

## 书间 Book Review

## 焦虑年代的精神启示



《心之道:致焦虑的年代》  
[美]阿伦·瓦兹 著  
广西师范大学出版社 2015年4月

有人把焦虑症称之为中国当代社会“功利主义的时代病”，认为当下的中国正在快速进入一个“全民焦虑”的时代，而这个时代的特征，即是生活在这个时代的人们深为各种焦虑的情绪所困

扰——学习焦虑，事业焦虑，成功焦虑，爱情焦虑，家庭焦虑，公共焦虑……事实上，早在半个多世纪之前，美国心理学家、神学博士阿伦·瓦兹就在他的心理学著作《心之道》中，以极富洞察力的预见，为人类即将进入的焦虑年代作出了准确的预测与剖析。

《心之道》其实是一部关于东方哲学的著作。中国古人认为“人生忧患识字始”，古希腊来的一句谚语则这样写道：“人类一思考，上帝就发笑”。自从人类脱离蒙昧之日起，他们其实已经踏上了一条犹如飞蛾扑火一般的不归路——他们虽然与原始人的懵懂无知渐行渐远，但意识的每一次增强都需要付出一定的代价，人类敏感的大脑的确不可限量地增加了生活的丰富性，然而，却也正是因为人类的大脑过于敏感，才使得他们执迷地相信自己肉身的生命，相信技术进步必将带来的美好前景，并越来越

专注于追求这样一个美好的未来而心无旁骛，试图在不断变化着的、非持久性和不确定性的世界中制造所谓的“恒常性”，乃至自我膨胀，不知满足，最终造成精神与身体的分离，人与自然的分离，从而一步一步陷入了自己为自己编织的焦虑之中而无法自拔。

在阿伦·瓦兹看来，现代人一直面临着两种选择，一种“是以这样或那样的方式，发现一个新的神话，或令人信服地复兴一个旧的神话”；一种“是坚定地尝试面对人生只是‘一个白痴所讲的故事’这一事实，然后在其中得到我们所能得到的，让科学和技术在我们从虚无到虚无的人生旅途中尽可能好地为我们服务”。然而，这两种选择显然都无法应对我们当下所面临的困境，失去了绝对正确和真诚信仰的神话，我们似乎一下处于失重的状态；而把希望寄托于科学技术不断创新的未来，却又让我们在

无休止的等待中耗尽心神。那么，有没有第三种道路可供人类选择呢？应该说阿伦·瓦兹在《心之道》中所探讨的，正是尝试为人类提供第三种选择的可能。

阿伦·瓦兹认为，人类之所以会焦虑，是因为他们往往将“向后看”和“往前看”当作生活的重心，以至错过了当下活生生的、有生气的、正在发生的现实。

这其实是一件非常愚蠢的事情，因为“除了当下的现实，并不存在着其他的现实。因此，即使一个人可以永生，为了将来而活也意味着永远地与生活失之交臂”。

正是基于这样的前提，人类不应该用“心”编织生活，而是应该用“身体”感受生活——对于那些生活在无常且不断变化着的世界中的人类来说，拥抱现在，活在当下，才是一种更有益于身心健康的选择。

慧远

如果您喜欢写书评，欢迎投稿，一经录用，稿费从优。  
投稿邮箱: xingqiqishuping@126.com

## 新书推荐 New Books

## 《金雀花王朝》



2015年8月  
社会科学文献出版社  
[英]丹·琼斯 著

这是一部现实版的《冰与火之歌》，不需要增加妖魔鬼怪。

## 悦读 Happy Reading

## 一闪即逝的光



《庐山隐士》  
蒋一谈 著  
作家出版社 2015年6月

纵然四十不惑，蒋一谈仍然选择从这个年纪开始创作短篇小说。《庐山隐士》是他最新的一部短篇和超短篇小说合集。27篇作品排列出来，像一队骄傲的士兵，等待读者的检阅。然而，他引用夏尔·

波德莱尔的“人生是一座医院”的句子开篇，仿佛令我窥看到了他创作时的心情。

阅读中，我们发现蒋一谈写的不是“中规中矩”的传统意义上的短篇小说，在时间、地点和人物交待清楚之后，再将故事内容发散开来。我觉得他是故意摒弃传统路径来写的。比如开篇的《村庄》：五个孤独的老人，尽管他们心里都很清楚自己已经无限地接近死神，仍然要通过买一个孩子来攫取终极快乐。他们愿意用所有财产作为交换。可在这个杳无人烟的村庄里，只有死神才能完成心愿，死神的恶作剧成为了他们生命的终点。

蒋一谈认为，超短篇的字数不应该超过5000字。可是，在这样的字数限制里，他却把故事的寓意涵盖得如此丰富。孤独、终老、财富、欲望，不管人类有什么样的方法，最后邂逅的依旧是死神。这是人类

宿命？是生死规律？是人生无常？哦，读者好像用一、两句话很难说清楚自己的感受。

若将蒋一谈的“超短篇”小说与美国短篇小说之王、极简主义大师卡佛相比的话，我觉得他们是不同的创作路径。卡佛胜在情节上的克制和依靠给读者留白而引发阅读思考。而蒋一谈是注重短篇的弹性，他采用了一种构思上的“跳跃”。

比如《马克·吕布或吴冠中先生》和《洛丽塔与普宁》里时空的跳跃；《七个你》里主角的跳跃；《温暖的南极》里与吉根小说的对比式跳跃。但是，这种“跳跃”不是为了故弄玄虚，而是为了主题表达的准确。这是极不容易驾驭的一种写作技巧。当然，用蒋一谈自己的话来说，他也在探讨这条创作路径。

但是，蒋一谈一定知道这种写

作方式不会讨好读者。他说读者是作者的敌人，而作者是拼命讨好敌人的人。他用特别平实的语言去叙述，尽量书写小人物去接近我们的真实生活。

所以，蒋一谈写《离婚》《结婚之后》和《地道战》，这些都是大俗的主题。可是，他转而又去写《坐禅入门》《花的声音》和《茶馆夜谈》，用雅的意境去探索俗，这是非常难能可贵的写作初衷，也是蒋一谈的超短篇作品最值得玩味的地方。

蒋一谈在本书的后记里写道：“短篇小说是一道光，超短篇小说则是一闪即逝的光。这道光消失的速度更快，更难把握，也更危险。”由此可见，他是一个不愿躲避危险的“勇敢”写作者。因为，他说超短篇写作的体验就像看见火焰。原来，直面危险时可以看见火焰。

夏丽柠

## 《旧怪谈》



2015年8月  
万卷出版公司  
[日]京极夏彦 著

嘘，看完了别出声，也许下一秒，就会有奇怪的事情在你身边发生……

## 《最佳组合》



2015年5月  
中国铁道出版社  
被解放的mogwai 著

一个散户的投资启示，是作者根据自己的亲身经历，将自己数年的投资经历与大家分享。

## 好书 Good Book

## 席慕容的生命“乡愁”



《写给海日汗的21封信》  
席慕容 著  
作家出版社 2015年8月

著名女诗人席慕容，在上世纪八九十年代风靡一时。散文集《写给海日汗的21封信》是席慕容发掘自我的轨迹与告白，字字沁人心脾，展现浓得化不开的生命“乡愁”。

海日汗，是一个存在于席慕容想象中的少年，是席慕容自己设定的诉说对象，他是一个生长在内蒙古的蒙古少年。席慕容用六年的时光和绵密的笔触，写下她对海日汗的期许，并与他分享自己在寻觅原乡的长路上的具体心得。席慕容从自己的小小乡愁里走出来，重新面对自己家族在此生长繁衍的山河大地，开始娓娓诉说。

席慕容的成长历程，注定了她的与众不同。她是蒙古族王族之后，外婆是一位能骑善射的王族公主。席慕容的全名是穆伦·席连勃，蒙语大江之意，汉语音译席慕容，而这位永不停歇的寻乡诗人，一如既往用文字结构用色彩填充镜头记录，她向世界展现内蒙之魂。席慕容说：“回到故乡后，我成为了一个身份确定的蒙古人，我总是下意识地讲述我的蒙古，朋友说，有时候他们在享受我的蒙古，

更多时候，他们在忍受我的蒙古。我突然发现，对故乡爱的表达也不能‘自我膨胀’，也需要理智，不能浮夸，因为每个人的故乡都很美好。”这是一种超越，或者是对乡愁全新的诠释。

席慕容笔下，“海日汗”就是蒙古族孩子们的代名词。为什么专门给蒙古族孩子们写信呢？席慕容说，因为他们在逐渐丢失自己民族传统的土地、文化、价值观、母语，他们在迷失方向。

席慕容的乡愁，经历了从个人的乡愁，发展到民族的和整个游牧文化的乡愁的演变过程。席慕容发现：“在教科书里，不论是‘匈奴’‘突厥’‘回鹘’还是‘蒙古’，好像都是单独和片段的存在。而其实，在真实世界里，亚洲北方的游牧民族也是代代相传，有着属于自己的悠久绵延的血脉、语言、文化和历史的。”但是，她并没有为此而

怨怪任何教育系统，她写下了自己深刻的领会：“海日汗，能够‘明白’、能够‘知道’、能够‘分享’，是一件多么幸福的事，即使是如我这样的后知后觉，也不能说是太迟。”她保护民族文化的那份执着和焦虑，让人心生敬佩。

如今，乡愁对于席慕容来说，绝不仅仅是记忆中对生命生命的召唤，回到了蓝色的高原，故乡从梦想变成了现实，一切都那么可感、可亲、可触。

读席慕容的文字，一如与一位素未谋面的朋友交谈，娓娓动人。过去，席慕容不遗余力地歌咏青春、爱情和一切美好的事物；现在，那漂浮在塞外风沙中的乡愁，更是时刻萦绕于她的心头。在隔海隔海的台湾，席慕容用真情抒写了她的柔情乡愁，虽然词句并不华丽，但每一个字都是心灵的真切体验，让人备感神清气爽！ 荆墨

## 《社交红利2.0:即时引爆》



2015年8月  
中信出版社  
徐志斌 著

大型社交网络发展至今，到底有多惊人的力量？