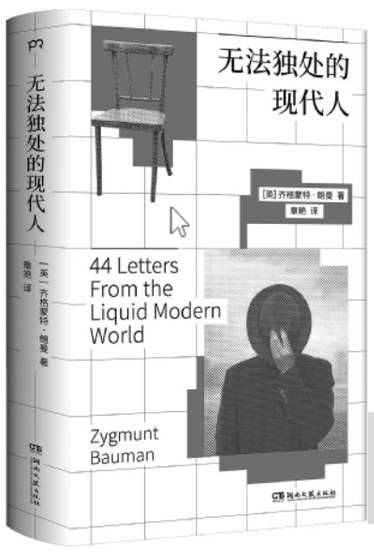
当“无法独处”的现代人“被迫独处”

■李晓姣

英国当代著名社会学家齐格蒙特·鲍曼于 2017 年与世长辞。在他去世前的一次对谈中，鲍曼不无悲哀地说道：“我想让世界变得更好。如今我一只脚已经跨入坟墓，而世界却一点儿也没变好。所以我一生的工作毫无成果。”

听起来非常悲观，但这或许只是鲍曼的自谦。其实鲍曼多次强调过，他既不是乐观主义者，也不是悲观主义者，而是一个“心怀希望的人”。对他而言，某件事没成功并不代表这件事不可能，要继续尝试、犯错，不要放弃希望。

是时候重读鲍曼了。《无法独处的现代人》一书与我们当下的生活息息相关，从这本书开始，算是一个特别的打开方式。



像园丁种植植物并欣赏开花结果一样，要有所创造，要尝试不可能的事，要追求超出自己目前能力范围的目标，克服看起来不可逾越的障碍，这些都能让人感到幸福。这可能就是鲍曼留给身处流动现代性中的我们的“独处”之道。

《无法独处的现代人》，[英] 齐格蒙特·鲍曼著，章艳译，湖南文艺出版社 2025 年 7 月出版，定价：69 元

重读流动世界的来信

鲍曼曾应意大利某周刊杂志邀约，为读者撰写书信体的专栏文章，2008 年到 2009 年两年时间共写了 44 篇。之后经扩充修订，这些信于 2010 年结集成册。同年，英文原版 *44 Letters From the Liquid Modern World* 问世。2013 年，首个中文译本出版。近日，该书又由湖南文艺出版社重译出版，并将其中一封信的标题“无法独处的现代人”作为书名，直击当下人们的心灵。

鲍曼说，这些信来自流动的现代世界，“和所有的液体一样，这个世界无法静止不动，无法长时间保持某种形状”。彼时，正值次贷危机引发的全球金融海啸席卷世界。

世界继续流动，永不停歇。自该书出版至今 15 年间，世界有发展，有危机，有疫情，有战火，还有 AI……这些恰恰构成鲍曼“流动的现代性”的生动注脚。但是，鲍曼书中的 “次贷危机”“推特”“Y 世代”“猪流感”分别和“金融贸易战”“抖音”“零零后”“新冠疫情”有什么本质区别？

如今，我们常常会看到这样的场景，朋友聚餐或是家庭聚餐时，大家在饭桌上各玩各的手机。朋友交谈，一旦对话出现令人不悦的迹象，只要拿出手机，刷刷社交媒体或聊几句微信，甚至只是象征性地划拉几下屏幕，就可以马上置身于人群之外，宣告精神的离席。

但人们并不是真想离席。人是社会性动物，需要联系、渴望相互理解、希望得到情感支持，这是本能。长期孤寂的生活无疑是对人类的严厉惩罚。可在不确定的当下，人们不想再费力追求稳定和持久的关系，也不想再努力适应拥挤人群中面对面交流的困难。虚拟世界则顺应了这个需求，它许诺无须过分投入，不必害怕纠缠和束缚，随时可来，随时可走。

事实上，人们内心深处总有说不清道不明的不安全感。鲍曼精准地指出：“被排斥、被驱逐、被孤立，发现自己被抛弃……在我们这个物质丰富甚至过剩的世界里，这些是最常见的噩梦。”为了防止这种情况发生，我们需要与有潜在恐惧的人们“保持联系，经常联系，永远不失去联系”。鲍曼毫不留情，进一步剖析：“人们真正担心的不是是否保持联系，而是需要不断确认——任何时候，只要有联系的需要或愿望，能否马上联系上。”

“无法独处”，这是鲍曼对现代人的诊断。“无法独处”是这样一种状态：现实世界中，精神随时缺席；虚拟世界里，用户一直在线。随时在线的诱惑如同“瘾品”一般，短暂离开就能造成严重的戒断反应，从而让人无法享受这种“可以让你整理思绪，去沉思，去反省，去创造”的美妙状态。

罪魁祸首是手机吗？

那么，造成一直在线的罪魁祸首是什么？美国心理学家乔纳森·海特在其最近出版的新书《焦虑的一代：如何养育手机里泡大的孩子》中指出，造成“焦虑的一代”的罪魁祸首是“手机式设备”——所有既能联网又能消耗休闲时间的个人电子设备，尤其是拥有无数应用程序的、能够随时随地上网的智能手机。

海特列举了现实世界和虚拟世界的四种区别：前者满足具身性、实时性，沟通主要发生在一对一或一对少数几个人之间、发生在社群内，且社群有较高准入门槛和退出成本等特点；后者则满足非具身性、非实时性，大量的一对多交流，社群的准入门槛不高，退出成本极低等特点。手机无疑是使“随时可联系”又“随时可中断联系”成为可能的技术基础。

鲍曼是此状况的早期关注者。但他认为，把一切坏事归罪于电子设备，既不公平又很愚蠢，因为“电子设备本身并不创造某种需求，它们充其量是让一种已经存在的需求更加迫切和显著，因为它们的存在让可以满足这种需求的方法近在咫尺，诱惑难挡，只需要按几个键就可以了”。

鲍曼还让人警惕事后归因，并引用一位智者的箴言：“人们学习的只是对祖辈有用的东西，我们只能告诉死人应该怎么生活。”

不是手机，那是什么？流动的世界难辞其咎。这个瞬息万变的世界迫使我们随机应变，汹涌的信息则每天都在争相吸引我们的注意力。鲍曼犀利地指出：“正是信息本身让人感觉过于庞大、神秘和野蛮，它似乎已经从认识世界的捷径变成了认识世界的主要障碍。”

嘈杂的信息让人困惑，普通人根本无法通过自己的判断去芜存菁，但又惧怕自己错过重要信息。“幸运”的是，我们有能与世界实时联系的手机……可是，在被过量信息淹没的现代世界，在一团无序的混乱中，人类怎么可能泰然自若地独处？

另一种“独处”

还有另一种“独处”，也就是鲍曼所说的一种趋势：“在这个新世界里，人们被期望为社会产生的问题寻找私人的解决方案。”

“现在，人们经常觉得他们的私人生活充满了一系列陷阱。”这是上世纪 50 年代美国社会学家赖特·米尔斯在其经典著作中的开篇之言。米尔斯认为人们需要培养一种帮助他们利用信息增进理性的心智品质，即如今已被广泛接受的“社会学的想象力”。借由这种想象力，我们可以窥见所谓的“私人问题”与“公共问题”的关系，以及社会结构和历史背景之间的关系。

几十年后的今天，陷阱并没有变少——或许只是更加隐蔽。

但事情有了变化。鲍曼警醒而深刻地指出，由于现代世界的流动性和不可预测性，社会问题逐渐变得“个体化”。人们需要依靠自己的力量去解决结构性的社会问题，即使这些问题并不是他们自己造成的。在信息泛滥而决堤的时代，每个人被迫独自漂流，单枪匹马应对生活的挑战，形单影只找寻人生的意义。

社会学的想象力让我们认识到个人困扰背后的社会根源，但流动的现代性却试图让个体去承担解决这些社会问题的责任——这是一个悖论。世界是流动的，问题是流动的，甚至造成它们的原因也是流动的。在这样一个总是不确定的状态下，个人方案几乎是不可能的。

这里需要辨明这两种“独处”的异同。第一种是“无法独处”，人被技术拖入永远在线的诅咒中，丧失了与自己对话的能力。第二种是“被迫独处”，人被抛向个体化的风险中，不得不独自承担结构性困境。这显示出一种矛盾，我们似乎在最需要独处的领域渴望连接，又在最需要团结的时刻孤军奋战。

但其实二者同源，并指向一个问题的不同维度——现代人与真实的断裂。前者是与真实自我的断裂，后者是与真实他者的断裂。这两种断裂又形成循环陷阱，因为害怕面对问题时的孤立无援，我们逃向虚拟的避难所；虚拟慰藉越是便利，我们越是缺乏直面现实困境的勇气，而这又进一步瓦解了联结的可能性。

因此，流动的现代性不仅改变了我们与世界的关系，也从根本上重塑了我们与自己的关系。

如何更好地“独处”？

那么，丧失“独处”能力的现代人，又如何在不得不“独处”的困境中更好地生存？鲍曼并没有明确回答，答案散落在书中的一些信件里，呈现着智者谨慎而坚定的关怀。

首先是社会学的方法。鲍曼认为，社会学意味着把熟悉的东西变得陌生，将陌生的东西变得熟悉。看似熟悉的普通事件“躲在光里”，想要让它们成为被审视的对象，“必须先将它们搁置一旁，与它们保持一定距离”，随后，那些平淡无奇的事物就会“变得陌生且令人费解”，而其中隐藏的深刻奥秘则会显露出来。

你可能有些沮丧，隐约觉得事情有什么不对，但如果你试图掌控自己的生活，至少应该了解现象背后发生的事情。试着去表达自己珍视的何种价值受到了何种威胁，当这个问题能够被清晰表述出来时，你就走出了第一步。

其次是命运和性格。鲍曼始终在复述这一主题：“命运给了我们很多选择，但最后决定选择什么的是我们的性格。”我们无法掌控命运，也无法逃避选择，但我们可以为自己的性格负责，承担自己选择的代价。

鲍曼用“生活艺术”这一比喻进一步阐述。就像艺术家创造了艺术作品，每个人也都是自己生活的艺术家，注定要亲手创造自己的人生，它注定是一件原创的艺术品。在“生活艺术”的隐喻下，“生活艺术家”用来雕刻作品的工具就是他们的性格。平静接受和被动配合是一种选择，积极抵制和抗议不公是一种选择，不做任何选择也是一种选择。当人们说“我别无选择”时，他们的意思是，“这就是我的选择”。

社会学之思推动我们超越个人视角，“生活艺术” 让我们再次回归个人视角，关注自身。在另一场对谈中，鲍曼敦促我们要努力工作——像园丁种植植物并欣赏开花结果一样，要有所创造，要尝试不可能的事，要追求超出自己目前能力范围的目标，克服看起来不可逾越的障碍，这些都能让人感到幸福。这可能就是鲍曼留给身处流动现代性中的我们的“独处”之道。

在最后一封信中，鲍曼重读对他影响至深的法国作家阿尔贝·加缪，“朝着高处努力攀登本身就足以使人内心充实”，这一行动宣言仍掷地有声。最终鲍曼反问：“加缪真的已经在 50 年前去世了吗？”

一如与本书的邂逅，开启了与你的对话，回应了你的情感和需求，让你看到徘徊在这些信件间的“自由的幽灵”，难道你不会发出类似的反问：“鲍曼真的已经在 8 年前去世了吗”？

王大珩：为了国家需要放弃博士学位

人物名片：

王大珩（1915—2011），应用光学专家，中国科学院学部委员（院士），中国工程院院士。

王大珩（左）与英国同学汉德。

为了国家需要放弃博士学位

第二次世界大战爆发后，由于先进技术被应用于制造武器的警示，欧洲一些主要国家很快把光学玻璃研制技术提到“军事要害技术”的高度，并加以强化研究和发展。

1942 年春，正在英国谢菲尔德大学做玻璃光学性质研究博士论文的王大珩偶然得到一个消息。他在帝国理工学院时的英国同学汉德告诉他，伯明翰昌司玻璃公司研究实验部急需实验物理师，专职从事新光学玻璃的开发研究。汉德认为王大珩符合应用光学专业的应聘条件，问王大珩愿不愿意去伯明翰就任。王大珩听到此消息后，立刻想到祖国需要这种技术。他迫切地想抓住这难得的机遇，学到制造光学玻璃的真实本领。遗憾的是，如果去了，他就不得不放弃在读的博士学位。

王大珩很快拿定了主意，决定放弃博士学位。他去见博士论文导师特纳，老师听后颇感意外，虽然尊重学生的意愿，但对这名聪慧、有创造性思维的中国学生一再表达了惋惜之情。

就这样，1942 年 4 月，王大珩受聘于昌司玻璃公司研究实验部，做了长达 5 年的实验物理师。放弃博士学位本就不一般，5 年也并不短，而在王大珩笔下却是如此简略和平常：“经汉德先生的推荐，离开学校，到昌司玻璃公司工作。我在这家公司实验室工作了五年，职务是研究实验部物理师。在那里我学会了如何从事研究开发工作。虽然不许我进入生产车间，但因为实验室既是产品质量的控制中心，又是新技术、新产品的发源地，所以对生产的组织形式，以及生产光学玻璃的要害问题能有足够的了解。”

为了国家将来需要而放弃在读博士学位，王大珩向来认为是不值得挂在嘴上的平常事，因而学界知者不多，能理解其中大义的人更少。但钱三强一直很钦佩王大珩的决断。

1982 年 2 月，钱三强在一次学位工作座谈会上，颇有感触地讲到旧时中国知识界看待博士学位的心态，说当时在大学当教授的，必须有外国的博士学位不可，没有博士学位最多只能当个副教授，还让人看不起。他说：“大珩不是不知道没有博士学位对个人的不利影响，他为了国家将来需要，做了与众不同的选择，在那个时候真是难得。”

破烂市场中捡出来的物理实验室

1948 年，王大珩回到日夜思念的祖国，1949 年参加创建中国共产党创办的新型正规大学——大连大学，并组建应用物理系，任系主任。

当时买不到什么像样的实验仪器，实验设备极为简陋。为了创造好一些的教学环境，提高学生们的动手能力，教师们想尽了一切办法改善实验室条件。作为系主任，王大珩率先提倡自己动手建设实验室。

为了给实验室多添置一些设备，王大珩费了一番苦心。他跑到当时大连的“西岗破烂市场”上，想在旧货摊上淘一些合用的“宝贝”。有一次他发现了一个做物理实验用的旧怀表，又有一次他买了一台高级电位差器，还有一次他居然找到了一台旧天平……他淘来的这些东西，大多数连卖主都不知道有什么用途，而王大珩却如获至宝。他把这些物品拿回来修理一番，很快便令“废品”获得新生。在他的努力下，大连大学应用物理系的硬件设施很快便是全国比较领先的了。

在断壁残垣的旧院落里筹建仪器馆

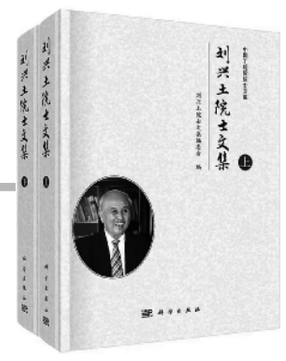
1951 年，王大珩受中国科学院邀聘筹建仪器研制机构。仪器馆选址在“断壁残垣的旧院落里”。这片废墟里到处是弹片和弹坑，路是泥巴地，坑坑洼洼，一下雨便泥泞不堪举步艰难；残留的房屋更是破旧，北边的山上还有土匪出没。房屋都是通过修旧利废（包括光学玻璃车间的大烟囱也是废物利用），以最少的基建投资勉强适应科研、试制的最低需求。

那时候长春的条件比较差，气候寒冷，冬天见不到一点绿叶蔬菜，更别说仪器馆还是一片大工地，设施不齐全。馆内许多人都来自经济条件比较好的南方，不适应这边的气候和生活，有人萌生退意。王大珩明白其中的难处所在，他一边请馆内负责后勤的同志对南方的研究人员多加照顾，一边身先士卒，带着年轻人投入到了仪器馆的建设中。他等不及妻子办好调动手续，就一个人先到了长春，在单身宿舍生活了一段时间。他住的房子很小、很旧，屋内只有一张铁床、一把小凳子、一个小桌子，生活非常简朴。他白天参加工作，晚上去办公室看书学习，过得很充实。

中国工程院院士潘君骅曾回忆，那时候仪器馆职工的生活条件比较简陋，“吃饭就在宿舍后面，北面一个房子是旧的厂房，被改成了食堂，我们就在那儿吃饭。王先生也在那儿吃饭。我们那时候吃的是高粱米，还有一个白菜粉丝猪肉汤，我印象很深。”王大珩吃住都和年轻人在一起，丝毫没有领导的架子，令年轻人由衷地敬佩。

（本文节选自《百位著名科学家作风学风故事》，有删改，标题为编者所加）

荐书

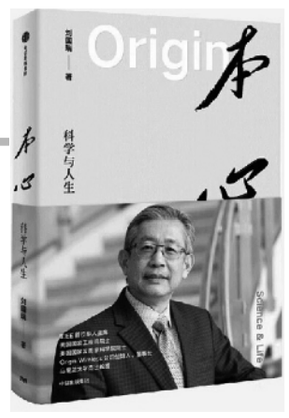


《刘兴土院士文集》，刘兴土院士文集编委会编，科学出版社 2025 年 6 月出版，定价：898 元

本书是刘兴土院士数十年来论文和著作成果的集合，凝聚着他的主要学术思想和实践经验，是我国湿地学科发展和国家粮食安全保障能力建设工作的重要总结，也是师生智慧的结晶，是他们共同的研究成果。文集包括沼泽篇、湿地篇和区域农业篇，内容涉及湿地结构与功能、湿地退化与恢复、湿地保育与管理，以及黑土地生态保护、松嫩－三江平原生态保育、区域环境整治与区域农业可持续发展等多个方面。

刘兴土院士多年来一直致力于湿地自然过程与机理的基础研究，首创了沼泽湿地稻－苇－鱼复合农业生态工程模式，倡导粮食核心产区粮－牧－工协同发展，提出保护东北黑土地和大豆玉米带、适度发展三江平原水稻种植规模等非常具有前瞻性的观点。

本书可供生态环境保护、湿地资源和农业生产管理的各级政府部门，从事湿地科学、环境科学、自然地理学、生态学、农业技术研究的专业人员，以及大专院校相关专业师生参考。



《本心：科学与人生》，刘国瑞著，中信出版集团 2025 年 4 月出版，定价：79 元

刘国瑞从中国台湾台中陋巷起步，独自一人前往美国闯荡，突破重重困境，最终站上美国科技的最高殿堂。他在无线通信和人工智能领域取得突破性成就，成为 IEEE 百年来首位华人主席、美国国家工程院院士，为全球华人争了光。

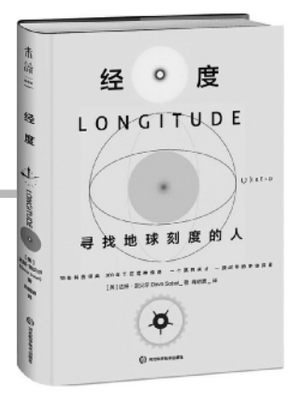
本书以细腻的笔触，真实记录了作者求学、治学、科研、创新的心路历程。无论是面对种族歧视与科研不公时的坚韧抗争，突破科研瓶颈前的执着坚持，还是 60 岁毅然放弃终身教职追逐创业梦想的勇气，都彰显着一个科学家矢志不渝的精神品格。

这是一本激励人心的科学家传记，也是一部见证科技变革的历史档案。它能给科研工作者以及对科技发展感兴趣的读者启发与力量。

《找回我自己》，[加]萨拉·库布里克著，吴晓初译，云南人民出版社 2025 年 9 月出版，定价：55 元

作者在 24 岁时经历严重的恐慌症发作，陷入自我迷失：不快乐、认不出镜中的自己，为婚姻、学业与各种社会角色所束缚。作为心理学博士，她一边自我疗愈，一边为同样存在身份、关系、创伤问题的人提供咨询。后来，她不仅走出困境，还继承存在主义心理治疗衣钵，成为广受欢迎的“千禧一代治疗师”，帮助无数来访者走出困境。

她认为自我迷失是当代人不快乐的根源，会引发情绪、身体等问题。在本书中，她以自身经历为切入点，结合存在主义心理学的专业理论和临床实践，为读者绘制出一幅从迷失到觉醒的路线图。从情绪觉察到身体联结，从设立边界到成为人生主角，作者带领读者找回自我，创造有活力的生活。



《经度：寻找地球刻度的人》，[美] 达娃·索贝尔著，肖明波译，河北科学技术出版社 2025 年 1 月出版，定价：68 元

这是一段富有戏剧性、曲折性、传奇性的真实故事，讲述了一个木匠如何解决了数百年来困扰无数科学精英的“经度问题”。

“经度问题”是 18 世纪最棘手的科学难题，困扰了人类数个世纪。由于无法准确测量经度，大航海时代的水手一旦看不见陆地，就会在海上迷失方向，船毁人亡的悲剧时有发生。国家的现实利益、成千上万的生命，都牵系于经度问题的解决。

当时，整个欧洲科学界，如伽利略、惠更斯、牛顿、哈雷等，上下求索，都未能真正解决经度问题，直到一个来自约克郡的木匠登上了历史舞台……出身卑微的约翰·哈里森数十年如一日，精益求精，打造出的高精度航海钟照亮了人类的探索之路。整个故事英雄壮举与阴谋并存，智慧灵光与荒谬同在。本书也是一部引人入胜的简明天文史、航海史和钟表制作史集。

（刘如楠）