

10.27—11.2

综合凤凰传媒新华发行、豆瓣网提供整理

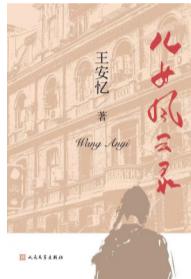
虚构类

Top1

儿女风云录

王安忆

人民文学出版社



Top2

一只笼子,在寻找一只鸟

李翊云等

中信出版集团



Top3

小城与不确定性的墙

[日]村上春树

江苏凤凰文艺出版社



Top4

黄雀记

苏童

人民文学出版社



Top5

蛋壳头骨

[澳]布利·李

南海出版公司

Top6

墟家花园

叶兆言

译林出版社

Top7

白露春分

辽京

北京十月文艺出版社

Top8

灵隐

葛亮

湖南文艺出版社

Top9

日暮时分

[韩]黄哲暎

中国友谊出版公司

Top10

象棋的故事

[奥]斯蒂芬·茨威格

江苏凤凰文艺出版社

非虚构类

Top1

牛津世界历史研究指南

[美]杰里·H.本特利 主编

上海三联书店

Top2

不被定义的年龄

[美]贝卡·利维

机械工业出版社

Top3

智人之上

[以色列]尤瓦尔·赫拉利

中信出版社

Top4

狄更斯传

[英]彼得·阿克罗伊德

中央编译出版社



Top5

失去的三百年

郭建龙

浙江人民出版社



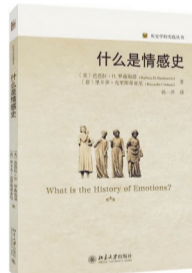
Top6

什么是情感史

[美]芭芭拉·H.罗森宛恩

[意]里卡多·克里斯蒂亚尼

北京大学出版社



Top7

人间红楼

潘向黎

江苏凤凰文艺出版社

Top8

思想的邮差

王强

商务印书馆



Top9

利玛窦的记忆宫殿

[美]史景迁

南海出版公司

Top10

她们何以不同:52个生活之问

梁永安

北京时代华文书局

# 「我」也是世界的中心

□思郁

我对自恋文化的兴趣最初源于摄影。在人手一部智能手机的时代,自拍成为最日常化的场景,每个人都会揽镜自拍,寻找一个衬托身份的背景,最适合的视角,把自己框在画面中央,最终呈现出完美的自我。自拍并未在按下快门的那一刻完成,此后我们还需要选图、P图、加滤镜和各种修饰,然后上传到社交网络,等待一个个点赞的出现。直到此刻,自拍的流水线生产过程才算最终完成。

按照当红哲学家韩炳哲的说法,我们对自拍的痴迷最终衍生出了自恋文化的兴盛。自拍照片中的自我是完美的自我镜像,它是另一个虚拟的身份,是现实中无法达到的完美自我。所以在某种程度上,自恋催生了自我厌恶,我们永远做不到自拍中的样子。当我们在社交媒体上建构一个总是非常完美的自我形象之后,我们就会愈发害怕在现实中社交,让人发现那个并不完美的真实自我。我们开始从肉身中抽身而退,开始活在一个想象的虚空之中,害怕真实的社交,最极端的情况就成为了一个茧居者,过着虚拟的线上人生。

在日本的文化批评家,专门进行茧居者研究的斋藤环看来,现代社会,人人都可能成为茧居者,人人都活在自己的世界当中。最初可能只是在生活中,在职场里受到一时的挫折,慢慢将自己封闭起来。时间一长,厌倦了自己,开始自我怀疑,认为自己并无存在的价值,人生颓废,毫无用处,一文不值,开始进入一种茧居状态。在斋藤环看来,这种茧居者表现出来的现象,也是一种自恋,他将它命名为“自我伤害式的自恋”,并专门写了一本书进行精神分析叫《自伤自恋的精神分析》。

这大概是近期我读过的非常具有实用心理学意义上的一本书,通俗易懂,人人都可对照阅读。这本书不但帮助我们理清了自恋文化的历史,还纠正了我们不少的偏见。比如通常我们会在负面意义上使用自恋这个词,我们经常批评那些眼中只有自己,丝毫不顾及别人的感受,不会听取别人的意见,受到批评辱骂别人,出了问题会把责任推卸给别人,这样的人是

一种自恋型的人格。

但是在斋藤环看来,自恋其实也可以是健康的,因为“人不自恋则无法生存”,健康的自恋对人的身心健康非常重要,人的一生可以看作是自恋成熟的过程。所谓自恋的成熟,就是能够正确地自我与他者,就是能达到一种成熟的自我认知,那就是我知道“我是世界的中心,同时也是世界的一部分”。看起来这是一个矛盾的表达,但是却相辅相成,因为“我是世界的中心”意味着我的主体性的建立,我在这个世界上存在很重要;“同时也是世界的一部分”意味着我想要在这个世界上生存,还需要考虑到别人的感受,听取别人的意见,尊重别人的主体性。用一个简单的表达就是,一个成熟的人在考虑别人感受的同时,还能坚持自己的表达。

相对于健康的自恋,书中着重提到的“自我伤害式的自恋”。斋藤环强调了这种自恋形式最容易理解的结构就是“高自尊和低自信”,高自尊就是过高要求自己“应该成为什么样的人”,导致只能否定现实中的自己;低自信,用一种自我贬低的形式来强调可以理性客观地对待自己,我们理解为谦逊的一种,其实就是一种自虐。通过自我否定、自我贬低来强调自己的存在,这就是一种自我伤害的自恋。换句话说,高自尊否定现实中的自己,低自信通过自我贬损否定自己,这种双重的否定带来了巨大的伤害就是无法真实地表达自己,无法处理自己与世界的关系。

我对斋藤环这本书最大的兴趣就在于,他对这种自恋形式的分析切中了我们这个时代的弊病。自我伤害式的自恋其实并不是对自己的失望,而是对世界的失望,要么是我们的声音不被别人听到,要么是我们自私到听不进去别人的声音。茧居者是退守到家中,还有更多人喜欢生活在网络的虚拟世界中,他们认为那个世界比现实世界更真实。

读这本书本身就像一个疗愈的过程。如果我们每个人多多少少都有一些自恋,大概从这本书开始,我们能正确认识到自恋并不都是病态的,反而有可能是积极向上的,因为就算是自我伤害的自恋也是表达一种想与外界沟通的态度。

「自傷的自己愛」  
の精神分析

自伤自恋的精神分析

斋藤环

把脉年轻人的“时代病”——自我贬低 不配得感 社交障碍 点赞上瘾 阴暗爬行 为何就是无法坦率地爱自己?

“我们能做到的,不是抛弃自恋,而是让自恋变得成熟。”

关于自恋的自我使用手册 献给脆弱一代、宅一代的解毒剂

临床心理医生、当代文化学者 斋藤环 对症下药  
哲学学者 陈嘉映 珍重推荐

《自伤自恋的精神分析》[日]斋藤环著 广西师范大学出版社

■好书试读

保润原凉照相馆的失误,又惊讶于这失误的对仗与工整,一次小小的意外,垂垂老矣的祖父变换成一个豆蔻年华的少女,这样的变换,说不清是一次祝福,还是一个诅咒。保润蹲在地上端详那张照片,先是觉得好笑,后来便有点莫名的不安。他返回了鸿雁照相馆。在照相馆的门外,他掏出那个小纸袋,又看了一眼照片。街角的阳光照耀着那个无名少女的面孔,那面孔被暗房技术精简成小小的一块,微微泛出黄金般的色泽。他不认为她有那么美丽,但她对镜头流露的愤怒显得蹊跷而神秘,正是这丝愤怒,让保润感到一种难以形容的亲近。他不舍得了,不舍得把她交出去,不舍得把这一小片精致的愤怒交出去。

——《黄雀记》苏童 人民文学出版社

其实,“吃”与文字与思想原本就是一家。美食的鉴赏力本质上即是文学的敏锐力。哲学家培根谈读书有过吃与读相比拟的妙喻,水天同先生译为:“有些书可供一尝,有些书可以吞下,有不多的几部书则应当咀嚼消化。”让-吕克·南希也有一妙喻:“‘读’或者‘吃掉!吞下!’给予你的那部书。我们从未停止(谈论)如饥似渴地吞食书籍,无论它们吃起来是苦是甜,是用蜂蜜做成的还是用毒药做成的。”《论思想的商贸》)这“一尝”、这“吞下”、这“咀嚼消化”、这“如饥似渴地吞食”,何尝不是沈公编书、选书、出书时对思想的文字进行品味判断的奥秘的沃土?精美的胃口所能通向的乃是精深的思想。

前些年赴沈公饭局,常见老人家骑辆旧自行车,车座上硬朗身板的背后服服帖帖趴一个鼓鼓囊囊褪了色的粗布双肩背包,包里放满了顺路淘到的书册——老人沾沾自喜的“便宜货”。暮色中,老人家骑行的身姿或缓缓而来或愜意而去,像极了二十世纪走街串巷为翘首期盼的家家户户辛劳传递信件报纸的邮递员。

——《思想的邮差》王强 商务印书馆

现代快报+现代+记者王凡整理