



待書之道

不同的人對待書的方式各有不同,故而會留下不同的痕迹。我看書越多,就越能辨別這些痕迹。編輯兼散文家安妮·法迪曼將愛書之人分為兩種:“高雅的”與“世俗的”。在讀到她的這個描述時,我想起了兩個大學時期的朋友,她們是這兩種類型的典型,就連她們的外貌也截然相反:高雅的愛書人個子高挑、身材苗條、發色金黃,世俗的愛書人個頭矮小、體態豐滿、發色黝黑。

那位高雅的愛書人購買的書總是裝幀精美,她盡力將它們保存得完好如初。她還有一個小小的儀式,我從未見別人這麼做過。每當拿到一本嶄新的平裝書時,她都會把書脊朝下,將書立在她跟前的桌子上,然後用兩手的拇指和食指分別捏住最前面和最後面的幾頁,輕輕地拉向桌面。接着,她又捏住更靠近中央的幾頁如法炮製。以此類推,她輕柔地把書頁朝兩側翻開,逐漸翻到整本書的中心。她通過這種方式,在閱讀之前先把書脊軟化,使其活絡。這樣一來,書脊就能保持柔韌,她不會因讀到精彩之處,激動之下猛地將書向後翻折而導致書脊開裂或產生褶皺。她書架上的書都熠熠生輝,看起來幾乎和書店里的新書一樣潔淨亮麗。毋庸贅言,她從不會在書上寫字。

相反,那位世俗的愛書人則永遠不可能進行這種軟化書脊的儀式,因為這意味著要延遲享受閱讀的樂趣。她抓起一本新書,立馬就如飢似渴地讀起來。她毫不擔心書頁留有折角。開裂的書脊,空白處和環視頁上的圓珠筆筆迹、封面上的咖啡漬——所有這些都是愛的標誌,代表她對這本書有多熱愛。就算她將書倒扣在床頭櫃上,也無非是為了方便拿起來,接着從上次中斷的地方往下讀。她最喜歡的書就是破破爛爛的那些,因為她把它們讀得都要散架了。她沒有興趣將書保存得亮麗如新,她希望它們看起來就是被閱讀過的樣子。

當這兩位愛書人看到對方的書架時,都嚇得往後一退。“你怎么能這樣對待你的書?”高雅的愛書人一邊打量着世俗的愛書人的那些書脊褶皺開裂的書,一邊說:“你都不尊重你的書嗎?”世俗的愛書人看着與之相對的高雅的愛書人的書櫃說:“你真的讀過這些書嗎?看起來完全不像。”她們就此分道揚鑣,對方錯誤的待書之道讓她們連連搖頭。

作者:[英]湯姆·摩爾

老友Y今年七十歲了,依然每星期六都駕駛着新買的加長廂型車,在舊金山市區轉悠。這車有講究,里面有數千件東西——建築行業用得着的工具以及零部件,小至干衣機控制面板的指甲大的晶片,大至一人高的熱水器。他當了大半輩子維修工,不算在香港當“三行佬”那七年,到了舊金山後干了足足四十年。他把自己打造成“無所不能”的日常生活問題專家——屋內任何傢具、電器、木器、水管、冷暖氣的維修均精通,連治白蟻也包了。手藝給他的回報也夠大,他已積累了一大筆財產。

於是,他成了朋友口中的“笨蛋”:早就該退休了,還這麼拼,圖什麼呢?我多次嚴肅地勸告他:“你目前的狀況,找不到比幹活更好的活法。但總歸有一天,你會拿不動電鑽和鋸木機,不趕緊學會休閒,遲早會後悔。”

他總是搔着黑白參半的頭髮,無奈地說:“是啊,我知道遲早要退下來,也搭了幾次郵輪去玩,嘗試休閒,但迄今為止均未成功。”

我以過來人的身份問:“讓你享受‘閒來無事,真有這麼難?’”

他沉吟一陣,說:“如果有那麼一兩種乃至更多的玩法,讓我得到相當於幹活一半的樂趣,我會毫不留戀地退休。”

我漸漸發現,這樣的“玩法”確實難找。因為Y的人生,恰恰詮釋了亞里士多德的名言:“人的快樂,生於能力變為效率的暢通。”且看,Y的活

計並不單一,好幾個公寓大廈的管理處是其多年的客戶。這些公寓若有任何故障,如水管堵了、門鈴壞了、熱水器漏水了,一個電話打給他,他出馬必搞定,且他一點兒也沒有因重複而生出厭膩。Y的活計,在“挑戰性”和“把握”之間實現了美妙的均衡。太繁雜會造成心理壓力,太簡單又缺乏趣味。他呢,既駕輕就熟又愛琢磨新玩意兒,每一樁“疑難雜症”都會激發他鑽研的興趣——當然,每次他都會收穫“治愈”後的舒暢和愉悅。

大體而言,他已實現由為生活而工作到為快樂而工作的蛻變。因熟練而來的自信,因廣受肯定而來的自豪,因無約束、無時限而來的輕鬆,因報酬豐厚而來的豪爽……于他,這一切只有在一天天的工作中才能夠獲得。相反,任何休閒,如一頓極品美食、一次豪華旅遊,充其量只是曇花一現的“例外”而已。

因此,要他捨棄這份手藝,一如要米開朗琪羅離開畫教堂天頂壁畫的腳手架,要歌唱家離開舞臺,要書法家扔掉筆。

於是,我有理由預測,別說七十歲,就是到了八十歲,Y也未必願意退休。即使坐上輪椅,他恐怕也要在施工现场當顧問。工作本身,于他而言,比退休快樂得多。

作者:荒田

暢適



價值表達與價值供給

一個原始部落的男人獵到一頭野豬, 怎麼辦? 那就要拿出一小塊肉和負責採集蔬菜、水果的女人交換。如果他要煮一鍋湯,那

還需要再拿出一些肉換一些鍋、碗和鹽。

要活下來,你就必須用自己的價值去交換別人的價值,這是人類社會最核心的生存法則——價值供給。

情況如果複雜一些:某一天在部落市場,男人提供狩獵回來的肉,卻有十個女人要提供蔬菜。女人感覺到肉這種資源的稀缺,就會極力宣揚自己今天採摘的蔬菜有多新鮮,別人的有多差。

人是社會性動物,為了生存,人類個體必須對群體展現自己的價值,這是邊緣生存法則——價值表達。

叫囂幾句“我的東西更好”(價值表達)遠比“我要提供讓你足夠滿意的東西”(價值供給)容易很多。所以,這個世界就逐漸形成了一種有趣的現象,那就是很多人更注重表達價值而非提供價值。比如,在辦公室里,許多人都在極力維護“我是對的”“我比你強”,卻忽略了自己能為別人提供什麼價值。而那些處理不好感情問題的人大多同樣如此,太注重表達自己的付出,卻忽略了提供舒適、關愛等價值。

作者:程驊



吃頓飯而已。”

以前,Leon的屏幕使用時間為日均4小時,並不算很長。但被智能手機“支配”的生活,和他人的並無不同。工作、社交、打遊戲、刷視頻,都在爭奪着他已經破碎的注意力,Leon開始感到強烈的不安和不開心。

Leon曾是一名科技記者,家里有很多智能家居產品,他在丹麥留學時所讀專業為數字社會學。也因此,他決定嘗試沒有智能手機的生活,將自己置于數字極簡的生存空間。

《數字極簡主義》一書的作者卡爾·紐波特認為,“數字極

後,家里的智能燈和窗簾也無法遙控了。

去飯館時,Leon不能線上支付,對方沒有POS機,不能刷卡。當大家聽說他不用智能手機時,都一臉震驚,並饒有興趣地聽他講這件古怪的事。Leon認為,他遇到的這些麻煩反而成為讓他和陌生人打開話匣子的一些契機。人與人在現實生活中的距離,微妙地拉近了。

“這個嘗試在短期內的確增加了生活成本。但要真正捨棄高科技帶來的便利,才能在低科技的生活中,找到原本被奪走的部分,比如時間,比如被分散的注意力。不過,所謂高科技帶來的便利究竟是無所謂的,還是得要用其他方式彌補的,這需要通過體驗去衡量。”Leon說。

一個月後,Leon購入一部僅有巴掌大、不能插卡的智能設備,連上無線網就可以使用。用完,關機,再扔回包里。智能設備里僅安裝了

為和意圖不匹配,以及使用電子產品沒有獲得滿足感時,基本可以判定他正處於一種“數字不健康”的狀態。

在與不同人的接觸中,Leon感覺到,很多人都能覺察到自己的“數字不健康”狀態,但仍不願意脫離它。“為什麼不願意離開?因為工作需要,因為必須及時回復消息。”Leon說,“我覺得大家會產生一種防禦和戒備的心態,但其實沒有仔細想過‘數字不健康這件事。’”

比“數字不健康”更極端的,是數字媒介的濫用。數字媒介傳播的速度之快、信息之多,讓人們很容易變得無理智和狂熱,出現“數字成癮”的情況。

美國臨床心理學博士瑪麗·K. 斯溫格爾在《劫持》一書中表示,數字成癮的過程如同賭博,大多數人在贏了錢之後,並不會及時停手。這變成一場循環,持續地按下輸入、搜索、發送按鈕,持續地想要尋找新的東西,隨時隨地,無休無止。

當Leon把自己的經歷分享在網上後,收到了很多網友的私信。有一名學生曾向Leon分享自己的經歷,參加完考試後,他的手機沒電了,本想租一個充電寶,猶豫了一會兒後,決定斷網一下午。這個下午,他到處漫步,看到剛剛孵出的小鴨子,看到一對情侶吵架又和好,去圖書館借了一本很久之前就想要的書……

“完全戒斷網絡這件事是不可能的,也是不現實的。如果真的要嘗試,不妨試試抽一小段時間進行斷網,陪伴家人和朋友,感受身邊的氣息,這樣就很好。”Leon說。

Leon有時會懷念自己留學的日子。清晨4點30分去健身房,在路上會看到送報的小貨車慢慢地駛來,挨家挨戶地投遞報紙。送報紙的小哥穿着綠色的衣服,笑容洋溢在臉上,像一隻晨起的小鳥。如果主人很久不在家,報紙會囤成小山堆。書店的架子上,也有一排擺滿了報紙、雜誌。

哪種生活方式更適合自己,取決於個人選擇。但面對數字焦慮、信息過載,多一些警惕和反思,意識到打開某個軟件的使用意圖是什麼,才能更高效、更好地利用數字科技。

“曾經我覺得互聯網上什麼都有,但我現在更深刻的感受是,互聯網之外還有更多。”Leon說。

作者:石悅欣

停用智能手機之後

身為“90後”的Leon不開心。“在地鐵上聽喜歡的歌時,我真的在放鬆嗎?在地鐵上拿出電腦加班,真的比認真坐在辦公桌前工作效率更高嗎?每時每刻的娛樂消費,真的必要嗎?讓人生活便捷的科技,為什麼讓我更疲憊瞭?如果沒有智能手機,我應該怎麼活下去?”

Leon決定做一個試驗——停用智能手機。這一停,就是兩年。他把自己的智能手機交給朋友保管,取而代之的是一部極簡的功能機。黑白的墨水屏幕,大小只有普通手機的一半,沒有攝像頭,不能安裝軟件,連鬧鐘都只能設定一個。看起來,它甚至不像一部手機。

兩年間,他變成了別人口中的“怪人”。智能手機里的應用程序,都被別的工具替代,他每次出門,帶的東西更多了。現金、筆記本、身份證、相機、可以掛在鑰匙鏈上的手電筒……他的微信僅在電腦端登錄使用。

數字斷捨離

到了飯點,Leon和同事點開外賣軟件,令人眼花繚亂的搶紅包頁面接連跳出,“滿××減××”的字樣,變戲法似的企圖讓屏幕前的人點開;結算金額時,又蹦出了建議開通會員的頁面。Leon無奈地說:“我們只是想輕鬆地

簡主義”指將自己的上網時間,精心地分配到對自己真正有價值的事情上。

Leon讀完這本書後,開啓了第一個月的試驗。當然,Leon並非一個孤獨的“怪人”。不少年輕人都意識到了數字媒體對自身的影響,開始尋求“數字健康”的生活模式。僅是豆瓣小組“數字極簡主義者”和“遠離屏幕計劃”中,就聚集了近7萬人。清理微信公眾號,清空購物車,刪除無用的手機軟件,強迫自己進行戶外活動,和朋友線下聚會,讀書,旅行……人們嘗試從身邊的小事做起,改變數字使用習慣,在數字化潮流中,向極簡主義出發。

停用智能手機之後

計劃開始前,Leon告知自己的朋友和家人,接下來的一個月就用打電話和發短信的方式與他聯繫。接着,他深度體驗了不使用智能手機的老年人是如何在城市里生活的。最後,他把不得不使用的軟件轉移到電腦端,並且刻意減少使用時間。

第一周的興奮和新鮮過後,第二周開始,Leon遇到了一些麻煩。他加班到很晚,回家時沒有手電筒,只能摸黑走夜路;停用智能手機

一些不得不用軟件。

如今,試驗已經進行了兩年,Leon將屏幕上省下的時間都用在什麼地方了?他是否達到了理想的生活狀態?

答案是,他認為自己的生活並沒有發生想象中翻天覆地的變化。只是偶爾從同事那里聽到,從前性格急躁的他好像變得有耐心了。

“數字斷捨離並不能讓人變得與眾不同。大多數人都離不開智能手機,但並非所有人和手機的關係都是不健康的。”Leon說,“不刷手機的日子,雖然無聊,但並不糟糕。我也會在閒暇時間反思,什麼樣的科技是被人需要的,怎樣與數字網絡共處是令人舒服的,並在這種無聊中獲得新發現。”

兩年間,生活中最大的變化是,Leon和好友線下聚會的次數變多了。他愛好攝影,有了更多的時間旅行拍照,今年還計劃辦一場攝影展。讀書,健身,攝影,放空……“碎片時間不利用起來,就真的‘碎在那兒了。’”Leon說,“即使什麼都不干,就在家裡發發呆,也是放鬆的。”

和互聯網友好地互動

Leon提到,當一個人使用電子產品的行