希尔费格为嘉宾们提供了像龙虾卷、热狗、棉花糖这样的免费食物，当然也少不了推广一下品牌名下的炸薯条店。如果哈珀尔有幸误打误撞到了这儿，估计他该恍惚这到底是不是时装周了。

事实证明，消费者还是买账的。针对最新一季纽约时装周上各时装品牌的社交媒体参与度，美国市场数据公司ListenFirst统计了从9月7日至9月15日 的Facebook、Google+、Instagram、Tumblr、Twitter和YouTube等社交媒体数据，结合了消费者的讨论、点赞、转发率以及搜索得出的统计报告显示：去年未进入前十的汤米·希尔费格成为最大的黑马，排名第四，拥有240万参与度。数据表明品牌走秀当天的社交媒体参与度曾一度排行第一，获得41.1万的参与度，比前一天多了347%的增幅。

不仅如此，与模特吉吉·哈迪德（Gigi Hadid）的合作系列Tommy x Gigi还加入了另一个热搜标签——即秀即买。先抛开衣服设计的好坏，ListenFirst公司联合CEO兼联合创始人贾森·克莱因（Jason Klein）认为，加入了即秀即买阵营的汤米·希尔费格品牌和汤姆·福特在这次发布会上推出秋冬系列而不是2017春夏系列的决定是正确的。因为消费者需要的是应季的产品，所以此次时装周期间，两个品牌在社交网络获得了很高的人气。

不同社交媒体上各个品牌的活跃程度不一，Facebook上最为活跃的品牌是Sherri Hill，Twitter上则是VFiles，Instagram引起最热烈讨论的品牌是维多利亚·贝克汉姆，而YouTube上最受关注的品牌是蔻驰。对时装品牌而言，社交媒体俨然已是最为活跃的推广阵地。

只要有超人气模特肯达尔·詹娜（Kendall Jenner）和贝拉·哈迪德（Bella Hadid）参与的品牌走秀就能提高社交媒体参与度这一现象，足以说明问题。一份《福布斯》最近的调查显示，千禧一代只有1%的人说大量的广告会使他们更信任一个品牌，而超过33%的受访者表示购买商品之前受到了社交媒体KOL的影响。难怪“神圣”的秀场第一排多出了各种沾边儿不沾边儿的新兴博主势力。《纽约时报》时装专栏作者表示：“时装周已转化为一种纯粹的市场营销模式，而不再仅仅关于衣服本身。”

模特达丽雅·斯托寇思、肯达尔·詹娜和哈迪德在后台

汤米·希尔费格与人气模特们在游乐场发布会现场

90 年代的超模组合：左起娜奥米·坎贝尔，琳达·伊万格丽斯塔，塔加纳·帕提兹，克莉丝蒂·杜灵顿，辛迪·克劳馥

一去不返的超模时代

迈克尔·科尔斯在《口述历史》专题中曾说到他第一场时装秀后台的“疯狂”场面：“我先在巴尼百货商店买了三双黑色 Maud Frizon 平底鞋，又跑到古德曼百货买了三双 Charles Jourdan 高跟轻便舞鞋，就用这 6 双鞋轮换着支撑了整个时装秀。从开始到结束，我一直跪在地上，每当一个姑娘从 T 台上下来，我就帮她脱下鞋子，给下一个姑娘换上。”当姑娘们的尺码不一样时，他就把纸巾垫进去。

纽约时装周上一位模特在后台准备妆发

在没有如今这些花哨的电子科技的时代里，模特曾是设计师们最为仰仗的展示“工具”。他们大部分薪资微薄，吃青春饭，忍受着与收入极为不匹配的对身材的苛刻挑剔，当然也有例外，除非你成了超级名模。从40年代的丽莎·芬莎格丽芙（Lisa Fonssagrives）开始，超模就成了那个年代最具标示性的“面孔”。

60年代的崔姬不光影响了时尚界，她还登上了《纽约客》《生活杂志》和《新闻周刊》的封面。如果说超模的标准之一是成为流行文化的组成部分，崔姬做到了。她那种没有曲线的中性形象和50年代标榜的成熟女人对比鲜明，也成了60年代末兴起的青年文化的代表之一。

到了70年代，《体育画报》捧红了健美形象的“加利福尼亚女孩”，其中就包括谢丽尔·提格丝（Cheryl Tiegs）。与此同时，非裔美国模特贝弗莉·约翰逊（Beverly Johnson）登上了时尚杂志的封面，这为后来有色模特进军媒体与秀场铺了路，仅一年时间非裔模特吸睛成了司空见惯的事儿。1976年，随着伊曼（Iman Abdul Majid）的初次亮相，超模的名录上不再只是肤色白皙的金发美女了。

“1962到1980年间我当模特那会儿，模特是不需要走T台的。走T台是‘品牌自有模特’们的工作，我们一个小时的薪水相当于她们一个礼拜的工资。但到了70年代早期，卡尔文·克莱恩和拉尔夫·劳伦等人决定和拍杂志封面的姑娘们合作。他们说我们‘比展厅模特更像活生生真实的人’。”珊妮·格里芬（Sunny Griffin）对《纽约时报》说。

那时候的T台模特用一种特定的方式展示时装，现在看来会觉得有些滑稽：她们走到中间停下来，转一个圈，再突然地举起胳膊和手。“这不太符合我的审美。因此我开始跟平面模特合作。善于拍平面的模特开始会显得比较笨拙，有些还太清楚怎么走台步，但我觉得那正是她们的魅力。”卡尔文·克莱恩回忆道。

在模特帕特·克利夫兰的印象里70年代经历了某种新奇的事物。“我们有了俱乐部——Loft、Circus、私人俱乐部，这些俱乐部拥有共同的特征：阴暗而性感。我们从变装皇后身上获取灵感，那些元素都会反映到街头和秀场上。”

超级名模的鼎盛时期从1980年开始延续了十几

年。多亏了美妆产品铺天盖地的广告营销，超模们不再是单纯的衣架了，她们频繁出现在背板和电视上，直线飙升的人气和收入能和电影明星相提并论。有些还时不时地成了设计师的“谬斯”。尼恩·菲什（Nian Fish）记得那是1994年春天，他在卡尔文·克莱恩的时装展上负责创意咨询和制作。“我们正在给模特试衣服，身高1.85米的女汉子娜嘉·奥尔曼（Nadja Auermann）走了进来。卡尔文给她穿上了一件典型的裸色雪纺绸背心式连衣裙。奥尔曼看上去漂亮极了，她的身体将连衣裙完全撑了起来。”

此时，凯特·莫斯也在架子后面的更衣室里等着。卡尔文又让凯特试了试这件裙子。结果裙子在身高1.73米的凯特身上显得特别宽松。卡尔文看了一眼，让她换上平底凉鞋，菲什建议取下内衬。那一刻，用菲什的话来说：“我们的莫斯从一位健壮丰满的影星模特变成了一个没有化妆、头发平直的小姑娘。”“流浪儿”的概念就这样诞生了。

如今，人们都在悼念那个时代。在T台上能看到帕特·克利夫兰拿着一只超大的泰迪熊；柏森·哈迪森（Bethann Hardison）走着自己的台步，有点像打篮球时在带球；凯伦很飘逸，帕特像跳舞。每个人都有她的特点。摄影师彼得·林德伯格认为超模时代一去不返了。

当下最火的模特无疑是肯达尔·詹娜和哈迪德姐妹，仅仅入行几年就可以在国际大场上开场和压轴了。然而，她们的成功背后有很多质疑。英国版《Vogue》曾在社交媒体上推送了一则消息：谁说肯达尔和吉吉不是真正的模特？引来上千条回复：每个人都在说。很多人的想法都和AM Casting公司联合创始人安古斯·蒙罗(Angus Munro)一样，Instagram有千万“粉丝”就足够了么？凯特·莫斯可以被称为时尚偶像，而吉吉·哈迪德不行，她只不过是“互联网出品”的偶像。

独裁者与变色龙

超模时代的落幕接档的是造型师与化妆师的崛起。瑞秋·佐伊（Rachel Zoe）本来做好了一直隐居幕后的打算，谁知在巧合、环境、流行文化以及与好莱坞之间的关系的共同作用下，情况发生了变化。“那也许是在2003年或者2004年。设计师突然受到了欢迎，他们自己也成了明星。不过我从未想过我的存在有任何特别之处。即使是现在，当我出席一场时装秀时，我也不认为每个人都能记得我。在最近的一次活动中，我对我旁边的人说：‘你好，我是瑞秋。’她看了我一眼，说：‘是的，我知道。’我感到自己有些愚蠢。”佐伊说。

洛塔·沃科尔娃（Lotta Volkova）被《W》杂志称为“她时代”的时尚独裁者，她是Vetements的造型师。她要参加模特甄选、做造型，也要为设计师在系列上提供参考意见。“我们会开会讨论设计方向。Vetements无外乎一种态度，我们在努力将情绪转化成形状、轮廓。”她对《W》说。

沃科尔娃把自己的工作过程简化为：轻松，自然，和谐，有机。“遇到Demna之前，我从来不这么看衣服。他真的对如何用一件夹克表达态度很感兴趣。比如把一件夹克要做得好像你刚刚从摩托车上下来。这是构建衣服的全新手法，很像在做一件雕塑。”

在她的理解中设计就是将很多文化参照进行重新混合，组成持续流动的信息资讯，再对当下的事物做出即时反应。“我觉得这很刺激，感觉像主宰一切。我们当下的生活节奏太快了，所以我们想在设计中加入令人难以想象的瞬时感。”

如果说造型是一种对外的表达，化妆更像一种自我专注。派特·麦克格拉茨（Pat McGrath）是受邀频率最高的化妆师，一年可能到达80场。她常常带着多达50个装有化妆材料的袋子，分类很细致，有假睫毛、布料、网格、羽毛、粉底液、口红、唇彩、施华洛世奇水晶、染料。多样的化妆素材包括了橡胶、乙烯基塑料、皮革等。对她来说有时准备一场秀的前两个小时什么活儿都没有，然后在出场前的1小时化好70个模特的妆。

上世纪90年代中期以前，时装大片对模特们的妆容和发型并没那么上心。当时《i-D》杂志的时尚总监爱德华（Edward Enninfull）找到麦克格拉茨给某组大片化妆。模特们黄色的眉毛活脱脱从画面中跳脱了出来。在那之后，Pat对色彩的大胆应用成了她的标识，就像在约翰·加利亚诺的模特们脸上画上红黄蓝的颜料，或者把嘴唇涂成厚厚的，看上去像小丑一样。在一场通常只有14分钟的秀里，麦克格拉茨就像变色龙一样通过色彩和色调让时尚表达变得更明确，她常说：“何必做别人做过的东西。你不会希望自己看上去像一个无聊的人。”

麦克格拉茨用略带浮夸的金色眼妆提升了T台妆容。“眉妆很重要，这会决定你的妆容，实际上，眉毛是面部的视线聚集区。它会让整张脸看起来更有辨识度。”她对《WWD》说，“有了社交媒体和在线美妆教程，T台妆容融入日常妆里的速度越来越快了。就像粗眉毛曾经只流行在T台，但现在很多人都这样画眉毛了。”

时间之箭

文 苗千

时间值得研究，值得非常认真地研究。

时间的流逝是有方向的，这似乎不言自明，但是时间为什么要有方向，这就不大说得明白了。我们常说光阴似箭，但时间的流逝是否必须要有一个固定的方向？时间的本质又是什么？这种疑问属于哲学问题，还是物理学问题，或者纯粹是人类的主观感受呢？

爱因斯坦在他去世前不久发表的一次致辞中写道："对于我们有信仰的物理学家来说，过去，现在和未来之间的区别只是一种顽固不去的幻觉而已。"这句话揭示了时间在物理学中的意义。无论时间如何流逝，是从过去到未来，还是从未来到过去，物理学的基础理论都不会改变。

时间究竟是什么，时间之箭从何而来？2016年6月27日，在加拿大滑铁卢市的圆周理论物理研究所（Perimeter Institute for Theoretical Physics），一群物理学家和几位哲学家聚在一起，在一个名为"宇宙学中的时间"（Time in Cosmology）的会议上讨论在物理学意义上和哲学意义上时间的本质。

会议主要讨论了三个问题：过去，现在与未来究竟有什么区别？为什么时间看上去只是往一个方向流逝？时间的本质究竟是基础的（fundamental），还是衍生的（emergent）？时间之所以会成为一个问题，在于人们的感受与目前科学理论的描述有所不同。量子力学或是相对论都相对于时间对称，但是人们在宏观世界中所感受到的时间流向非常清晰，总是从过去到未来，时间从未倒流。

并非一切物理定律都相对于时间对称。从19世纪初开始，人类在对热机的研究中逐渐开始领悟，最终由奥地利物理学家路德维希·玻尔兹曼（Ludwig Boltzmann）总结出热力学第二定律，定律表述了热力学过程的不可逆转。一个孤立系统的混乱程度——即它的熵——总是会不断增加，因此一切事物都总是沿着一个方向演进，这也就决定了时间的流向，人们称为时间之箭。

热力学第二定律实际上是一条经验定律，人们利用系统的熵增加的方向与时间流逝的方向一致而彼此相互验证，但这两者也有可能是同一样东西。如果热力学第二定律是建立在一系列更为基础的关于时间对称的法则之上，那么熵的演化方向可能是增加也可能是缩小——这显然与人们的感受不符。

要使热力学第二定律始终成立，并与时间之箭的方向保持一致，哥伦比亚大学的物理哲学家大卫·阿尔伯特（David Albert）认为，首先需要做出一个"过去假设"（past hypothesis）：假设在大约137亿年前发生宇宙大爆炸时，爆炸产生出了一个最小熵状态的宇宙。因此，整个宇宙的熵值没有其他的选择，只能一直增加，也就形成了宇宙最基本的规律之一。

过去假设或许可以解释热力学第二定律，乃至时间之箭的来源，但是这样的假设难免会令人感到不安，把我们目前所不理解的一个问题归结于137亿年前，看上去不过是从一个问题转移到了另外一个问题。另外，让圆周理论物理研究所的理论物理学家李·思莫林（Lee Smolin）感到不解的是，如果说宇宙的熵值一直增大，那么为什么在宇宙诞生14亿年之后，仍然还没有达到最大熵值的热平衡状态？（这是宇宙最有可能达到的状态）

要解决时间之箭的来由，是否一定需要过去假设？加拿大新不伦瑞克大学的理论物理学博士后蒂姆·科斯洛夫斯基（Tim Koslowski）提出了另外一种可能性，他把时间之箭的产生归结于宇宙中无处不在的引力作用。他认为，正是因为引力的存在，才使得宇宙中的物质都倾向于集中在一起，这种聚合的趋势增加了系统的复杂程度（熵值增大了），因此可能是因为引力的存在定义了时间之箭的方向。

科斯洛夫斯基早在2014年就与另外两位物理学家在《物理评论快报》（PRL）杂志发表了论文《引力性时间箭头的鉴定》（*Identification of a Gravitational Arrow of Time*）。在论文中，他最初只是设定了一个极其简单的宇宙模型：其中只有1000个点状的粒子，而粒子之间只受到牛顿引力的作用。科斯洛夫斯基发现，在这个简单的宇宙模型中，系统总会出现一个密度最大而复杂性最低的时刻。在这种情况下，系统无论发生怎样的变化，它的复杂

性（熵值）都会增加。此时对于系统内的观察者来说，系统复杂性更低的时候，就属于“过去”，而系统复杂性更高的状态则属于“未来”，时间的箭头由此就产生了。

对于这样的一个宇宙模型来说，时间仍然是对称的，但是在任何时刻，观察者都会在其中发现一个时间箭头（向前或者向后）——在这个宇宙模型中，时间之箭未必总是从过去到未来，也有可能反过来，人类只是恰好生活在其中的一种状态中。而依据这个假说，人们就不再需要宇宙在最初时熵值最低的假设，因为这个条件完全可以从模型的演化过程中产生出来。

科斯洛夫斯基认为，由引力作为产生出时间之箭的最根本的原因，还有另外一个意义：在引力的作用下物质会聚合在一起，并且会产生出某种不容易随时间改变的结构，而这种结构可能存储“信息”。人类研究历史变迁所发掘的化石，正是这种通过引力作用下保存下来的关于过去的信息。在这个意义上，宇宙中的一切信息，都与引力作用有关，这也是人类之所以可以记得过去而不是记得未来的原因。

一群理论物理学家和哲学家在一起讨论时间的本质和时间箭头的来源，难免给人一种坐而论道的感觉。尽管可以讨论各种各样或经典或离奇的理论模型，却都不大可能让人们真正理解时间的本质。但另一方面，这样的讨论对于普通人来说也并非是毫无意义——人们自出生起，就已经习惯了对于时空的感觉，空间如同一个方方正正的盒子容纳一切，时间则像是一条无声无息、永无止境流淌的河流，我们头脑的结构不习惯去思考时间与空间真正的意义。尽管目前的科学水平或许还不足以让我们理解时间的本质，但是能够从日常思维的惯性中跳脱出来，也是一种乐趣。而人类下一次对于自然界的认识取得突破的契机，或许也正在这种清谈之中。

（本文写作参考了《Quanta Magazine》的报道）

《新知》2016 年第 4 期上市

（总第 16 期）

读者服务热线电话

（010）84050425　84050451

读者服务部 E-mail: dzfw@lifeweek.com.cn

新浪微博 @ 新知

微信公众号：新知 WISSEN

关心一些恒久的事情——理性进步，智识生活的乐趣，美

Wir müssen wissen. Wir werden wissen.

[新知 2016 年第 4 期要目]

Entrée

连接另外十亿人：关于理想主义、野心和网络中立

“小丑”的文化史

没有陷落的爱情

普鲁斯特和逃逸线上的青春

机器控制论（漫画）

Main

大爆炸之前是什么？

人类在玩火吗？

基因编辑

我的祖先和我——源自尼安德特人的基因神话

永恒之间

Fusion

欧洲认同在中世纪早期的构建与当代挑战

青牛白马，来去何兮——古 DNA 研究视野下的契丹贵族

达尔文的 1859 年

弗吉尼亚 · 伍尔夫与房子的故事

亚美尼亚：国界的迷思与现实

Dessert

繁星中的双螺旋：日本现代建筑浏览

化学：不对称之存在

菲利普 · 迪克：半疯的文艺极客

世界上第一家机器人酒店探访记

新战术对旧大陆：英国海洋帝国的肇始

埃及：走进未来的法老宫殿

发现和探索大脑新大陆的历史

等待奇迹

1BOOK140 短书评

《新知》2016 年订阅须知

《新知》双月刊，每期 160 页，全年 6 期，零售单价 20 元，全年定价 120 元。

2016 年刊开始征订！

读者可到三联生活网订阅：www.lifeweek.com.cn，全年订阅 8 折优惠，订阅年价 96 元。

或在卓越网、京东商城等订阅：www.amazon.cn / www.JD.com

2015 年珍藏礼盒现已上市。

第六感的基因证据

文 袁越

人类有五种基本的感觉功能，分别是视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉，这是没有争议的。但有人坚持认为人类还有一种神秘的第六感，可以感知貌似无形的物体。好莱坞甚至还拍摄过一部同名电影，声称有人可以见到死去的人，甚至可以和他们对话，这就不靠谱了。

不过，科学界确实有“第六感”一说，指的是人类对于自身空间位置的感觉，科学术语称为“本体感受”（Proprioception）。这个第六感很难用简单通俗的语言加以描述，一来是因为这是关于自己身体的感觉，大家都见怪不怪了，二来这种感觉的形成机制较为复杂，需要动用全身的感觉器官（尤其是触觉）来完成，不像其他五种感觉那样有专门的器官负责执行。

任何一种生物性状，如果难以研究，那就试试去掉它，看看失去这种性状后会有怎样的表现。天生缺乏第六感的人很难找，美国国立卫生研究院（NIH）的儿童神经生理学家卡斯滕·伯内曼（Carsten Bönnemann）教授有幸找到了两位。两人都是女性，一位 9 岁，另一位 19 岁。最初两人是因为髋关节、手指、脚趾和脊柱都存在不同程度的变形而引起医生注意的，伯内曼发现她俩还有一些共同的症状，包括走路不稳、四肢动作不协调等等，临床表现极为相似，很可能患上了同一种遗传病。

伯内曼教授测量了两人的基因组序列，发现两人的 PIEZO2 基因均出现了变异，导致这个基因失去了活性。这个 PIEZO2 基因早就有人研究过，发现它和触觉的形成有关系。小鼠体内也有一个类似的基因，于是研究人员曾经尝试把小鼠体内的 PIEZO2 基因敲除掉，看看结果怎样，谁知被敲除了 PIEZO2 基因的小鼠无一例外全都死亡了，研究无法进行。

奇妙的是，失去了这个基因的两位女孩不但活着，而且身体大致健康，这就引起了伯内曼教授极大的兴趣。进一步研究发现，两人的皮肤感觉功能都有问题，感觉不到震动的音叉。如果用软毛刷子轻轻刷过两人的手掌心，两人都感觉不到。但如果用软毛刷子轻轻刷过有汗毛的皮肤，两人虽然可以感觉得到，但却觉得像是有人拿小针扎似的，而不是像大多数人那样会有一种美好的感觉。

接下来的一系列测试结果更让人震惊。两个女孩在睁眼的情况下走路虽然不太稳，但不仔细看是看不出来的。如果将两人的双眼蒙住，结果两人别说走路了，就连站都站不住，必须有人搀扶才不至于摔倒。在另一项测试中，研究人员让两人把手指先放在自己的鼻子尖，然后再伸出去触碰鼻尖前面不远处的物体，睁眼情况下两人都很容易完成这个动作，如果闭眼的话，正常人大都也能轻松地完成，但她俩却完全不行，伸出去的手距离鼻尖前的物体相差极远。

最后，研究人员把两个女孩的双眼蒙住，然后用手抓起两人的小臂，要么向上举，要么向下放，两位受试者居然分辨不清自己的小臂到底处于哪个位置，这说明两人对于自己身体的空间位置完全没有任何感觉。

伯内曼教授将研究结果写成论文，发表在 2016 年 9 月 21 日出版的《新英格兰医学杂志》（*The New England Journal of Medicine*）上。伯内曼认为，他发现的这个 PIEZO2 就是科学界寻找已久的第六感基因，缺乏这个基因的人对于温度和刺痛的感觉都正常，但却缺乏触感，导致其对于自己身体的空间位置没有任何概念。这样的人之所以脊柱和手指等处会出现弯曲变形的现象，原因就在于发育期间身体感觉不到骨骼的正确位置，最后只能瞎长了。

伯内曼教授在论文中指出，人类的很多动作其实都需要第六感，比如弹钢琴、打字和驾驶汽车时的换挡动作，都不必用眼睛去看，凭感觉就知道手应该往哪里放，在哪里用力，缺乏第六感的人是做不出这些动作的。

进一步说，伯内曼教授认为 PIEZO2 基因在人类群体中存在不同的亚型，导致不同的人对于自己身体位置的感知能力存在差异，其结果就是有的人做动作时总显得非常笨拙，另外一些人却极为敏捷。这一点尤其值得广大中小学体育老师们注意，以后再遇到“笨拙”的学生不要轻易责骂，他们很可能天生缺乏这方面的能力。

人文精神　思想智慧

三联书情

从历史中醒来

——孙机谈中国古文物

动物、饮食、武备、科技、佛教艺术，乃至杂项
一器一物，揭示起源与演变
既有宏观的鸟瞰，更有细节的发明
复原岁月侵蚀下消逝了的历史场景
帮助读者通晓中国古代物质文化常识

扫码阅读《从历史中醒来》

孙机 著 定价：78.00元 ISBN9787108056153
生活·讀書·新知 三联书店刊行

"现今尊之为'文物'者，在古代，多数曾经是日常生活用品，以其功能在当时的社会生活中有着自己的位置。若干重器和宝器，只不过是将这种属性加以强化和神化。从探讨文物固有的社会功能的观点出发，她们如同架设在时间隧道一端之大大小小的透镜，从中可以窥测到活的古史。倘使角度合宜，调焦得当，还能看见某些重大事件的细节、特殊技艺的妙谛，和不因岁月流逝而消褪的美的闪光。"

——孙 机

图书营销中心：01064002692　邮购部：01084010542　地址：北京美术馆东街22号　邮编 100010

贪婪者被扒粪者伏击

文 张斌

英格兰足球队主帅山姆·阿勒代斯

前些日子，俄罗斯黑客肆意散布反兴奋剂世界“双重标准”的种种“证据”，英国选手自然逃脱不了。那些名将的医疗个人信息，或者在俄罗斯人意识中那些合理服用兴奋剂的“障眼法”不再是秘密。若按“冷战”思维，外敌挑衅，自然要同仇敌忾，但英国媒体似乎不同，他们会借着俄罗斯人掀起的波澜，将环法王与奥运会金牌得主维金斯连同他效力的天空车队一道逼至墙角。“说清楚，请全部说清楚！”一个人的哮喘，事关运动之尊严了。

维金斯没有理由拒绝 BBC 设计好的 10 分钟绵里藏针的采访，媒体步步为营，只要真相，此间所说的每一句话未来兴许就是呈堂证供呢。眼看着维金斯和天空车队要在“媒体审理”中如履薄冰，但旋即媒体热点就被刷新了，阿勒代斯翻身落马，倒在了《每日电讯报》所设定的“骗局式”或“钓鱼式”圈套之中，长达近半年的调查式报道扳倒了仅仅上任 67 天的英格兰队主教练，锋利的刀口刺破了英国足球的躯体。贪婪一如阿勒代斯的人还有不少，证据显示，至少有八位现任或曾经的英超俱乐部教练曾经赤裸裸地向球员经纪人索贿，何时公布以及是否公布涉嫌人员的名单，《每日电讯报》掌握着发动一轮轮风暴的主动权。

阿勒代斯实在心有不甘，在家门口被记者围堵时，他直言“骗局和钓鱼式”赢了，自己足够愚蠢，这次认栽。30 年的老友介绍来的远东客人，在国家队主教练办公室以朝圣般的姿态请教足球转会生意经，阿勒代斯未曾有过一丝一毫的戒备，各种拍胸脯、各种奚落同仁，很糟糕，他贬损了自己雇主的转会以及投资政策。更为糟糕的是，他愿以“大使”身份帮那些涉世不深的远东足球生意人跑跑中国或者新加坡，促成生意，用 40 万英镑来酬劳这份辛苦是很必要的。

阿勒代斯此前虽非完人，但业界口碑也还算是位得道前辈，创业经历激励过众人。但这一次在偷拍机镜头中，贪婪与不羁没有任何的矫饰。想当年，同样的媒体陷阱也曾让埃里克森惹得一身臊，那一次是记者扮演出手阔绰的白袍阿拉伯兄弟。这一次，风头最劲的自然是远东人士，记者演得毫无破绽，偷拍机用得十分纯熟，一再解释只为帮助老友的阿勒代斯成为媒体圈套中最新的猎物。

骗局、政治迫害、钓鱼，《每日电讯报》式的英国媒体不惜付出如此的代价，就是要撬动通向真相的大门，传统如此，未来依旧。没有人敢公开出来谴责媒体手法，大多是表达惋惜之情，各自小心为上也就是了。平心而论，阿勒代斯还是被自己的贪婪所吞噬了，足总给出的 300 万英镑年薪还算公道，守住本分，管理好欲望，在英格兰第 14 任主教练位置上求得尊重还是完全有可能的。

英国人有种说法，莫怪媒体嗜血，场景是在主帅办公室，本可以时时提醒当事人遵规守矩的，不该算作标注骗局。相反观点认为，这就是赤裸裸的陷害，足总应该支持阿勒代斯，谴责此种媒体勾当，持这种观点的是《泰晤士报》著名专栏作家赛义德，此君是曾经的乒乓国手，他坚称，自己尽管一再抨击国际奥委会和国际足联的贪腐行为，但坚决反对用非法的手段获得证据。

阿勒代斯 7 月上任时，其公关团队安排他将英格兰主教练描绘为“最伟大的一份工作”。67 天，仅一场比赛后，阿勒代斯应该对此前两本书的名字体会深刻——《英格兰教练：最困难的足球工作》和《英格兰教练：难以忍受的工作》。贪婪是本性，只有时时约束与隐藏；扒粪是职责，永远有人乐此不疲。

美国海军“技术大跃进”的教训

文 宋晓军

9 月 23 日，英国《每日邮报》记者普里格（Mark Prigg）在该报网站发表了一篇题为《美国海军价值 40 亿美元的“太空时代驱逐舰”出现泄露事故返回码头》的文章。文章称：9 月 19 日美海军宣布，世界上最昂贵、技术最先进的“朱姆沃尔特号”驱逐舰（DDG-1000）遭受电力推进系统的泄漏事故将延误正式服役前的海上测试。看到这篇文章后，我马上想到了几个月前国内媒体对 DDG-1000 将要部署在太平洋方向可能对中国造成威慑的各种猜测。当然，我想说的并不是对被誉为“太空时代驱逐舰”“出事了”的幸灾乐祸，而要说的是——美国海军“技术大跃进”的教训。

要说海军“技术大跃进”的教训，可以先从《每日邮报》标题中强调的“40 亿美元”是怎么来的说起。根据今年 3 月美国政府问责署向国会提供的《美国国防部部分武器项目评估报告》中的数据显示，DDG-1000 驱逐舰在 1998 年 1 月 DDG-1000 项目启动时，确定的研发费按 2016 年美元计算为 24.443 亿美元，采购费为 348.969 亿美元，项目总费用为 373.3411 亿美元，单位成本为 11.6691 亿美元，采购数量为 32 艘，采办周期为 128 个月。“报告”还提供了一组对应数据，时间节点是 2014 年 12 月，即研发费为 107.516 亿美元，采购费为 123.145 亿美元，项目总费用为 230.661 亿美元，单位成本为 76.88126 亿美元，采购数量为 3 艘，采办周期为 248 个月。从后面这一组数字中可以发现，“40 亿美元”指的是采购费，即 123.145 亿美元除以 3 艘等于约 41 亿美元。事实上，若按两组数据中的“单位成本”一项对比，那就是从 1998 年 1 月项目启动截至 2014 年 12 月，DDG-1000 的单位成本实际上升了 559.9%。而这正是 DDG-1000 从计划建造 32 艘到最终只能造 3 艘的一个重要原因。

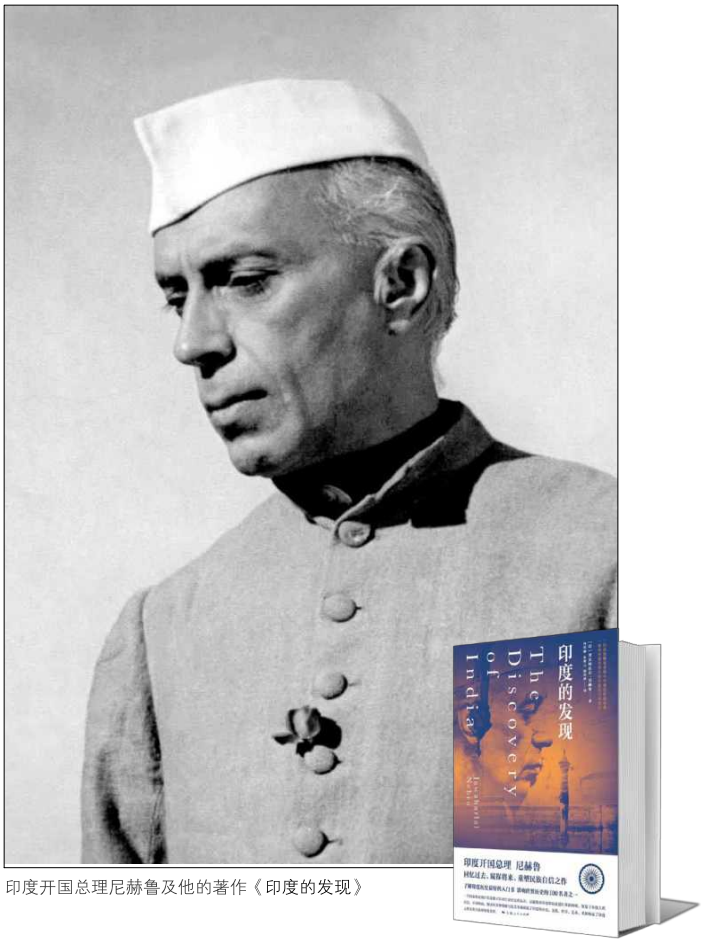
美国“朱姆沃尔特号”驱逐舰（DDG-1000）

那么是什么原因造成了 559.9% 的单位成本上升呢？用政府问责署报告中的话说：海军甚至没有打算在 DDG-1000 首制舰建造之前进行技术成熟度和设计稳定性的演示验证工作。也就是说，在 DDG-1000 项目启动时，其在设计、建造时运用的如创新型舰体、复合材料的舰岛屿和孔径、综合电力推进系统、双波段雷达等 10 项关键新技术并没有按规定进行过相关的评估。值得注意的是，在 DDG-1000 出现这次电力推进系统事故之前，在今年年内美国海军的 4 艘濒海战斗舰和正在进行海试的“福特级”航母，都出现过至今尚未解决的综合电力推进系统事故。而在过去几年里，濒海战斗舰和“福特级”航母也都像 DDG-1000 一样，出现过因技术不成熟等问题而造成的成本超支（如 2010 年前者采购成本超支了 76%，后者超支了 10%）。也就是说，近来被国内媒体一直关注的已经部署或即将部署在太平洋方向的美海军三型技术上先进的战舰，或多或少都存在着“技术大跃进”的问题。而这也必然会影响它们威慑能力的发挥。

最后我想说的是，我们不能因为这三型先进战舰存在“问题”而庆幸。因为美国海军毕竟是一支在实力和经验上在全球还没有对手的海军。不要说他们有一整套严格的法规、制度去发现问题和及时制止问题隐患的扩散，而且他们也有过一些成功的案例。如新研制项目仅占全舰设备约 20% 的“佩里级”护卫舰，以及除“宙斯盾”系统外新研制项目仅占全舰设备约 11.1% 的“提康德罗加级”巡洋舰，不仅在建造周期和成本控制上都取得了很好的效果，而且在“冷战”后期和“后冷战”初期都发挥出了应有的作用。从这个意义上看，美国海军的成功经验和“技术大跃进”的教训，对于近些年刚刚进入快速发展阶段的中国海军而言，都是很值得学习和汲取的。

从“伟大”中抽离出来

文 顾文豪



印度开国总理尼赫鲁及他的著作《印度的发现》

法国人类学家列维·斯特劳斯这样描写加尔各答的卡里女神庙：“每边都有一排排的水泥平台，不加粉刷即是床铺。他们要我欣赏排水沟与水喉装置。住在里面的人堆一起床，就被送去进行种种崇敬膜拜，像请求治好其溃疡、口癌、疥癣或癞烂等等以后，整座建筑由水管冲洗干净、光鲜，等待另一批朝圣者来过夜。没有任何一个地方，或许除了集中营以外，人类与屠夫刀下的肉相像得如此彻底。”

就连这位见多识广的人类学家也无法忍受印度给予他的视觉与心理的双重冲击——随处可见的肮脏与乞讨，让人喘不过气来的拥挤与压迫，面带微笑的满天神佛的脚下却是衣食无着的遍地饿殍与牛鬼蛇神。“我很快就受不了，身体上受不了，道德上也受不了。”这是一个因为超负荷的人口密度而与所占住的物质世界比例倒错的国度，一个人对人正进行着有系统的贬值与奴役的国度，这令列维·斯特劳斯感到不解，从那个曾经伟大的印度到眼前这个荒败的印度，其间到底发生了怎样的故事？

奥克塔维奥·帕斯曾担任过6年墨西哥驻印度大使，他说：“印度最先让我感到讶异的一点，也是许多人觉得诧异的，就是两极化的对照所造成的歧异：现代与古代、奢华与贫穷、纵欲与禁欲、草率与效率、温和与粗暴；繁多的种姓制度与语言、神祇与仪式、风俗与理念、河流与沙漠、平原与高山、城市与村落、农村与工业化生活，在时间上相隔数世纪，在空间上毗邻而居。”这种歧异，从表象上说，是各种格格不入的社会状貌的混杂相交，但从根底上来看，却是进入现代世界的印度与它拖带着的古代印度之间的斗争与妥协。

这种复杂与矛盾，外国人当然大可将其视为错乱之美的异域风情，但印度人自己心知肚明，如何处理古代印度留下的种种遗产与后患，是现代印度不容回避的大问题。而这也正是尼赫鲁于1944年5～9月在狱中撰写《印度的发现》的旨趣所在。

在书的开头，尼赫鲁写道：“我们是‘过去’的产物，而且我们是沉浸于‘过去’中来生活的。不了解‘过去’，不感觉到‘过去’是我们心灵中一种活的东西，就是不了解现在。”

也就是说，尼赫鲁相信印度的过去存有某种能使今天的印度人获益的东西。而这种益处的获得需要我们深入历史深处，需要我们在过去与自己之间设置距离，最终通过理性的智识去尝试了解，而不是期待玄虚暧昧的灵性法则包治百病。

因此，真正重要的并非是“过去”，而是进入“过去”的方式。印度的发现，过去的发现，向有博学之誉的尼赫鲁，在英国接受了完整的现代教育的尼赫鲁，

比谁都清楚一个只有历史而没有历史观的印度社会将会面临怎样的衰败，就像奈保尔说的："把自身削减成了巫术实践和被禁锢的社会形态。"

对印度的非常明确的爱，同时抱持一种基于理性主义与社会主义所产生的对西方文明的认同，使得尼赫鲁并未流于对印度的过去大唱颂赞。恰恰相反，在表面对印度传统诸多肯定的背后，他更着力思考的是为何印度的现代性来得如此迟缓与艰难，究竟是哪些印度传统中的固有因子在阻碍着印度的现代化？

透过对印度历史的考察，尼赫鲁特别指出，其实自1000年之后，印度文明就走上了缓慢的衰败之路，闭关主义的社会结构戕害了自我的创造性，取而代之的是"一种狭隘的、小集团的和地方性的眼光"，每个人都被冰封在自己所在的阶层，进取与革新的力量无处发挥。不论是在政治、经济、军事，还是在关于外界的知识和接触方面，印度都不可避免地全面衰败了。

因此，虽然尼赫鲁口口声声宣称现在是从过去中诞育的，但他很清楚"印度必须与它过去的许多东西断绝关系"，"所有那些无生气的和已经完成使命的东西都应当退出舞台"。而在这些应当尽速退出舞台的事物中，印度的宗教狂热倾向与种姓制度是他特别加以举出的。

就前者而言，尼赫鲁认为宗教诚然极其伟大，但它们也曾"企图将真理束缚于一些固定的形式和教条之中"，在使人感到未知世界的神圣与神秘的同时，付出的代价却是对好奇心与思维力的阻碍，是对现有权威和社会秩序的无条件服从，是可能造成社会变革的进步力量的无力生长，甚至连穿衣吃饭之类的日常问题也沦为宗教的施威之地。

就后者来说，作为世界上唯一一个阶级—种姓的复合型社会，种姓制度本质上是一种以服务和职业为根据的集团制度，个人只是其中的一员，集体的安定与绵延才是种姓的目标，进步并不是种姓发展的第一要务。久而久之，强有力的既得利益阻止了任何根本的改革，尼赫鲁指出以集体稳定为基础的印度社会组织的根本弱点和缺点即在于"使一大群人的品格降低"，随之引起社会全面的沦落，造成了印度社会尤其是经济和文化方面显著的"硬化现象"。而当现代世界体系逐渐形成，这种"硬化"所造成的印度社会与现代世界的扞格难通也就是显而易见的了。

> "印度人对印度仍然所知无多。人民不掌握信息。历史与社会调查以及与这种训练相伴的分析习惯，与印度传统相隔太远。"

加拿大社会学家、政治学家查尔斯·泰勒曾经指出，现代性的形成有赖于一套"现代道德秩序"的建立。而确立这一现代秩序的基础，泰勒引进了一个诗学概念"伟大的抽离"——从各种魔法力量和神灵世界中抽离出来，从各种压迫个人的权力结构中抽离出来。也就是说，现代性首先是一次"祛魅"的进程，将个人从各种顶着"伟大"的幌子的社会力量中解放出来，个人独立是整个社会的共同理想，而自由和平等的权利与义务则成为现代道德秩序的核心价值。

借用泰勒的观点，那么不妨说尼赫鲁对印度的发现，恰恰是一次暗度陈仓式的印度祛魅，他同样希望能将印度从它那看似辉煌实则衰惫的诸般"伟大"中抽离出来。

尼赫鲁曾把印度比喻为一张可以刮除旧字重复书写的羊皮纸："一层在另一层之下，写了许多事实、理念、梦想，而都无法完全盖过底下那一层。"现在，经由对过去的发现，他也在这张羊皮纸上添上了自己的文字，写下了自己关于印度现代秩序的设想。

但重要的不是这些，而是进入过去的意愿与方式。如奈保尔所说："印度人对印度仍然所知无多。人民不掌握信息。历史与社会调查以及与这种训练相伴的分析习惯，与印度传统相隔太远。"这种绵延无期的历史无知症，最终结出的恶果则是人们"对解决方式的了解多于他们对问题的了解，也多于他们对国家的了解"。到那时，任何的自救与为公理、正义的斗争，都很可能因为对历史的无知，对过去的罔视，最终沦为一场"理想主义、无知和仿效的悲剧"——到处都是别人的东西，别人的枪，别人的口号，别人的蓝图，别人的信念。

而只有愤怒与无奈，才是自己的。

访书，但不一定在书店

记者 孙若茜

台湾作家钟芳玲与她的作品《四季访书》

“《四季访书》旨在表明自己月月年年、不分春夏或秋冬，都处于访书状态中，但访书最终还是为读书，否则一切皆虚无。”——钟芳玲

“当年有人开玩笑说，我如果不是在书店，就是在去书店的路上。早期或许真是这样，但现在不是了。”对于很多人来说，走访了几千家书店，写作了三本被国内书店业者视为教科书似的“书话”三部曲之后，钟芳玲的名字是始终要和“书店”绑在一起的。但是，在第四本书《四季访书》里，就像她所说的那样，她不再无时无刻地奔赴书店，也不再始终带我们在书里奔赴她到过的书店，而是更多地聚焦在与书相关的其他方面。

《四季访书》共10章，被作者分为“文人宅”和“书乐园”两部分，前半部分谈作家，后半部分谈书展与书店。虽然对于书店的写作依旧，但是在整本书的内容构成上，它只占据了很小的比例，而且被编排在了最后的位置。之于已经被标签化为“书店作者”的她，这似乎正是一种有关改变的正式且明确的宣示。她说：“每个人都有自己的阶段性，年轻的时候我总是在想，还有没有更特别、更奇特的书店可以去看看，但是现在，这种欲望不再强烈，不会再以探访书店的量来取胜。反而是遇到一个感兴趣的问题，会去想怎样才能更深入、从更多方面去挖掘。”

“我喜欢书店，记录、讲述书店，都是有一定时空背景的。”上世纪90年代，钟芳玲在美国求学，后又经常到欧洲出差和旅行，就是在那个时候，她开始发现西方的书店和她成长期间见到的台湾书店有着太多不同，从装潢到经营模式，从店名到地点的选择，再包括书店的主题，都是非常新奇，甚至可以说不可思议的。比如她后来在书里也写到的美国费城郊区的一个书仓，曾经是一个野地中的农仓，这是硬件上的新奇；伦敦的一家开在市场旁边以饮食为主题的厨师书屋，有厨师的现场示范，读者当场就能吃到佳肴，

是经营模式上的新奇。更不用说，她发现书店原来还可以主导社会和文学运动——美国旧金山的城市之光书店就是“垮掉一代”的大本营、作为“反叛文化”的路标，艾伦·金斯堡就是在它附近的“六艺廊”首次向大众发表了诗歌《嚎叫》，法国最有名的莎士比亚书店，出版、成就了乔伊斯的《尤利西斯》等等——而带来的震撼。

这样的惊奇感，让钟芳玲在互联网尚不发达、家用电脑都非常少见的年代，通过大量的订阅国外书业杂志了解信息，而后一家家亲身走访，依靠和当地的文化人交流、交往，获悉书店的故事，最终写成书。1997年，她的第一本关于书店的作品《书店风景》出版，成为中文世界第一部以介绍西方书店为内容的图书。以至于很多书商、书店主人都将这本书当成“教材”，北京万圣书园的老板刘苏里讲起书店的经营时，不止一次地提到阅读这本书所带来的启发。普通的读者，有时还会拿它当作导览，钟芳玲说：“这本书的第一篇就是介绍莎士比亚书店和它的故事，从此不知道有多少人对我说，他们到巴黎一定要去这家书店。”之后，她又如此写作了《书天堂》《书店传奇》，合称为“书话”三部曲。

“但是，在走访了几千家书店以后，坦白说，我已经变得见怪不怪了，现在书店的做法也没有太超出我的想象。猎奇的心不再，甚至还有些审美疲劳。”钟芳玲说，“更何况现在网络这么发达，早期我需要一步一个脚印得出来的资讯，现在甚至都不用出国就可以得到。任何一个读者都可以去做简单的记述，不需要我再去重复。那种只是把书店当成景点的走马观花似的观察，会让我觉得虚无。”

“我现在花更多的时间在阅读本身，对我来讲，书店中的灵魂主体还是书本。”钟芳玲说，“书本的存在又依靠于作家。”因此她将这本书的前半部分都用来写作家。通过不止一次地走访其故居、书房和墓园的经历，钟芳玲介绍了四位写作者——英国诗人约翰·济慈，美国作家杰克·伦敦、尤金·奥尼尔和约翰·斯坦贝克。

对她而言，过去走访书店的过程，也是同时在探访和书有关的人、事、地。除了书店之外，她还会去图书馆、二手书展、古董书展、古书的拍卖会、档案室、博物馆等等，也包括文人的故居。“我希望能将人物、读物和景物串联起来。”在这当中，她发现许多与作家和其作品相关的物件——200年前出版的济慈的首版书；没有相机的时代，捕捉到作家神韵的济慈画像；又或者斯坦贝克、杰克伦敦的签名书籍、藏书票、信件等等，它们不断地丰富着她对作家们的理解和认识。“我是一个作家，也是一个读者，怎么传递一个作家有趣的一面，让其他读者好奇，重要的是我自己首先要觉得他是有意思的。”

“这本书的写作可以看出我现在的阅读和生活方式，我不再像早期那样追求快、快、快，而是要慢、慢、慢，要将一个主题扩展、深入，虽然这本书就10个篇章，但是每一个都需要我去积累很多的阅读和采访经验，需要很多时间。”至于以后的写作，钟芳玲说：“任何的人、事、物，任何一个行业，可以让别人产生一种真、善、美、乐的共鸣感，我就认可它的价值。真、善、美大家都很熟悉，乐，我认为包括喜乐、快乐、娱乐，这是很重要的一点，没有一个方程式，要看有没有火花产生。”

三联生活周刊：据我所知，近些年来国内外的实体书店生存状况并不乐观，你的书里还专门有一章用来写那些“消失”的书店。在这样的状况之下，最近却有很多具有一定规模的书店涌现在国内的各线城市，这是否算是书店业的回暖？你怎么看这种趋势？

钟芳玲：确实，我去年底第一次到上海，那段时间前后有很多书店冒出来，比如方所的衡山合集，言几又、无印良品的书店，苏州的诚品书店，南京的先锋书店也开了很多……这是很有意思的现象，东西方的书店业都在回暖。

如果把这个现象归结为物极必反可能有点儿太过老生常谈了——有的东西可能就是永远消失了，比如音乐卡带，现在没有人再听。但是书店是否会完全消失，倒是完全不用担心。无论如何，我们都还是喜欢实体的东西，对于实体书、实体书店的需求会永远存在。网络书店和电子书给了我们多一种选择，你买的实体书可能没有以前多了，但并不代表你彻底不要。即便是在网络时代成长起来的人，会喜欢所有的书都在网络上看吗？这不是一个实用问题，而是一个感性的问题，是感觉上的。很多有书和书店情结的人还是会去开实体书店。

三联生活周刊：书店数量上的回升就说明大部分书店已经拥有不错的生存之道了吗？

钟芳玲：他们会慢慢找到一种生存的方式。比如大型商业性的书店现在的模式就主要有两种。一种是复合型的书店，卖书和非书的商品，与餐饮业、服饰业等进行组合，以经济利益考虑，光卖书是不行的。

在台湾以诚品书店为代表。在大陆，这种模式的书店的涌现和诚品书店的影响也不无关联。第二种是书店与商场、地产商做有效的结合。他们提供非常优渥的条件，免租金或者只收取非常少的租金让书店入驻，理由是书店可以吸引很大的人潮流量，依靠书、依靠举办的活动，即便牺牲租金也愿意，是一种双赢的模式。这也是为什么有那么多的新书店涌现出来。

三联生活周刊：换句话说，完全依靠卖书是一定无法让书店维持生存的？

钟芳玲：在现在这种书店繁花似锦的状况下，如果去问一个经营者，他单单卖书的收入也还是完全不可能应付他的开销的。但在西方，是有可能的。

西方有古董书店，书以收藏性为主，一本书动辄几百、几千、几万美元，有市场、有消费群，是可以存在的。再比如说，在今年的成都国际书店论坛上，我们邀请到了英国第一大连锁书店——水石书店的总经理詹姆斯·旦特。在他接手前，水石书店一直在赔钱。我曾经去过，非常无趣，每一家店几乎都一模一样，很无聊，店员也总是对人爱答不理。詹姆斯·旦特接手后的5年中，对它做出了一些调整，让它现在转亏为盈。他本身是一个传奇书商，是一家迷你精品书店的主人，他做出的调整是把精品书店的概念放在了大型连锁书店里，既保留连锁书店的便利，又要每一家书店都有相对的独立性。至少现在，这是我见到的转亏为盈的实例。

另外，东西方的读者、消费者在文化的素养和社会意识的素养上是有差别的。我有很多西方的朋友，会在过年过节的时候把书当作礼物，在大陆和台湾这种情况就比较少，这是我的个人经验。文化的累积和背景的不同，产生不同的消费习惯。另外，大陆比较特有的现象是，古书几乎都进了拍卖市场，而不是书店。

三联生活周刊：西方书店业在回暖中，有什么和我们国内不一样的表现？

钟芳玲：西方在某种程度也一样，前几年有回暖的情况，因为之前倒闭的书店太多了。2010年前后，美国第二大连锁书店博德斯关闭了全球范围内1000家左右的书店，第一大连锁书店巴诺每年也不断有书店关闭。但是慢慢地，小型的、个体的书店又都陆续开了起来。理由很简单，是书店的情结。西方的读者有更强的社区文化意识，他们喜欢书店的空间和体验，不愿意看到自己居住的城镇没有书店，对很多人来说，周围没有书店，这太可笑了。有的人就愿意出来开书店，或者更多地去买书、成为书店的会员以支持书店。这和大陆出现的中大规模、与地产商结合的书店的情况有些不同。

很有意思的是，虽然我早期的书里所写到的西方书店给了我们的书店业者很多启发和灵感。但是，我们现在这种复合式的书店，反而是西方少见的。刚才讲到的巴诺书店，今年宣布了一个自认为新鲜、了不起的决策，就是打造概念书店，把书店和中高档餐厅结合在一起。其实，西方的书店很早就和咖啡的经营结合了，那时候，大概90年代，我们没有这样的概念，但是他们始终停留在了那里。直到现在，才要进一步和真正的餐厅结合等等。他们也要面对亚马逊、面对网络书店的冲击，不能单单停留在卖书籍。不管怎么说，大多数人读实体书的时间还是变少了。但是，即便少，也还是存在，不管是出版业、读者，还是书店大家都在调试之中，不需要太焦虑。

三联生活周刊：即便是在西方，很大程度上，书店也是依靠情怀存在的。

钟芳玲：如果没有很强的社区意识或者情怀，新书店很难生存。曾经就有一个连锁书店的店主跟我说，我根本不指望人们来买我的书，也许咖啡和商品倒可以赚钱。

三联生活周刊：如果说西方的阅读环境尚且相对好一些，他们的书店也要在网络书店的冲击之下向复合型的书店转型，那么那些有趣的、有个性的，带有主题性质的小书店是否更加难以有机会在我们国内生长起来？

钟芳玲：也不一定，大陆已经出现了那样的书店。国外那些各类型的、主题性非常细的书店，是一些专业人士或者对这个主题非常感兴趣的人开的。现在国内很多三四十岁的人，在其他行业中赚了钱，同时又有文化的情怀——他们的小时候，可能只有新华书店——就可能投钱到书店业。比如我上次去上海，就遇到一间很优质的二手书店，氛围非常好，以人文、绘本为主，它的店主就是一群志同道合的文化人。南京的文正书舍就专门卖世界名人的手稿等等。

我希望有更多这样的书店出现，我们需要非常多，奇奇怪怪，有独特性的小店，不能只有光鲜亮丽的高大上的书店，大、中、小，古书、旧书、新书全都看得到，文化才多元和拥有活力。

三联生活周刊：在书店的经营上，你认为什么是关键的决定性因素，或者影响较大的、重要的细节？比如，选书？

钟芳玲：不只是选书，很多细节都会产生影响。怎么分类、书怎么摆，很重要的一点，还是书店人员的互动。比较起来，我觉得西方的店主、店员和读者交流的概率比较高，这在东方很少见。詹姆斯·旦特也跟我说，他觉得很奇怪，在中国的书店里几乎不会见到店员和读者的交流。当然，这可能是不同国家人的不同性格，我们还是比较害羞。

但是，一个好的书店，怎么介绍书非常重要，如果你可以和前来买书的人就一些书做一定的交流，他可以感受到你的专业和热情，也是一种乐趣。

三联生活周刊：这也是一家书店最能吸引你，或者决定能否吸引你的地方？

钟芳玲：是的。我曾经去过四川师范大学里面的一间非常小的书店，那里面的选书非常精，相比一些面积非常大的书店，可能更容易找到我想要的书，这也是小店的优势。有一批忠实的读者到那里买书，我问他们，为什么来这里买？他们说，这有一种非常特殊的体验，因为可以和店主“曾娘娘”聊书，这种享受是在其他地方没有的。

去年第一次去深圳西西弗书店的时候，我很惊讶，店里的广告看板完全是手写、手绘，设计得非常可爱，充满稚气，每一个书区都有一些这样的介绍。从某种意义上讲，这不是很专业，不是那种专业的设计师所做的精细设计，但是很好玩、很吸引人。他们告诉我，那全部是店里面对美工感兴趣的员工自己做的。

美国有很多书店，店主和店员会在书的下面夹一张书单，用手写或者漫画来介绍这本书，他们写下自己为什么喜欢这本书，然后署上名字。即便没有和他们说话，你依然会感受到一种交流，知道他们在向你介绍这本书，那家西西弗书店给我的感觉就是这样。除了职业之外，他们投入了爱心、热情和表达在里面。这样的片段会特别感染我。我喜欢书店，其实就是喜欢书店里面的片段和场景，不见得是一间书店的存在本身。

王安忆：我们以谁的名义（4）

文 朱伟

左起：也斯、顾城、谢烨、王安忆、李陀（摄于 1987 年）

《流水三十章》是王安忆的第三部长篇小说，1986 年 10 月起动笔，写了半年，发表在 1988 年第二期上海《小说界》上。写《流水三十章》前，她连续写了好几个中篇，写作能力已经汹涌澎湃。这些中篇，印象深刻的是 1986 年发表在《人民文学》上的《阁楼》，以及分别发表在《十月》《上海文学》《钟山》上的三恋——《小城之恋》《荒山之恋》与《锦绣谷之恋》。

《阁楼》写一个一门心思要推广只用一只煤球，就能烧熟一斤米饭的节煤炉的“王伯伯”之辛酸——技术革新管理部门的冷漠，别人不断简单剽窃他的技术成果，他一心扑在炉子上，一家人都被牵连成贫穷。这样枯燥的题材，一般作家大约都不会有兴致的。但王安忆就由精细劈柴写起，写柴爿燃起的火与煤球燃烧的不同色调，不慌不忙、津津乐道于全过程。小小阁楼，是他革新研究、自以为的人生价值所在，是他沉浸自己、忘却所有的精神支柱。王安忆的兴趣在这个人的生态。

三恋是王安忆对情欲连续追问的结果，按写作顺序，先《荒山之恋》，后《小城之恋》，最后《锦绣谷之恋》。在 1986 年，我只读到了《小城之恋》。这篇小说写更原始的生态：两性。小城大约指她在文工团待了六年的徐州，小说中的男女应该有原型，王安忆是夸张处理了故事。这个中篇是我读过的王安忆小说，在叙述上最没有节制的，反过来说，也许又是她写得更自由的，有点酣畅淋漓的泼墨感觉，泼墨中的勾线又特别细密。她在这个中篇里写身体、感官的觉醒，从各自嗅出腋下的汗味写起，写洗澡房里的光线，热水刺在身体上的感觉，写“他”用过“她”的水桶后，桶边浅灰色皮屑的微粒。即使女作家，又有哪个能写到这样的细致呢？然后，写还懵懂的她让他给开胯，性意识是由彼此注视渐渐觉醒的。王安忆写感官，比如汗湿后的练功服，彼此就像面对了清晰的裸体。但她描述的性感受，只是彼此对身体的精细观照；他托举她，躯壳动作契合中彼此身体的热望；第一次真的性接触，也只写“幸福的疲乏、骄傲的懒惰，那爱抚就像毛孔渗透，注入进了血管”。感觉不到王安忆对性本身的热情，她的兴趣在感官与生态，在环境对生态的影响。

小说中用了很重的篇幅写新鲜感后彼此的厌倦，写外出演出的闷热黏稠，写恶劣环境中，性如何被挑战似重新觉醒，因不易而更新出新鲜感重获欢娱，欢娱中又伴随彼此相戕，欢娱也是折磨。小说结构尾部，写她从他人“清洁和平的幸福”中，感觉到要去“死”了，很有王安忆思考的意味。“她”感觉的是，他人和平自己不和平；“她”感觉的是，他人的清洁自己脏；所以她要洗净自己。洗尽后觉得舒服平和，于是沉浸在这舒服中，就不想死了。不死，就只能回到他的世界，于是，在彼此历经折磨后，他们有了性交的果实——孩子。孩子成了真正的隔断，成了他们彼此隔绝的依据，这当然是逆现实。现实中，孩子往往是纽带，捆绑了男女双方的个人意志，家庭由此组成。而王安忆要追究的是性与个体、他者的关系，写人性与非人性环境中畸形的满足与不满足，这是在《69 届初中生》后，她对男女关系更本质的追究。

后来补读《荒山之恋》与《锦绣谷之恋》，在对性的本质、本能定位后，她进而思考“恋”。《荒山之恋》中的“他”是孱弱被动的，这大约是王安忆女性主义立场使然。她的三恋中，女性都占主动地位。这个他

面对两个截然不同的女人：一个被他大提琴中的哀伤打动，立志要给他慰藉，在她付出与他的依赖中获得了骄傲的爱情。他则在她赋予的感动享受中组成了家庭。另一个，金谷巷的女孩，则从小就从她母亲对男人的态度中，启蒙了男女术，懂得了，女人只要把“睡觉”藏着，就会有无尽的内容，所以，最好玩的游戏，莫过于与男人周旋。王安忆写“她”捕获其对手丈夫的过程特别生动：先是每天在眼睛里递给一点意思，他流露了回答，第一回合赢了。然后，每天眼睛里给一点令其心动的忧郁，他的眼神被捉住，又赢了。最后，他骑自行车碰着了她，偶然事件，他们先骂后扭，最后抱在了一起。而“她”勾引“他”，则是彼此唤醒本性的过程。王安忆写两人之微妙，有一个她举起所织毛衣，他透过毛衣看她，她又在毛衣网眼里捕捉他眼神的细节，特别入神。

王安忆写男女，写得最美在注视。“她”这样注视“他”：“衬衫大了一些，前后飘舞得像一面旗帜，他的身体前后不着地处在宽大的衬衫里，有一股凄凉的孤独。这孤独有一种奇怪的魅力，好像在一个喧嚷嘈杂的世界里划出一个清静的圈子，分离了他与人群，温和地陪伴他向前去。”感觉确有张爱玲的影子。

“他”与“她”的真性被唤醒，出了家庭，就只能走向荒山，在荒山中毁灭。他的真性被唤醒时，那个母性她的态度，只能是“似乎什么都知道”，只是缄默着等他，以温暖的气息，鼓励他扪心自问。王安忆的心思在哪里？小说中说：“女人爱男人，并不为那男人本身的价值，而往往只是为实现自己爱情的理想。”我理解，她是要说，所谓爱情，只是一种男女本性需要维系的形式而已，撕破了这形式，就只能毁灭了。

我其实更喜欢《锦绣谷之恋》。这篇小说中，“她”已经安生在一个宁静的日常家庭中，过滤掉了喧哗与骚动。但“她”对夫妻生活的理解是，彼此因熟稔而不需再留意对方了，即使每天的争吵，亦成为熟稔与惯常。在此前提下，一次庐山笔会的机遇，潜意识就告诉她，将有什么事情要发生了。这小说好在是“不识庐山真面目”，在庐山缥缈的雾气中写他对她的唤醒。在唤醒中，使她思考夫妻关系：“一切太裸露了，也就太不须害羞了，而有多少令人心旷神怡的感觉是与害羞同在，一旦没了害羞，便都变得平淡无奇了。”因此，他对她的唤醒，才使她焕然一新，在新奇中自然地诞生出欲望的感知，重新成为女人。小说中王安忆写“她”与“他”感知与探知力之纤毫毕现，让人读后真会恐惧与这样的女人相处。她的知觉太犀利了。

这小说写诗意之美好都在雾中，因为雾将各自分别，又遮蔽、模糊了界限；在界限模糊鼓励下，才模糊了目的，有了模糊冲动的诗意。而在一个清晰世界里，人人都要尽自己清晰的责任，就没有梦境了。所以，那山上十日雾中的缥缈毕竟只是日常生活的一个滋养，“她”生命不断需要的一次更新，因为家毕竟是安全的宿地。但“她”对家庭的认识，是如一片“种老的熟地”，“如路边对峙了百年的老屋，他们过于性急的探究，早已将对方拆得瓦无全瓦，砖无整砖”。

那是王安忆三十多岁年龄的认知。（待续）

《小城之恋》发表在 1986 年第 8 期《上海文学》上，头条

《锦绣谷之恋》发表在 1987 年第 1 期《钟山》上，头条

爷爷

文 江婉琴（黄山） 图 陈曦

爷爷去世 14 年了。他在世时，家里几乎没人提及他的优点，一定要说，可能就是那一口雪白整齐的牙齿，他爱吃各色糕点，但睡前从不刷牙，甚至晨起为了省一点牙膏钱，也将这个步骤给忽略了。也就是说，这优点和他后天努力没多大关系，更归于先天底子。

我们小时候问他要零用钱，10 次只肯给一次，一次 5 毛，不能再多。他会唠叨起废纸和饮料瓶的回收价格，仿佛他从来没有工资入账，只靠出门捡拾的垃圾过活。奶奶最看不上他这一点，一次次阻止他炎炎夏日出门拾荒未果，也只能睁一只眼闭一只眼。为了表示自己的不满，奶奶故意让我们自己拿钱买雪糕，虽然抽屉里的钱少得可怜，最大的面值也不过两角，我们吃着冰棒觉得没爷爷偶尔买的冰淇淋过瘾，但觉得奶奶是世界上最慷慨的人。

奶奶经常讲，嫁给你爷爷的时候他什么也没有，被子都是娘家的，她热衷于回顾往事——怎样背着我姑，牵着我爸和我叔去工农食堂干活。我问："爷爷呢，他干什么去了？""他，他做他的包子，还理我们？"奶奶用毋庸置疑的口气说。但其实爷爷才是食堂的正式工，奶奶临时工的活儿也是看在爷爷好手艺的分上。有时爷爷听到，也不辩解，像没有听到一样，到一边看报纸去了。

说起报纸，那几乎是爷爷唯一持久的爱好，随手操起一张就能看，有时看完还振振有词针砭时弊，再一看时间，是一年前的。但下一次仍是这样，哪怕只有豆腐干那么一块内容，他也会正反面读完。连儿女也不能理解父亲的举止，时常数落老头儿，嫌他唠叨的全是没用的。奶奶尽管不识字，却识得大体，儿女们有事多半和她商量，她拿出曾经做过街道妇女主任的魄力，拍下一个个板子，径直忽略了爷爷的存在，尽管有时候后者也会叫嚣，但好像没什么用，说不清是大家对他太冷淡还是他太不合宜。

爷爷还喜欢在外溜达，总能带一些东西回家，废旧纸壳、塑料瓶、蛇皮袋，总之能够过磅回收的，他都视作珍宝。他善于把它们分门别类，折叠摆放整齐。做出一副尽量不给家里添乱的样子，但还是被儿女们没好气地数落，他并不因此烦恼，好像和全世界都说不通也没关系，我只要能挣到钱，就是慰藉。他偶尔也会拉住我们谈心，讨论国家大事。我们小时候哪里懂这些呢，当时也是以一种不耐烦的语气应承着。晚上，他一人待在自己的房间，想着省电，几乎不开灯，看了新闻联播就关了电视，在床上躺着睡不着，翻来覆去。月光透过窗户照进来，他能一看几小时。夏天，房间里传出一阵指甲刮挠皮肤的声音，因为腿上的皮炎常年治不好，起了黑黢黢的硬壳，让人不忍直视，此时倒是平添了几分响亮。试过各种药膏无果后，他基本就放弃了治疗，自我安慰道："人总要有个地方排毒，这毒排出来是好事。"

也许是那代人更富有忍耐性，又或者把钱看得过重，反正爷爷直到死都坚守着排毒的信念。他如果活到现在，还是会固执地不以过分节约为耻。以前家里的盐受潮变成了水，他坚持使用，奶奶二话不说的口吻"扔掉"，他权当耳旁风，振振有词吵了起来："下锅不也是变成水么！"别人买了糕点去看他，后者每次必问价格，且总以大米、猪肉等物来衡量："呀，我吃这一小块的糕点就是半斤猪肉啊！"语气里充满了负罪感。

我不知道爷爷在病床上是否算计过医药费，担心过入不敷出，也不清楚他子女轮流侍奉的时候曾经陪他说点过什么，大人们几乎不带我们去医院，似乎觉得医院是不祥之地，能免则免。爷爷死于胆结石复发，他死的时候也是我正值大学毕业，父母让我不用回去，我也就心安理得地待在学校里，其实不过是轧马路、喝酒、上网和打牌（还没学会），五六个小时的火车也省了。再回家的时候，父母也并没有提起什么，似乎什么都没有发生。

| 本栏目投稿信箱 MENSULA@SINA.COM |