上海书展，给爱书再多找一个理由

□ 韩浩月

8月12日至18日，是2020上海书展。在上海国际电影节刚刚落幕之后，随即上海书展又正式开展，这激发了更多人的参与热情，能逛一逛书展，和能看一场电影一样，是一个人的城市生活文化配置当中不可缺少的部分。

场地扩大、品牌馆搬到户外、实名预约、戴口罩入场……这些或大或小的变化，都在明确提醒着人们：今年的上海书展与往年很不同。严肃与安静，成为今年书展的主要气氛，但这并未破坏人们逛书展的心情，反而让每个参与其中的人，因此多了份珍惜与热爱。

前些年，“书展变成卖书大排档”“逛书展如同逛菜市场”，大家吐槽了这么多年的书展，到了今年上海书展的时候，环境和气质终于发生了变化。官方将这种变化形容为“转型力度前所未有”，线上与线下的齐头并进，提升体验感，强化品牌的影响力，以及让书展与生活发生更紧密的联系，等等。一切似乎都是筹备已久，一切也仿佛水到渠成。

今年的书展给人的印象是，它与上海的城市气质更为匹配了，时尚而舒展，大气而从容，让读者又多了一份想要逛书展的念想。这恐怕也是其他书展要学习的地方，书是特殊的文化商品，书与读者的心灵密切相关，书展展示的是书，但同时展示的也是公众的阅读心态，从书展环境与气氛的变化，去观察人们的读书态度，这中间，隐藏着许多耐人寻味的细节。

在网上书店买书，图的是便宜与方便，在实体书店买书，想要体会的是真实的书香与独特的书店气息，那么在书展买书，最吸引人的地方在哪里？今年上海书展给出了一个较为清晰的答案，那就是——书展构建了一个梦幻般的情境。

在这个情境中，读者可以看到那些图书的作者，如此集中地出现在一个城市、一个场合，他们分享着对于书、生活、社会的看法，你甚至不必仔细聆听，只需在路过时耳边听到那么几句，就能觉察到，这样的文化生活与每天面对的现实生活是平行的，只是太多时候人们更多地向日常生活的烟火气息倾斜，忽略了精神空间的拓展，那么书展的存在，就可以算是为都市人提供了一个短暂却庞大的精神空间。读者可以穿梭其中，在某个瞬间感觉到、捕捉到某种孱弱但却富有韧性的需求，并且把它带到日常生活的每一个层面里。

上海书展的口号是“我爱读书，我爱生活”，想要在读书与生活之间建立更为日常、更为强大的联系，成为上海书展的愿望。可能会有人觉得，读书不正是生活的一部分吗？这个观点没错，只是读书正在离我们的生活越来越远，各种各样读书活动的举办，目的就是为了让读书重新成为生活的一部分，并且是重要的一部分，那么多从业者竭诚做着在别人看来貌似无用的工作，他们并非仅仅是为了生存，也不是为了所谓的与时代对抗，而是想把一种理想的生活方式推送给更多人，让更多人通过读书寻找到把自己变得安静下来的办法。

8月12日至18日，2020上海书展暨“书香中国”上海周举办。 视觉中国供图

容易理解的概念，需要有创意的举动来填充。

今年上海书展推出的“作家餐桌计划”是个亮点，挑选几家有历史、有文化、有故事的餐厅，邀请作家前去讲生活美学、推荐一些书单，同时这些餐厅也会设立一张“作家餐桌”，让进入餐厅的顾客知道，某某作家与这家餐馆有关联。从作家进校园，到作家进餐厅，发生这个变化，中间有着二三十年的阻隔。其实作家哪儿都可以去，不见得只能去书店、去校园，作家走到哪里，也不见得能够抬升哪个地方的品位，只能说明一点：如果可以在餐厅里高谈阔论文学，那么其他的地方也一样可以多谈谈文学，人们一起把谈文学——让这种从前令人羞赧的事情，变成一件习以为常的事情。

虽然阅读率增长缓慢，被碎片娱乐占领的时间越来越多，但买书与读书，并未到一个让人忧心忡忡的地步，为了买书与读书，绝大多数人都会找到诸多理由，并且能够在这些理由的基础上，再增添两三个理由。无论到了什么时候，爱书总是对的，我们这段时间关注上海书展，也是在给自己爱书多找一个理由。

我们要相信，在书展上看到的、感受到的，都会帮助爱书人建立一种不容置疑的阅读精神，这种精神，是抵挡浮躁的“良药”。

上海书展展览现场。 视觉中国供图

《三十而已》“养鱼哥”很焦虑？你要小心“猴子思维”

□ 闫 晗

焦虑是现代社会的普遍现象，《三十而已》里的“养鱼哥”陈屿是个很容易焦虑的人，无论跟老婆还是跟上司，都无法好好沟通，对未来充满恐惧和担忧，不敢要孩子，这种焦虑的心态一度让生活变得一团糟。

美国知名心理治疗师珍妮弗·香农的《跳出猴子思维：如何打破内心焦虑、恐惧和担忧的无限循环》认为，人类天生焦虑，是为了保证自身安全，人类的内心像一只猴子，从思维的一端跳跃到另一端，从不满足、永不停歇。有时候也会反应过度，形成猴子思维。

猴子思维模式表现在：无法忍受不确定性——我必须要百分之百确定；完美主义——我必须一点差错都不能出；过度负责——我对所有人的幸福和安全都负有责任。

比如有的人想知道未来会发生什么，一旦有不舒服的感觉就怀疑身体出大毛病了；担心股市崩盘，担心家人的健康和安全；不想去健身房，因为超重了，身材不好；凡事再三检查，因为担心做得不够完美；不愿跟别人闲聊，因为担心可能说错话；帮孩子包办一切，认为那是家长的责任；在人际交往中时时想把对方哄高兴，压抑自己的情绪……害怕的事情太多，生活在框框里，对自己总是不满意。

珍妮弗·香农提出，安全策略和猴子思维模式以消除风险为己任，然而如果不冒任何风险，新体验和新知识无从获得，活着的乐趣没了，世界变得越来越小。

她建议采取拓展性策略，停止喂养“焦虑之猴”。比如“我必须百分百确定”“我必须要完美”“我对所有事和所有人都有责任”这些念头，要转变成“我愿意面对不确定性”“我可以犯错”和“我要对自己负责”。

如果你有些社恐，喜欢在社交场合使用的安全策略是待着不动、等其他人主动交谈，可以试着采取新策略，主动找个人攀谈，说声“你好”，你不必强求自己变得聪明风趣，但只要开始行动就已经成功了。反复练习后，焦虑警报渐渐减少，在社交场合中会变得更自在。如果你不擅长演讲，也可以试着在小范围练习，给自己多一些发言机会，不必非得精彩，敢于表达就更接近目标。

我们还需要配合焦虑的节奏，敞开心扉，欢迎一切情绪和感受。你还可以畅想一下“担心的时刻”：最糟糕的情况会是什么样？如果真的发生这样的情况，对我的生活和未来有怎样的影响？把人生最恐怖的剧本写出来之后，可能会发现那些担心有点扯。

有时多关注正向内容比挑出不足更管用。学前班的乔伊想跟其他小朋友亲近，拉手活动时过分热情把其他小孩吓跑，老师反复纠正之后，采取的措施是，让他不再参与拉手的环节。这种做法并不好，因为每个小孩都渴望被关注，如果得不到正向的关注，就会退而求其次，满足于负面关注。后来老师采用新的策略，只要注意到乔伊忙着做不打扰别人的事，就会看着他说：“乔伊手没有乱动，真棒！”于是乔伊变得听指挥，班里的氛围也发生了变化，每个人都想进步。

这个方法不仅适用于小孩子。我们成年人想调整行为模式，也要对正向的内容多加关注，学会自己夸自己——你既是老师又是学生。在做心理和行为上的拓展训练时，可以问自己：我是否遵循了自己的价值观？我是否以欢迎的态度面对必要情绪和感受？我真实吗？我勇敢吗？

当你有了对焦虑的适应能力，平和与安全感就会唾手可得。

狂暴雨林中的身份困境

□ 宗 城

马华文学是华语文学的一片沃土，诞生了黄锦树、黎紫书、张贵兴等优秀作家，他们用潮湿、绵密、充满了热带气息的语言，让小小的马来西亚、新加坡地区，在世界文坛上闪耀夺目。张贵兴的小说《猴杯》，是这块沃土上生长出的一颗重要果实。

不久前的“红楼梦奖”，就颁给了张贵兴的小说《野猪渡河》。《猴杯》是张贵兴的代表作，也是他继《赛莲之歌》《群象》两部小说之后，“雨林三部曲”（黄锦树语）的终章。但这也是一部难懂的小说，它繁殖力茂盛的语言、怪力乱神的情节，让很多读者望而却步。张贵兴并没有用市场喜欢的通俗小说结构来驾驭小说，他拒绝了爽文式的写法，也不给定简单易懂的起承转合，而是把小说变成语言的风暴，在一连串词语轰炸中，赋予华语小说新的活力。

换言之，张贵兴有一个很大的抱负，他写小说不只想要取悦读者，他更希望的，是开拓汉语的边界。

实际上，在马华文学中，词语的茂盛是很常见的。马华作家要面对一个事实，就是如果光写历史，马华地区在宏大叙述中的地位，远远不如中国、英国、美国这些曾一度占据世界中心位置的国家，马华的历史厚度和文明积淀也相对不如世界公认的文明大国丰富，那怎样写出马华的特色呢？如何区别开马华文学和其他的汉语书写？追求语言的极致，就成了张贵兴等作家选择的方向。他们采用核爆式的语言，在雨林世界中肆意书写着原住民、殖民者、犀牛、蜥蜴、猴子、猪笼草、丝绵树等形态各异的存在，他们将词语中的道德介入放到最低，把人物抛到一个原始的生存体验，看看他们最赤裸的欲望与挣扎。

如同作家李宣春所说：“到了《猴杯》，张贵兴极尽夸张之所能，以砂拉越华人的垦荒史为轴，再密实地编织出生命力极旺盛又充斥颓败衰亡的婆罗洲热带雨林。”在这部语言如同藤蔓般疯狂生长的小说里，我们不得不屏气凝神，小心翼翼随之而来的危险。它让读者暂时忘却现代文明的规范，进入到一个蛮荒的却能够唤起我们内心欲求的叙述中，《猴杯》处理的历史并不是王侯将相的历史，而是在正统史书中被淹没的人的历史，《猴杯》对小说时间、文明的处理并没有使用一种进步论的调子，因为张贵兴对简单的线性进化史观有所怀疑，他更关心人在反复蹉跎的历史中的内心彷徨。

这部小说既是在写恐怖的历史不因人的意志而改变，也是在写马来西亚地区的人，身处在世界文明的十字路口，他们的内心归属感的问题。在《猴杯》中，张贵兴常常写到畸形儿的意象，同时他也会处理那些“没有方向的人”“被支配的人”，或者找不到一个固定的国家、宗教信仰的人，畸形儿的形象，也是马来西亚人在历史中的尴尬写照。

这片地区被不同的帝国光顾，它的原住民与移民冲突的背后，是不同意识形态厮杀所残留下的遗痕。尤其是从中国南方迁移而来的马来华人，他们在成长过程中，更是深刻感受到一种缺乏归属地的困顿。

在读的时候，我看了部分人对此小说的评语，有人说像福克纳，有人说像莫言，我觉得张贵兴最直接继承的是法国新小说派的精神，把小说从抒情和讲述的现实主义范式中解脱出来，取而代之的是语言的狂欢，物质、空间、感官体验在文字上最直接的呈现。

有兴趣的读者，可以对比《猴杯》和新小说派代表克劳德·西蒙的《弗兰德公路》《三折画》，作者不是以说书人的腔调写小说的，而是一个画家、一个拍电影的人，画面与画面间的过渡被简省，每一大段都如同精细的画作，语言在里面繁殖，像藤蔓般疯长，把读者引入到大汗淋漓乃至窒息一般的阅读体验。就好像你真的走进热带雨林，做一场天旋地转的梦，冒险、垦荒、性爱、猎杀、逃亡交替上演，人们从文明的伪善中抽出，赤裸裸面对自己的欲望，火苗升腾，化作燃烧的星空，就成了《猴杯》暴烈的画面。

《猴杯》令读者赏心悦目之处，不是传统意义上的故事，而是作者天才的“文学绘画能力”，这样的小说，也可说是绘画小说，它最理想的状态，不是一口气读完，而是不紧不慢地，仔细去读，就像你欣赏梵高的一幅画，画是静止的，但色彩让它好像流动起来，每个细节都值得考虑。在小说中，每个细节都像是自我生长，一个洞穴里又有另一个洞穴，看似繁复却又层次鲜明的文字叠加，描绘出人类意识里每一个瞬间丰富的思考，宛如夜空中一场又一场核爆。所以这本小说，创作者很适合去读，普通读者也可以入手，第一次读疲惫很正常，但可以隔天随机打开，睡前看一看，就像是午夜打开一幅油画。

在那幅画里，有文学的暴裂无声。

适合夏日读『清凉』的那种

□ 白简简

那是多年前还在上大学的一个夏天，期末考试已经结束，人还在学校没回家。这天晚上只有我一个人，没有空调的宿舍，一台电扇“兢兢业业”地转动着扇叶，假装与暑气在抗争。我戴上耳机，看《小岛惊魂》。电影故事虽然气氛诡异，一开始倒也没有神神鬼鬼，然而，当妮可·基德曼饰演的女主在墓碑上看到了3个仆人的名字，而那3个人正朝她奔来时，我身后的宿舍门猛然被推开了。

据推门而入的室友事后描述，当时我没有什么反应，只是难得看到我在书桌前背挺得那么直；只有我知道，“毛骨悚然”绝对是一个写实的形容词，憋在嗓子里的惨叫大概都化为了一身鸡皮疙瘩，清凉了那个夏夜。

其实，我是那种受惊阈值高，又偏偏喜欢看惊悚恐怖作品不断提升自我的人，从小就是。

别人家孩子的古典名著启蒙读物是四大名著，我偏偏抱起了一本《聊斋志异》。文言小说语言极美，狐仙鬼怪又可可爱爱，若不是配合电视剧版食用，完全看不出来这是一部写鬼怪的小说。所以，《聊斋》没有吓到我。

稍大一点，同学们都在讨论贞子从电视机里爬出来如何吓人，我从书店买回了《午夜凶铃》图书的三部曲。看着看着，发现这明明是一部科幻小说，克隆、病毒疫苗、环界……从电视机里爬出来只是书中一个几乎可以忽略不计而被电影放大的细节。铃木光司不是为了吓人，他有着更宏大的世界观，所以，《午夜凶铃》也没有吓到我。

中学时，我买了爱伦·坡和希区柯克的小说集。先说爱伦·坡的《怪异故事集》，尽管《黑猫》《厄舍府的倒塌》都是名篇，但我对神秘的西方古堡毫无现实经验可嫁接（背景换成庭院深深的江南古宅也许更适合我），文字在眼前始终形成不了具象画面；而对希区柯克的故事，好奇心驱使我只想一页一页翻下去看最后究竟怎么回事，追寻真相的心理远远大过害怕。所以，两位大师还是没有吓到我。

后来，我又看了倪匡的《卫斯理》系列、横沟正史的金田一系列，莫里斯·勒布朗的《亚森·罗宾》系列、天下霸唱的《鬼吹灯》系列，还不时逛逛天涯论坛上的“莲蓬鬼话”……无论是推理探案，还是怪力乱神，大都出于好奇心，而非恐惧感。这些阅读经验让我一度认为自己是一个勇敢的读者。

直到那一天，我才知道我错了。

就是那个看《小岛惊魂》的暑假，不久我就坐上了回家的硬卧火车，火车上睡不好，就在手机上看小说，看的是那多的《凶心人》。之前我几乎看过那多所有的“灵异手记”系列，《幽灵旗》《纸婴》《亡者低语》……就是那种看名字和开头觉得：“哇！好刺激！”，看到结果觉得：“就这？”这样一类能稍稍撩拨下你的神经的故事，特别适合在旅行中打发时间。我以为《凶心人》也是这样的，不过是讲神农架某山洞内，一群大学生九死一生的探险故事。

然而，我看到中途，小说有这样的一个设定，学生们被困在山洞中，发现无论怎么走都会回到起点，而山洞里的几百具尸骨似乎也是因为当年没走出去……这个设定让我瞬间想起自己从小到大一直做的一个相同的梦：在一个有很多楼梯的大房子里，无论怎么走都走不出去，一走就是一晚上直到我惊醒。相同的梦做久了，我都知道自己在做梦，一旦梦到这样的大房子，还没开始找路就知道自己找不到。

当小说情节和自己的经历像榫卯一样对上了，这让当时二十来岁的我感受到了逼人的寒意。火车上人多，恐惧感尚未起效，到了家，一个人睡一个房间，一连开了三个通宵的灯，才让这种知其所以起的清凉散去。总之，这部小说好不好另说，反正吓到我。由此看来，恐怖故事是一种量身定制才有奇效的产品。

从总体上说，人最害怕的无非是死亡。但如果讲“一个鬼吃了一个人”，虽然内涵了两个死亡故事，却一点儿也不可怕，甚至还有点好笑。可怕的故事是你知道结局，却不知道过程（通俗地讲就是不知道“死法”），而且偏偏你经历过类似的真实桥段。

小说是这样，电影也是这样。我曾经花了一个暑假时间，把经典的惊悚悬疑恐怖电影浏览了一遍。悬疑片有“套路”，比如，你以为别人是鬼，其实自己才是；陷入无限循环的一个场景，无法脱身；貌似好多人的群戏，其实是一个精神分裂者的内心戏……

恐怖片有流派。比如美式的，无论是被奉为经典的《闪灵》，还是《电锯惊魂》系列，《招魂》系列，感官刺激是有的，但看完后我不会害怕有人拿斧子来劈我家门，也无法想象出“魔鬼”有多可怕；这几年兴起的泰国片，比如《恶魔的艺术》系列，满屏血浆和虫子，只让人感到血腥和恶心；但是日本那些脸色煞白的小男孩小女孩，抱歉，我拒绝观看，尤其是写完稿子半夜照镜子，那个面色苍白的我简直像在本色出演恐怖片。

有没有发现，在很多故事中，孩子是不怕鬼（包括装神弄鬼的人）的。原因很简单，因为在孩子眼中，一切都是合理的，没有那么多需要遵循的人世法则，简单直接的情感赋予孩子强大的心灵能量。当孩子慢慢长成了大人，周遭就有了他认为应该是怎样的模样，形成了他可以控制的安全区，恐惧就来源于安全区外不可控的未知。

在我们的日常中，我们害怕熟悉的东西突然变得不那么熟悉了，比如枕边人在想什么你真的知道吗。对于本来就不熟的，按照中国人的传统，消灭它就是了，比如《宋定伯捉鬼》；而对那些主要依靠出场架势吓人的，比如贞子，我在网上看到过各种温暖版的改编——“就说让你不要总待在美食频道了啦！”我努力把小贞从电视里拽了出来。