

阅读可以帮你摆脱平淡的颓废

李侠 上海交通大学科学史与科学文化研究院教授

今年春节由于新冠肺炎疫情，很多人被迫宅在家里，日子过得有些压抑和沉闷。如何从这种平淡的颓废中走出来？方法有很多，但我认为性价比最高与收益最大化的方式应该是趁机读点书。

读书大体可以分为两类：专业型读书与业余型读书。对于前者而言，读书是一种完成工作目标的工具与手段，而对于后者，读书是一种没有多少功利目的的选择。

对于信奉实用主义文化的国人来讲，读书的益处必须明确才能把潜在偏好激活。因此，为何读书的问题就转化为读书有何用的问题。总结下来，读书的好处有三个：首先，可以补充意义库存，增强个体的幸福感；其次，读书以潜移默化的方式改善个体的认知结构，使个体避免思想退化并保持进步状态；第三，从宏观上说，读书人多了，社会的文化基准线也随之提升，这种情形有利于新知识与新观

念的普及与接受，进而助推社会文明程度的提升。

读书是获得幸福的一种修行。笔者曾在课堂上对学生说：人有两种消费，即物质消费与精神消费。平日里我们一刻不停地为生存打拼，几乎耗尽所有精力，这些努力只是为了满足物质消费，我对所有为生存而努力的行为都表示充分的尊重。

但毋庸置疑，由于时代步伐的提速，我们已经没有多少时间和精力去满足精神消费了，而精神需求是缺乏弹性的，换言之，人是需要消费意义的，意义从哪里来呢？

平日里按部就班的工作，让原本具有意义的工作由于无限重复而导致意义被稀释，在这种氛围下，我们不可避免地陷入平淡的颓废状态。这种心理状态具有很强的自我封闭性，要打破这种氛围，必须从外部引入一种意义支流，来补充由于重复而丧失的意义，读书恰

恰是一种阻力与成本都较小的引入意义支流的努力。

当你坐下来开始读书的那一刻，你和纷扰的世界作了切割：你是自己的主人，你的心灵由于阅读而得到了安宁，你终于有机会超越庸常生活界限而看到外部的世界，那一刻的快乐妙不可言。伊壁鲁鲁学派早在 2000 多年前就给出过人类幸福的最初秘方：幸福 = 身体健康 + 心灵安宁。

前些日子读哈佛大学网红教授泰勒·本·沙哈尔的《幸福的方法》一书，其中沙哈尔提出了人生的“四种汉堡模型”，即感悟幸福型（理想汉堡）、忙碌奔波型（素食汉

堡）、虚无主义型（最差汉堡）与享乐主义型（垃圾汉堡）。我们和沙哈尔一样，希望得到“理想汉堡”——既享受当下又有美好未来的感悟幸福型人生。

虽然当下我们大多数人还达不到这种惬意的状态，但我们可以

费尔南·布罗代尔的《地中海史》出版于 1947 年，中文简体字版于 1996 年问世。（2017 年商务印书馆出版该书，书名为《地中海与菲利普二世时代的地中海世界》）

布氏在这部大书的第一部分，辟有专节讲地中海地区的“地方病”——疟疾。他指出，疟疾参与了大航海前地中海史的建构。地中海西北部，即今天的西班牙和葡萄牙一带，覆盖着大片沼泽，人口的增加需要开发出更多良田以满足需要，由此惊动了沼泽地带的“原住民”——携带病原体的蚊虫。连续的开发活动，使得那里的人们付出了沉重的代价。这样的故事几乎发生在人类扩张步伐所及之处，并不新鲜。

布氏并没停留在对这瓶老酒的叙述上，而是进一步挖掘史料，笔锋指向西葡两国人的航海上，指出：西葡人来到东方和征服美洲的殖民活动，正是向沼泽地要粮食的活动的继续。一个地方疾病就是这样曲折地跟一个新历史时代挂上了钩。这在以前对人类历史的认知上，是不曾有过的视角。

《地中海史》出版那一年，以《西方的兴起》扬名史林的麦克尼尔刚好 30 岁。不过，麦氏要等上 15 年（1962 年）才出版其代表作，表现其人类网络—交流史观的个案研究。《瘟疫与人》的出版，已是 1975 年了。《瘟疫与人》是史林“疾病史观”的奠基性作品，很难说没受布罗代尔



《地中海与菲利普二世时代的地中海世界》

到布氏及其作品的影子。

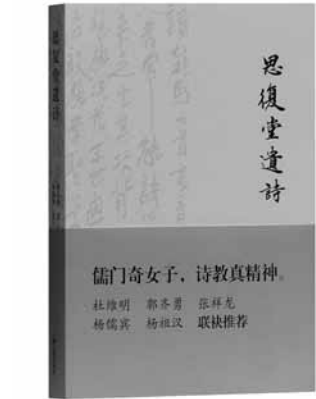
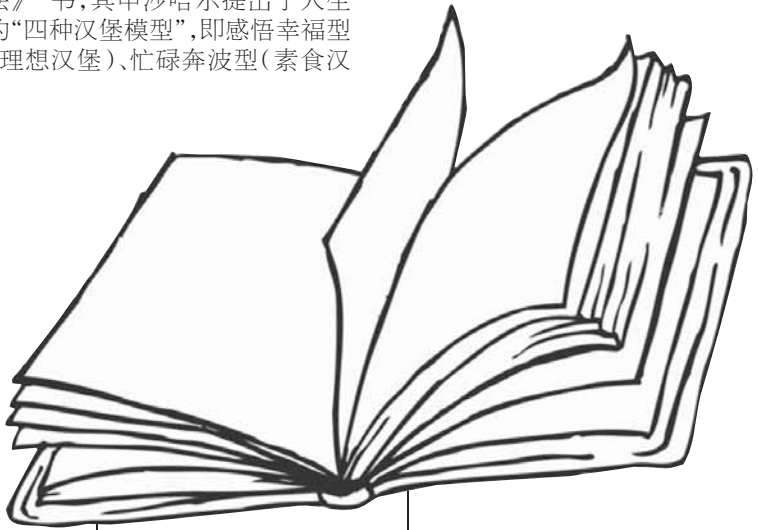
有趣的是，麦氏决心写《瘟疫与人》，自述创作的灵感来源，正是研究西班牙人入侵美洲产生的疑问：为什么科尔特斯不到 600 人的武装团伙，只用几年时间便征服了人口不少于千万的印加帝国？麦氏的答案是：病毒，主要是欧洲人已有

第一声警告来自布罗代尔

刘苏里 万圣书园创始人

见证“出生入死”的节日

余世存 作家



《思复堂遗诗》

这段时间读的书，多跟朋友们的作品有关，有学者王康外祖母、当代新儒家代表人物唐君毅母亲陈大任先生的诗集《思复堂遗诗》，作家马陈兵的《提头来见：中国首级文化史》，刘刚、李冬君夫妇的《文化的江山：重读中国史》，作家、学者张远山的《庄子传：战国纵横百年纪》（修订版），康正果修订祖父康寄遥的《陕西佛寺纪略》，还有一本是英国学者乔治·莱文的《世俗主义之乐：我们当下如何生活》。

特别想谈谈《思复堂遗诗》，这是一部了不起的作品。陈先生的诗可谓百年来中国一流的诗篇。我在书中读到了王康化用过的句子，这是精神血脉的传承。在旧体诗中，大概只有马一浮、陈寅恪、鲁迅、聂绀弩等人的诗可

与之相论。在中国一流诗人们难以见道的时代，陈大任以一位家庭主妇的身份竟然证道成道，这是值得大书特书的事。

陈大任、唐君毅、王康，三代人，都从一门一姓的家族中超越，归属于汉语的精神家族。他们的人生事功有所不同，但他们证道的方式是一样的，那就是立足于诗书礼乐日常之教。如陈大任诗说，“供奉才完入睡稳，布衣浣濯灿明霞。闲来展读象山集，默默无言解得耶。”把这首诗放在当下国人隔离宅家的生活中更能见出意义。现在社会中有不少家庭主妇、家庭煮夫，只是今人在做这些日常事务时未必心静，未必陶铸诗意。

很多人把当下的庚子之疫当作一次特殊的节日。但这个节日不是放大的春节，而是我曾论述过的清明节，即见证了“出生入死”，在迎接庚子新年准备新生之时却来跟死亡对话，我们对生命和死亡的认知都需要提高。

我们更把抗疫当作一场战争，不过人们对战争的想象仍停留在传统中，即战争需要的是专业人员，需要的是宣传，大众只需要配合着旁观、等待、不說話、或者只说正确的话。这是一种误解。现代战争是全民的、网络即时性的，没参与战争一线的人并非逍遥派，我们仍在即时见证相关者的勇敢、奉献、人道以及无耻、蛮横。我个人希望经此一“疫”，我们对生活和战争的理解能够提高到网络时代的水平上。

宅家书事



谁也不曾想到我们会以这样的方式宅在家中，但这也是一个契机，让我们能停下脚步来思考。此次，七位人文学者、科研工作

你，包罗万象

汪冰 北京大学精神卫生学博士



《我包罗万象》

疫情期间宅在家里，手机不停蹦出的消息里总少不了“如何隔离消毒”的民间高招。隔离消毒固然是阻断病毒传播的重要努力，但新冠病毒也再次升级了人们对微生物的恐惧。我们似乎认为，将一切微生物挡在门外才是最安全的生存策略。但事实上，这是无论如何也做不到的事情。

最近出版的《我包罗万象》一书可以让我们重新认识人类与微生物的关系。工业文明制造的“洁癖”正在影响着我们和下一代，无论是体现在耐药菌还是肥胖症上。对微生物的敌意就是对自然甚至对人类自身的敌意，如果没有微生物，只需一年左右，食物供应链就会彻底瘫痪，人类社会也将完全崩溃。作者用详实的资料和充满趣味的文

笔带我们用“微生物之眼”观瞻一个看不见又与我们命运相关的世界。

书中写道，“最新的估算结果显示，人体内大约有 30 万亿个细胞，微生物的数量大约为 39 万亿——二者相差不多”，而且事实上，“世界上只有不到 100 种细菌能让人类患上传染病，与之对比，我们肠道中的数千种微生物，绝大多数都不会带来危害。它们充其量不过是常规乘客或临时搭便车的，往好了说还会为人体带去不计其数的益处”，而且，“你肠道里的微生物，甚至多过银河系中的天体”。从这点来说，你堪称博大辽阔，包罗万象。

那些潜伏在灰尘和泥土中的微生物，从人类诞生伊始就是我们的“老朋友”。尼采的那句“凡杀不死你的，都会使你更强大”，用在这里也很合适。这些自然存在的抗原可以帮助我们培养起更强大的免疫力。这也解释了为什么有哥哥姐姐的儿童，得花粉过敏症的可能性更低，因为哥哥姐姐会给他们带来更多的细菌，这种“暴露”反而能防止他们出现过度的免疫应答。据说养一只宠物狗也可以起到类似的作用。

作者提醒我们，从细菌的角度看，每个人都是一座住满各种岛屿的岛屿。往小里说，人人都应学会如何与自己的岛民和谐相处；往大里说，人类也只是与各种微生物共生在地球上的岛民，我们应该学会与之共生。一个繁盛的世界、一种繁荣的文明，都应包罗万象。

在避疫中打开听书之门

王久辛 诗人

进入疫期闭门之后，我整理了一下，不算文友送的一堆书，仅我三天两头从京东上买的书，少说也有三五十本没碰过，本想趁这个空闲，全部浏览一遍。于是乎，纳博科夫、米沃什、波拉尼奥、布鲁姆……师陀、解玺璋、周晓枫、祝勇……一本本翻下来，每天都还挺累的，加之近年来我的视力越来越差，眼睛酸痛得实在受不了……后来，我翻手机看“今日头条”，发现了几个“听书”和介绍书的公众号，于是便抱着试试看的态度，开始了用耳朵听书的旅行。

别说，还真是挺不错的！20 多天来，我每天都要在听书公号上听之前没读过的书，如基辛格博士的《大外交》、霍金的《时间简史》、布兰德的《地球的法

则》、达利欧的《原则》、德鲁克的《旁观者》、福尔摩斯的《生命》、萨波斯基的《行为》、罗志田的《胡适传》……几乎每听完一本书，都会获得一种对陌生世界的体验，这感觉真是令我欣喜！

作为一个以写作为生活方式的作家或诗人，我过去的阅读始终集中在古今中外的文学名著上，几十年来心无旁骛。但在这个疫期，我不由自主地走进了另外一个世界，虽然这些书与小说作法、诗的语言等相距甚远，虽然有些内容我未必全能看懂，但至少可以马马虎虎，连蒙带猜地听下去，感觉自己视野大开，很充实。

读书，对于中老年人来说，我以为是与年轻人有所不同的。我主张年轻人一定要读经典，至少要在 38 岁之前精读 30-50 部本专业及其他领域的经典

名著，以学习前人的知识和经验，获得深度。在 38 岁之前读完这些书，也就是说可以在未来的 65 岁、进入老年前用上，太晚就没有运用的时间了。而中老年人就不一样了，他们需要的是广博的知识和见识，像我在这段避疫期间听的书，越广博杂乱越好。之前所作的大量积累，加上最近获得的陌生感受，也许会帮我在未来的创作中，触动、接通、获得一些新的思想和情感，让我写出与过去截然不同的作品。

我现在每天听书五至八部，坚持下去，在不远的将来，一定能再听一个“万卷书”！想到这里，我就觉得这个时代真是太好了，让我们足不出户就能与天下最卓越的人相遇，读到、听到他们的著作。我心怀感恩，不枉此生。

居家抗疫读好书

陈征 北京交通大学理学院教师

一场突如其来

学问深厚之外，曹老师有一门我特别向往的本领，就是语言。作为德国留学生，德文、英文、中文自不必说，法文、拉丁文、希腊文我这位老哥也颇有涉猎。因而他的文章有一特别厉害之处，就是能追本溯源，通过阅读原始文献，并和不同语言、版本的文献相对照，从而发现那些在翻译、流传过程中产生的“损失”和“扭曲”，最终对那些最基本的物理学名词和概念正本清源，一解读者多年的困惑。

如《熵非商——the myth of entropy》一文，从西文名词的构建到中文翻译的得失，从 entropy 的物理图像到人类对它的理解过程，把“熵”的概念说得透彻明白。当年学热力学时的各种困惑与迷惘，经过此文解读，豁然开朗。又如《正经正典与正则》一文，我枉学这么



《物理学咬文嚼字》

多年物理，一直把“正则”二字理解为物理学家为了让人听不懂而发明的“黑话”，类似跑江湖口中的“吊坎儿”“切口”或曰“春点”，直到读了此文才明白这“正则”二字还颇有讲究，瞬间让物理图像变得清晰，让我对物理的理解也深刻了许多。

篇幅有限，难以尽数文中精彩。一个月的居家时光，能有好书相伴，给自己充电、蓄能，厚积而薄发，待战胜疫情后，以更饱满的状态投入工作，把失去的时间赢回来。愿我们早日取得胜利！

生活总会在心灵中继续

田松 南方科技大学人文科学中心教授

“事情总会过去，生活还要继续。”这是我前一段时间反复对学生说的话。疫情期间，学校推迟开学，学生都困在家里，也有人感到茫然，所以我在月初就重新启动了视频组会，并且从以前的每周一次变成每周三次，如同见面一样，交流论文进展，分享读书内容，还可以利用屏幕共享功能，一起修改文章。

虽然每个人都困在家里，虽然有人说，仿佛整个国家按下了暂停键，但是时间还在流逝，生活还在继续。正好可以趁这段时间，准备疫情过后的生活。准备出国交换的，这段时间要准备外语，做学术地图，寻找合适的访问机构；准备毕业的，由于论文的送审时间推迟了，正好可以多一点时间完善。总之，不能闲着，不

能无所事事。

每天早晨醒来，先看当天的消息，看疫情动态。然后，就开始一天的工作。洗漱完毕，阅读怀特海《过程与实在》，中英文对照着看。早饭后，给学生改作业、回邮件、还稿债，处理公务私务。中午打一个盹儿。下午饭后，看个电影，再改作业、还文债，匆匆一天就过去了。

怀特海是一位长期被忽视的学者。近年来，大概是由于生态文明克萊蒙学派的缘故，国内学者对他逐渐重视起来。他的哲学以高深难懂著称，所以要用早晨最清醒的时候，与他交流。两种文字对照着读，每天读两三个自然段，慢慢觉得，并不是那么难懂，并且，不断有共鸣发生。

我现在住在高楼之上，眼前开阔。从

阳台、窗户向外，没有遮拦，这让我非常愉悦。我之所以能够在高楼之上，心平气和地过这样的生活，甚至觉得是在享受一个超长的假期，是因为我仍然在工作，仍然有薪水，是因为这个城市的基本供应系统还在运行着——超市还有人在工作，在送货；农田还有人在种菜，送到城里；清洁工还在上班，把城市垃圾送出去。对于那些人来说，他们不可能把这段时间看作假期，相反，他们需要冒着感染的危险工作。

对于他们，我所能做的就是转帖、转帖、转帖。

但不管如何，每个人首先要做好自己的事，自己分内的事。无论外界如何变化，生活总会在心灵中继续。