从古至今人们一直在经历的悲伤

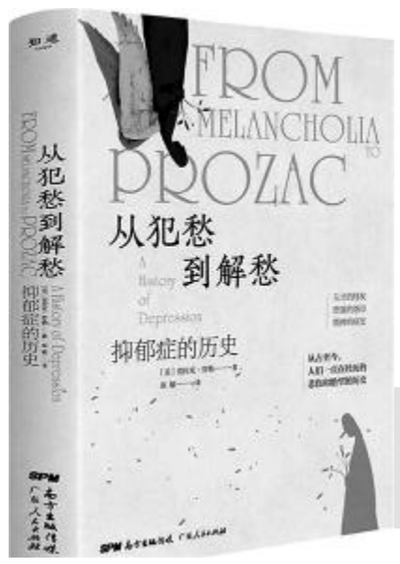
■本报记者 袁一雪

抑郁症在今天这个时代已经不是边缘词汇，但是人们往往通过有抑郁行为的表征或者心理评测以及生物指标来对其加以理解，很少有人从历史发展、哲学角度切入看待“抑郁症”。《从犯愁到解愁——抑郁症的历史》一书，从古希腊人对抑郁症的认识说起，将文学家与哲学家作品以及话语中提到的抑郁症娓娓道来。

《从犯愁到解愁——忧郁症的历史》一书的序言中记述了文坛泰斗塞缪尔·约翰逊与抑郁症抗争的故事。

这位著名的启蒙运动泰斗不仅编纂了大型英语词典，还非常拥护“理性”，但就是这样一位伟人，在他朋友詹姆斯·鲍斯威尔眼中却是位典型的抑郁症患者。在鲍斯威尔所著的《约翰逊博士传》的描述中，抑郁症几乎将约翰逊击垮，使他陷入深深的绝望之中，境况悲惨。

约翰逊的故事引领读者进入了抑郁症历史长河的大门，从这里开始，作者带领读者从社会学、文学、艺术和医学角度去看看人们对抑郁症的认识。



> “崔敏希望，人们在看完这本书后，可以从各种各样艺术作品对抑郁症的描述中，更深刻地了解抑郁症，而不将这种疾病归咎于某个患者的“玻璃心”，说他“没能力”，因为这是“从古至今，人们一直在经历的悲伤和绝望的历史”。

《从犯愁到解愁——抑郁症的历史》，[美] 克拉克·劳勒著，崔敏译，广东人民出版社 2020 年 11 月出版，定价：59 元

跨领域看抑郁症

约翰逊与病魔作斗争的故事成功地吸引了此书译者崔敏的目光。崔敏毕业于中国科学院大学外语系，目前在一家国际组织担任翻译。“约翰逊是一代大文豪，成就那么多，却还是饱受身心疾病的困扰。他是个完美主义者，给自己定了很高的目标，却又因为没法做到而特别焦虑，像极了每天发誓下班之后回来要学习、但一到家就瘫在沙发上刷手机、临睡前又觉得什么都没做的我们。他有拖延症，总是下决心要 8 点起床，但从来没能实现；他也非常害怕自己因为得了抑郁症而被别人嘲笑，一气之下就和泄露病案的医生绝交了。”崔敏在接受《中国科学报》采访时说道。

约翰逊有着不凡的成就，但他同时也是一个真实、可爱、接地气的人，也为治病而暴走，去想尽一切办法抗击病魔。抑郁症其实和名气没有什么关系，它不是天才的特权，只不过有时正好发生在天才身上。普通人也一样会得抑郁症，也同样应该堂堂正正地接受关怀和治疗，而不是被病耻感折磨，导致病情恶化。“我觉得这是这个故事和这本书希望传达的一点信息。”崔敏说。

讲罢约翰逊，此书的正文从一位古希腊英雄伊阿宋开始。伊阿宋的船在利比亚海岸搁浅了，女神们前来帮忙，但是伊阿宋却显得不知所措。在描写这一情景的《阿尔戈英雄纪》中，女神们用温和的话对伊阿宋说：“不幸的人啊，困境怎么让你们受到了这么严重的打击。”

有意思的是，这段描述引发了后人对伊阿宋是否患有抑郁症的争论，有人认为一个虚构人物的经历怎么能等同于现代的抑郁症，有人却认为可以，还有人在思考抑郁症到底是生来就写入人类的基因，还是受文化的影响而形成的。而这一观点不仅在文学中有所体现，在艺术、社会学、医学甚至营养学等领域也都引发了人们的思考。

例如，18 世纪末的哥特式文学和抑郁症之间是有联系的，墓园派诗歌就是从抑郁症中汲取了灵感；从莎士比亚创作的经典人物形象哈姆雷特的抑郁性格里，我们能看到亚里士多德、柏拉图、费奇诺、盖伦等人物，以及占星术、体液学说、人文主义、炼金术等各种理念的影子；在古希腊，人们认为喝太多深色的烈酒、吃大量陈年的奶酪将使黑胆汁（忧郁体液）分泌过多，引发抑郁症；在现代世界，标准化的抑郁诊疗手段推广，制药业资本巨头参与抑郁症的概念建构，新型抑郁症被定义，全球抑郁症患者激增。

翻译的“一仆两主”

此书涉及的领域繁杂，相当考验崔敏的文学、历史学、心理学的知识水平。“在内容层面上，虽然这本书并非心理学或是医学书籍，而是一部抑郁症的文化史，但是其中还是涉及到了各个流派的一些主要专业术语、疾病名称和最重要的概念，我自己并没有多少心理学背景，所以需要格外确保专业性。书里提到了很多文学典故、神话故事，在介绍古代历史的时候还引用了过去的文学作品，涉及到古英语句式，甚至还包括一些诗歌，理解起来需要费一番工夫。”崔敏说。于是，她在翻译过程中查阅了大量医学词典，查找书中提到的人物生平、作品介绍和中英文的概念解释，以及心理学相关的资料。

“这本书在前半部分介绍古代历史时引用了很多作品，需要查找确定有没有中译本。如果有的话，还要去定位对应的段落。”崔敏说，因为中文有时候是节译本，而且因为疫情期间不方便去图书馆，所以有时对照英文找中文的效率不高，甚至忙活一通却发现那一段在中译本里压根没有被翻译，就只能一切重来。

更让崔敏感觉吃力的是，原文风格十分学术化，很多背景知识没有介绍，而且用词讲究，句式长且绕，有时候一句话就写了七八行，既考验阅读能力，也给翻译造成了困难。为了厘清每一句、每一段和每一章节之间的逻辑关系，崔敏先根据目录和各章节小标题对全书进行了整体把握，然后集中精力在安静的环境下通读各个章节。遇到比较困难的部分，崔敏会反复阅读，实在不懂就先跳过，最终将前后逻辑理顺之后，才动手翻译。

“杨绛先生说过，翻译可谓一仆二主，同时伺候着两个主人：一是原著，二是译文的读者。”崔敏说。既要照顾作者，又要顾及读者，崔敏时常提醒自己不能翻译出“英式中文”，即看到汉语就能大概推断出英语句式的译文，这样的译文一方面降低阅读欲望，另一方面也有可能会让人看不懂。“所以我在翻译这本书的时候，尽量能让译文好读好懂，避免出现英文句式，也就是我们学翻译的时候讲过的‘得意忘形’，理解原文的意思，但不照搬原文的形态。经过和编辑老师的沟通，也曾经有过返工，我最终把原文又长又绕的句子切碎，除了引用的文学作品之外，正文部分主要作了比较通俗的表达，方便理解。”

对于书中作者没有交代清楚的事情，崔敏也会在查阅资料之后添加注释，尽量给读者解释清楚。比如书中第 80 页提到一个作家自杀，留下了遗书，遗书中提到了若干人名。如果不对此进行任何解释，就无法理解原文的逻辑。于是崔敏添加了脚注，帮助读者理解自己在阅读原文时所遇到的困惑。

至于书中提到的大量诗歌，也令崔敏十分头疼。“我没有特别深厚的文学功底，也没有专门的文学训练，遵循的原则还是先找到原诗，通过上下文更好地理解书中选段的含义。如果原诗有押韵的话，我会在译文里也尽量押韵，自己反复默读，感受一下节奏是否顺畅。比如序言第 13 页约翰逊的诗歌，我就尽量押上了束 / 路、采 / 怠、痛 / 种等韵脚。”她说。

读书是探索的过程

翻译过程令崔敏难忘，该书的内容也令她受益匪浅，她将这本书形容为一部“非常别致的抑郁症的文化史”。“我不打算重点推荐某一个章节，这本书也并不能说是提供了什么解决方案。读者可以把它看作是通往更深层次抑郁症的大门。推开这扇门，它会带领读者走过历史长河，看看沿路笼罩着阴郁氛围的景色。”崔敏打了个比方，读者在一路上会遇到很多岔路口，是散落在书里各章的一些线索：比如这种病最初为什么叫 melancholy；坏脾气为什么是坏“脾”气；星座和抑郁症有什么关系；为什么在有的时代抑郁症是男人的病，而后来却被认为是女性更容易得的病；不同时代的人们怎样认识抑郁症，这种认识和当时的时代背景有怎样的关系；患者的幻觉随着时代的发展又有什么变化；以往有哪些匪夷所思的治疗方法……顺着一条感兴趣的小路走下去，再选择阅读一些书里的参考书目继续探索，“我觉得读者会发现一个神奇的新世界，就像我在查资料时有许多惊奇的发现一样”。

近几年，抑郁症备受关注，但同时依然被人误解，有人觉得这就是“精神病”，也有人单纯觉得患者就是爱矫情、钻牛角尖，还会不屑一顾地对他们说，“不就这么点事吗？有什么想不开的”。这种对患者的污名化往往会加重病情，使他们更加不敢向外界寻求帮助。

崔敏希望，人们在看完这本书后，可以从各种各样的艺术作品对抑郁症的描述中，更深刻地了解抑郁症，绝不应该将这种疾病归咎于某个患者的“玻璃心”，说他“没能力”，因为这是“从古至今，人们一直在经历的悲伤和绝望的历史”。“我们应该多包容、多理解，帮助患者走出阴霾，拨云见日。这样，患有此病的人就能够真正‘从犯愁到解愁’了。”

荐书

《阿奇达慕斯战争》，[美] 唐纳德·卡根著，李隽旸译，华东师范大学出版社 2020 年 10 月出版，定价：118 元

唐纳德·卡根是耶鲁大学最高学术职级史特林讲席荣休教授。他学术生涯中最重要的研究是“伯罗奔尼撒战争史论”四卷本（《伯罗奔尼撒战争的爆发》《阿奇达慕斯战争》《尼基阿斯和约与西西里远征》《雅典帝国的覆亡》）。本书为第二卷。其他三卷已出版，至此，中文版四卷本全部出齐。

四卷本堪称一部“关于伯罗奔尼撒战争的历史、战略、外交注疏”，因为它对伯罗奔尼撒战争期间的外交与战略问题几乎逐一进行了分析。

本书是关于伯罗奔尼撒战争前十年的史述，承上启下，按照时间顺序写作，详尽展示了在这场冲突的每一个阶段中作战双方所拥有的选择。此外，作者还聚焦于雅典与斯巴达在政治、经济、外交、军事等方面的发展，以此评估双方所使用的战略，并重新审视了几个关键人物所发挥的作用。

《我的朋友阿波罗》，[美] 西格丽德·努涅斯著，姚君伟译，上海译文出版社 2020 年 10 月出版，定价：58 元

本书荣膺 2018 年美国国家图书奖（小说类），也是同年度布克奖入围作品。

小说的主线是一条被誉为犬类中的阿波罗的巨型犬——大丹犬与主人公相知相伴的故事，讲述了失去与重生的互化。女主人公的导师（也是情人）自杀身亡，留下三位心术各异的夫人，还有一个无言的哀悼者——大丹犬阿波罗。大丹犬对于再见到它的主人已经不再抱任何希望。它不自杀，不哭泣，但是各种迹象表明它可能甚至真的会崩溃。

小说多条支线并进，涉及战争创伤、性别歧视、婚姻伦理、“Me Too”运动等当下诸多热点问题，充满了当代知识女性对自身生存环境和女权问题的探索、拷问与自省。

《星在深渊中》，默音著，译林出版社 2020 年 10 月出版，定价：59 元

2017 年作家默音的小说《甲马》出版后好评如潮，本书是其创作的最新长篇小说。

小说从十多年前就开始构思，有明暗两条线。小说真正的核心人物——女主人公，一出场就已死亡。放在明面上的另一个女主人公，患有失语症的咖啡馆点心师，她是死者的好友，也是案件的第一发现者。案件发生后，与死者密切相关的人们对于凶手各有推测。在警察的调查中，在日常对死者的回忆中，这些人的过往也悉数展开。书中有六名男女，生于上世纪 70 到 80 年代，这场谋杀案揭开了他们的过去、现在和将来。故事发生在 2016 年，从中可以看到微信时代、公共网络以及碎片传播对人和事件的反作用。

《西南中国行纪》，[日] 鸟居龙藏著，杨志强译，商务印书馆 2020 年 10 月出版，定价：68 元

舜与苗族是什么关系？在百年前的关帝庙看戏是什么体验？鸟居龙藏是近代东亚人类学、考古学的开拓者，其足迹曾踏遍大半个东亚地区。本书是他百余年前的西南中国行纪，记述了他一路的所见所闻、所思所想，并收录了他拍摄的一些影像资料，展现了那个时代中国西南地区的社会风貌，弥足珍贵。

鸟居龙藏在一生的研究生涯中，除日本本岛外，还涉足中国西南、千岛群岛、库页岛、西伯利亚等东亚地域，著述极为丰富，曾任日本东京帝国大学（现东京大学）人类学研究室教授，后脱离大学成为独立研究者，晚年曾在北京燕京大学执教，系中国人类学发展史上具有重要影响的学者。（喜平）

书吧

书写一座“城”

12 月 8 日，故宫迎来了 600 岁生日。大明永乐十八年十一月初四，朱棣在北京皇宫奉天殿（今太和殿）暨殿前广场举行盛典，宣告北京宫殿“今已告成”。这一天的公历正是 1420 年 12 月 8 日，到 2020 年 12 月 8 日整整六百年。

600 年，72 万平方米，9000 余间房屋，24 位皇帝……故宫里有太多可以言说的故事。与故宫相关的图书在今年也迎来一波出版高潮。

“自 1949 年之后去了一千多次故宫”，86 岁高龄的历史学家阎崇年为读者带来他的新著《故宫六百年》。早在 2012 年，阎崇年就在央视《百家讲坛》开讲《大故宫》，撰写了三卷本同名图书，向大众介绍故宫文化。

说到两本书的区别，阎崇年说《大故宫》主要以建筑为线索，从横向来讲故宫；而《故宫六百年》则是纵向的，以时间为序，从永乐建都一直讲到今天，从故宫的营建、兴起、灾难、再兴起到故宫博物院，再到新中国成立至今的故宫博物院。

阎崇年将故宫历史中的帝后、臣子、妃嫔等梳理成一个个人物小传，兼讲故宫的建筑、珍宝，共 100 章节，独立成篇，让读者从各个角度见证故宫走过的 600 年。

作为一个历史学工作者，不能戏说，只能正说。言必有据，是阎崇年对自己的要求。他说为了考察，自己拿皮尺实测坤宁宫三口煮肉的大锅直径多大、多深。雍正由乾清宫搬到养心殿后，雍正从出家门到办公室的门距离是多少，他也带着尺子去测量。

“《故宫六百年》里选了大约有一千个故事，每一个故事都有根据，都有记载，没有一个是我编的。”阎崇年说，“一本书没有故事光有道理，不好看；光有故事没有道理，不深刻。《故宫六百年》我讲了很多故事，但基本上每一讲最后都抽出一些带有经验性的、总结性的、规律性的道理。”

文学家祝勇，如今是故宫博物院文化传播研究所所长，今年也出版了一本同名书《故宫六百年》。在故宫博物院工作十年里，他先后写了《故宫的风花雪月》《故宫的隐秘角落》《在故宫寻找苏东坡》《在故宫书写整个世界》和《故宫的古物之美》（一、二、三册）。

阎崇年版《故宫六百年》

祝勇版《故宫六百年》

《我是故宫“看门人”》

《故宫退食录》

《故宫物语》

与阎崇年舍弃了空间线索以时间为序不同，祝勇则是通过午门、太和殿、神武门等建筑空间来展现故宫 10 个甲子的过往云烟。

“我们对故宫的认识是从空间开始的。我在书中把故宫分割成若干建筑空间，并为它们选取一个代表性的时间片段，衔接成一幅较为完整的历史拼图。我从午门这一故宫的正门开始讲起，写朱棣时代宫殿的营造，随着空间与时间的推移，写到神武门时，讲的是溥仪 1924 年从这里离开，由此形成了历史的闭环。读者阅读也跟随着从午门进，从神武门出，和现在的参观路线相同。”祝勇说。

大众熟知的多是故宫里帝王将相、后宫嫔妃的故事。在《故宫六百年》中，祝勇着墨颇多的是故宫里更广大的芸芸众生：从太医、工匠，到太监、宫女，这些湮没在历史尘埃里的人，也被作者视为构成紫禁城 600 年丰富历史的重要部分。祝勇说：“从为保护太子而献出生命的太监张敏，到以杨金英为首谋害嘉靖皇帝的十几名宫女，这些卑微的小人物，甚至影响到历史的走向。”

近些年故宫成为“网红”，充满着青春和活力，有一个人功不可没，那就是自诩为“故宫看门人”的故宫博物院原院长单霁翔。这位“第一个走遍故宫 9371 间古建筑房屋”的“布鞋院长”在 2020 年的重要时间节点，也出版了《我是故宫“看门人”》一书。

这本书内容涉及故宫的文化传承、文物保护、文化传播与交流等各个方面。谈及“如何定义好的博物馆”，单霁翔说：“在我看来，定义一个好的博物馆不是建一个高大的馆舍。一定要深入挖掘其文化资源，举办好的展览、活动，让人们在生活中感受到博物馆对自己的现实生活的意义。人们休闲的时候愿意走进博物馆，走进去就流连忘返、久久不愿离去，回去以后还念念不忘、一来再来的博物馆，才是一个好的博物馆。”

单霁翔曾庄严承诺——“要把一个壮美的紫禁城完整地交给下一个 600 年”，在这本书中可以看到他的理念和措施，因此这本书更多呈现的是管理者眼中的故宫。

除了今年出版的图书，要了解故宫还有两个人的书值得一读。其一是被称为“故宫的活字典”的著名文物专家和历史学家朱家溍（1914—2003）。他的父亲朱文钧是民国时期著名的金石学家和收藏家，朱家溍在抗日战争时期就被时任故宫博物院院长马恒借来做书画整理工作。抗日战争胜利后，他就正式成了故宫的工作人员。《故宫退食录》是朱家溍的代表作，荟萃了他的学术精华。“退食”一词来自《诗经》，意思是从公家退朝回家休息。朱家溍到了退休年龄，但他在故宫的工作还没有结束，所以他自称是退食。《故宫退食录》一共两卷，七十多万字，分 12 组，收录了 116 篇文章。题材从介绍故宫和文物、评述清史和清宫礼俗到讲解园林、京戏、方言、饮食，以及个人经历、人物评传等，广为涉及。其中的文物鉴定和清宫历史类文章，都具有相当学术分量。

另外值得一读的是日本媒体人野岛刚的《两个故宫的离合》和《故宫物语》。这两本书关注了“北京和台北两座故宫”，比如他在《故宫物语》中有一章节“访昔人”，是他作为记者对故宫相关人物的对谈访问，野岛刚访问了四位历任台北故宫的院长、一位北京故宫院长、一位南京博物院院长、一位沈阳故宫研究员，还有那些曾经跟着故宫文物一起颠沛流离的“老故宫”们，以及众多历史学者，追溯了两个故宫诞生、发展、分离的历史。《两个故宫的离合》和《故宫物语》在中国的销量和口碑都不错，野岛刚认为他以第三者的立场，带给了读者新鲜的感受。（本报记者李芸综合整理）