

我们正在失去有巨大价值的东西

失去思想和感觉的深度

失去人际关系的深度

失去我们工作和我们所做的一切事情的深度



哈姆雷特的黑莓

走出拥挤的数字房间

[美] 威廉·鲍尔斯◎著 陈盟◎译



美国新闻俱乐部

亚瑟·罗斯奖获得者力作

本书备受《时代》杂志前主编

沃尔特·艾萨克森推崇

数码生活的深度 ①

Hamlet's
BlackBerry

A Practical Philosophy
for Building a
Good Life
in the Digital
Age



中信出版社·CHINACITICPRESS



Hamlet's BlackBerry

A Practical Philosophy
for Building a Good Life in the Digital Age

哈姆雷特的黑莓 走出拥挤的数字房间

[美] 威廉·鲍尔斯◎著 陈盟◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

数字房间

啪、啪、啪、啪、啪、啪……^①

想象一下，你在一间巨大的屋子里，屋内空间宽敞，足以容纳10多亿人。此时此刻，所有人都陪伴在你身边。

房间大且不说，布置也极为精致，只消走几步，你就能找到任何一个人。不管想找的是谁，你都可以轻松地走到他面前，拍拍他的肩膀。

这正是你的日常生活状态。每天你在屋内走来走去，不管走到哪儿，都会有人来找上你，拍拍你的肩。有些人拍得很轻，有些人下手很重，但目的全都一样——他们都想占用你的时间，跟你说点儿事情。

有的人会问你几个问题；有的人会找你帮忙；有的人会热情地兜售东西；有的人会从你这儿买东西带走。

有的人会叙述近来旅游的见闻，把照片拿给你看；有的人只想谈业务；偶尔会有人专程跑过来，对你诉说他的思念之情（这种行为略显奇怪，毕竟，你们是待在同一间屋子里的），末了还紧紧地拥抱你；也会有一个人，他来找你只是为了聊聊最近想的做的，不管多么微不足道的事，他都会巨细无遗地告诉你，比如“我正在吃芝士汉堡”，还把手中的汉堡举起来，让你看得清楚。

^① 原文是 Tap，在此指拍打肩膀的声音，也指敲击键盘声。——译者注

有时候，好几个人会同时找到你。而且就你聊天的当口，还会有其他人和你搭话，于是你不得不作出取舍，选择谁先谁后。

你一般都会彬彬有礼地聆听来者的谈话，自己也会出发去找别人聊。屋子里总是有新鲜事情，你学到了很多，感觉兴奋不已。在这10亿人之中，大约有二三十个人在你心中占据了重要的位子。只要有空，你都会跑过去问候他们，每当他们回访，你心里也是美滋滋的。

啪、啪、啪、啪、啪、啪。

生活就这样日复一日地继续。在大房间里，交流谈话一刻不停，像在举行永恒的庆典。

而你像屋内的其他人一样，也有一块自己的专属区域。这片区域装饰得很漂亮，你就住在里面，吃喝玩乐，日子十分惬意。只是有一个缺憾，这片区域没有围墙，随时可能有人闯进来找你。如果你正在睡觉，他们会留下消息，有时候还标上“紧急”的字样。每日清晨醒来，你都会看到几十条有待回复的消息。

在屋内生活了几年后，你不禁有几分厌倦之情。来访者太多，你累得精疲力尽。于是你暗暗渴望抽出时间离开人群，不想再听到他们的请求和要求，你想挣脱这间屋子的奇怪引力。

就这样，你决定要出门度假，离开屋子几天，到人迹罕至的地方去。闭上眼，你想象得出那个地方的样子——万里无云的碧空，清新的空气，一切都静悄悄的，只有林间的鸟鸣和微风的絮语。最开心的是四下无人，你可以独自静坐，任思维漫无边际地徜徉。

越是想象那个地方，你出走的欲望越发迫切。以前怎么就没想到这么好的法子呢？

你收拾好包裹，朝屋子外围走去。不久就看到了一堵高墙。你的视线随墙面游移，搜寻门的所在，却不见其踪影。墙面似乎无限延伸，凭着直觉指引，你向左边走去。

你继续沿着墙壁前行，一路上仔细张望出口。走在路上的时候，大家仍跟平时一样来拍你的肩膀。每隔几分钟，都有人过来找你聊。

每当你答完问题，办完事情，都会向他们询问最近的出口在何方。这个问题你翻来覆去问了很多遍，但所有人都一头雾水，帮不上什么忙。许多人说，他们从没见过什么出口，很抱歉。

也有人轻巧地避开了你的问题，拿眼睛直勾勾地盯了你一会儿，好像是想琢磨透你的心思。

只有一个人，一个戴草帽的女人，听了你问这个问题后，面露真正的欢喜。

她说：“出口？真不敢相信你问这个问题。我也困惑了几年啦，如果你能找到的话，告诉我一声行吗？我好想出去走走，如果能出去一个小时，叫我放弃一切都行。”

你正想问她为什么这么说，可是话没出口，就有一个女伴插嘴进来，打断了你。

她甜甜地笑着向你挥手：“祝你成功啊！记得我的话！”

于是你又上了路。几个小时过去，你仍没有看到出口。你感觉很不对劲。在你来到房间以前，离开是很容易的事。小时候，父母开着房车带你去湖边郊游，一家人住在小木屋中，整整两个星期都无人打扰。

大学毕业后，你搬进了城市里，几乎每个周末都跟朋友出门旅行，爬到高山上，跑到海滩边。这些不是什么困难的事情，所有人都做得到。

可现在怎么就出不去了呢。就在你打算放弃的时候，墙面上出现了一个大洞。附近有人在转悠，但不会走到洞口，就好像不知道这里有洞，或者虽然知道却并不在意一样。

这个洞不算是真正的门。洞口呈圆拱形，高约3米，宽约1.2米。底部有一个窗台，只达到膝盖的高度。窗台表面平坦宽敞，正适合人坐上去凝望窗外风光，而且现在无人占领。

于是你向窗外望去，发现风景完全不同于想象，你本以为能看到一片理想的度假胜地，有高山、峡谷和蜿蜒的山道，哪知眼前只有一块黑色的幕布，缀满了明灭不定的微弱闪光灯，就像过圣诞节时挂在树上的彩灯。

几分钟后，等到眼睛适应了一切，你终于想起来这些不是闪光灯，而是星星！你正在欣赏的是宇宙，是太空。看起来这间屋子已经飘离了地球。你突然想起在哪里读到过，冰川上的冰块，有时会断裂飘走。你觉得，这间屋子不就像冰块一样吗？他们说冰川会“崩解”，那么这间装满人群的大房间又会怎么样呢？

很显然，你只有两个选择。要么你掉头回到自己的专属区域，要么走出窗户，看看会发生什么。

后一种选择是很冒险的。出去后，你还能呼吸到空气吗？你会心旷神怡地飞离房间，还是会突然掉下去，吓得魂飞魄散？

一旦你走出了屋子，肯定需要找到返回地球的路。能不能碰到早些离开的人，向他们问路呢？

你猛然想起，可能从来没有人离开过屋子。如果有的话，你早应该听到过传闻。消息在房间里不是传播得很快吗？

就在我沉思这些问题的当头，有人轻拍你的肩膀。如果在平时，你一定会转身回答他，但这一次你犹豫了。你心里好奇到底是谁找你，找你有什么事。是认识的人吗？还是陌生人呢？但眼前的景致让你目瞪口呆，你舍不得转过头，哪怕一分钟也不愿意。自从搬进屋里后，这还是头一次你没理会人家的要求。感觉真是疯狂，可你又隐隐觉得，这么做很正确。

你爬上了窗台，站在上面，一手扶着拱门保持平衡。你向前探了探身子，看看下面到底有什么，结果看到的是更多的星星。星空无边无际。

背后仿佛有人。

“希望你别生气，我跟着你上来啦。”你听出了这个声音，原来是那个戴草帽的女人，她也在爬窗台。

“来。”你伸手拉了她一把。

“谢谢啊。”她站在窗台上说，“啊，多么美丽！我想去外面，比什么时候都想。”她像引吭高歌的歌者一样，张开双臂，向宇宙挥舞。

“准备好了吗？”你问。她点了点头。

闭上眼睛，轻屈双膝，一、二、三——你们跳了下去。

本书探讨的是心底的渴望，旨在觅得一处宁静开阔的净土，任思想自由徜徉。那一片天地有什么样的氛围，我们都很清楚，也曾一度谙熟抵达那里的道路。近年来我们却迷失在半途中，不知该如何找到那处净土。

就像故事里的人一样，我们无时无刻不跟其他人保持紧密的联系。虽然没有真的乘上飞屋，飘离地球，却切切实实地来到了一片新天地。这个“房间”是数字空间，身处其中的我们，只需在屏幕^①上轻轻一点，就能联络到随便哪个人。海量信息、亿万网友和各种新鲜刺激的东西，也不过在键盘上敲几下就可触到。我们在乎的一切，不管亲友、工作、休闲活动，还是信息资讯，似乎都跟我们一起搬进了数字“房间”里。就这样，我们过上了“无限连接”的新生活。

十年来，我们孕育出了许多激动人心的成果。当整个世界触手可及，无数趣事乐事等着我们去发现、去尝试时，这种生活简直如同置身天堂一般。

但神奇归神奇，光鲜生活之下却少不了一条注解。不管怎么刻意忽视，技术的副作用依然如影随形——说到底：每个人都忙起来了，比以前忙碌得多。我们不得不投入大量精力来维持联系。电邮、短信、声邮，在论坛上踩一下、新鲜事、微博，评论、警告、链接，标签、发帖、照片，视频、博客，V客，搜索、上传、下载，文件，文档、订阅、过滤，撞墙、插件、标签，云计算、用户名、密码、密钥，广告、横幅、铃声、震动……这些

^① 这里的“屏幕”指代过去20年来，风靡全球的各种数字联系设备，包括台式机、笔记本、手机、电子书等。——译者注

关键词所代表的任务，不过是我们日常生活的一小部分。就在你阅读本文时，新的联络方式又开始风靡，我们不断推陈出新，无休止地生产新鲜玩意儿。

设备在增多，我们在变忙。日程表一天一天排得更满，只要随身带了移动通讯设备，你就等着被各种手机电脑（及其主人）狂轰滥炸吧。回到家，生活也不得清闲，过去所谓的“空暇”，现在也大半牺牲给了电子设备上数不清的任务了，于是“空暇”不再“空”。

要把一切错误都归咎于技术，不难。不仅不难，简直容易得很。但技术设备毕竟有用，我们从中受益良多，生活也更加丰富多彩。跟其他新技术一样，信息技术固然有瑕疵，但本质上讲却不可能占有我们的时间，只能是我们为它们花时间，毕竟我们自己才是主动方。每个人无时无刻不被他人联系，是因为每个人无时无刻不在联系他人。

大脑负担加重不说，我们的思维也在悄然转变。每个人都有两个精神世界，一个主内、一个对外，而如今，外向型人格正逐渐成为主宰。我们同他人联系越频繁，就越依赖外部世界，靠别人安排我们的思维和生活。外向型人格负责社交，内向型人格则掌管一个人自身的想法，两者之间经常会起些冲突，调解好这种冲突，是人生在世的重要经历，也是哲学和文艺探讨的经典话题。然而生活在当代的我们，重心一直在往外向型人格偏移。我们不再自己做主，却往往要听从别人的话。要静下来问问自己内心怎么想，可不像以前那么容易了。

一方面，数字空间为大家提供了展示个性的平台，只要电脑在手，就能轻松写博，还能想出无穷无尽地办法来表现自己。然而这种“表现”是在虚拟社区进行的，也必定受到虚拟社区的限制，并必须遵守相应规则。正因为如此，我们才变得越来越顺从，思维也往往被别人牵着鼻子走。人们整日整夜泡在网络社区之中，这种日子颇有些不合情理。

过去这些年来，我们总觉得问题是暂时的，是技术转型期的症状，过

一阵子自然会消失，不必多加在意。我们安慰自己，现在为时尚早，生活终究会平静下来，内心也会再度活跃。这种乐观的想法不无道理，历史无数次证明，“技术毁灭人类”的预言都是谬论，轻信这类恐怖断言可不是明智之举。合理利用新技术，一直是人类的强项，只是要多花些时日来研究罢了。如此看来，未来仍旧是光明的，但我们不得不更关注当下，此时此刻我们怎么想、怎么过日子、有着怎样的感受，才是目前值得注意的问题。

就像故事里的两个旅者一样，我们备感空虚，渴望抽出时间远离人群。一旦懂得怎么逃出去，并能随时远走高飞，那我们在数字空间里的生活也会更加充实健康。

可我们逃得了吗？不妨想象某个角落有扇门，一穿过门，就进入了另一个世界。那个世界里，人们无需频繁联系，时间放慢了脚步，思维闲散下来，自我也终于回归。如果有人告诉你，他知道怎么去那片乐土，你会跟他走吧？

所以我在此倡导一种新的哲学观——数字哲学观。这种哲学观提供了新的思路，不仅考虑到了人类与他人交往、满足社会义务的需求，也顾全了每个人对独处时间的渴望。关键在于，怎样把握好两者之间的平衡关系。

本书开篇简要讨论了一个根本谜题。数字设备为公司、为团体、为个人，完成了不计其数的重要任务，把整个世界呈现在我们面前，并带来种种便利和享受。可是为什么，我们用数字工具的频率越来越高，生活本质却越发地扭曲，每一天都过得浮躁而匆忙呢？我们失去了一件宝贵的东西，一种传承已久的思维和行动方式，用一个词概括起来，就是“深度”。思维的深度、情感的深度、关系的深度、工作及生活方方面面的深度……正是“深度”让生活充实，富于意义，可如今我们却麻木地丢了它，不能不叫人心惊。

其实，我们不知不觉遵循着一套逻辑，逻辑中包含了两个观念：其一，只要用数字设备进行联系的方式，就都是好的；其二，联系越多，生活也

会越好。我把这套逻辑称为“数字最大化主义”，因为其目标就是想尽量延长我们在线的时间。很少有人去想这样的生活到底明不明智，可是认了吧，我们就是这么过日子的。

人们逐渐注意到，目前的生活方式正在诱发种种问题。每天，你都隐隐觉得不对劲。上网的冲动不停地啃噬着你，想要慢些思考和集中注意力，却越来越难做到。无论在家里、办公室，还是在学校，问题都不容忽视。为了解决它，人们想了多种方法，从确立行为准则，到开发软件助手，对策繁多，却无一奏效，数字最大化主义仍在主宰生活。

该怎么做呢？数字时代开始才不久，这么看来，我们面临的是陌生领域，其实不然。几千年来，人类一直在借助联系工具打破时空的局限。每当有新工具出现，新挑战也将随之而来，正如同我们今天面临的困难一样。新工具带来了各种义务，导致了信息泛滥，生活似乎如野马脱缰。

即使在2 000年前，这些问题也如今天一样猖獗。历朝历代，人们都在努力战胜困难，并苦思良策，想着怎么不受人群的干扰，把生活安排得井井有条。我们可以借鉴前人的经历，学到不少有用的对策。虽然本书以一则未来的寓言开篇，不过要找到数字世界的出路，重新享受到健康与快乐，还应该从过去寻找启示，正所谓“前事不忘，后事之师”。

在本书第二部分，我逐一回顾了历史上七个关键时期。那些时期跟我们现在一样，刮起了一阵阵技术狂潮，也导致了人们的迷惘。每一段时期都有一个思想家，他们对当时的技术提出了振聋发聩的见解。我要着重讲述的，就是这些思想家的看法，他们所讨论过的工具和方法时至今日也仍然在使用。这七位哲学家是柏拉图、塞内加、古登堡、莎士比亚、富兰克林、梭罗和麦克卢汉。他们的名字享誉全球，但了解他们观点的人不多。

比如说，柏拉图告诉我们，远在古希腊，人们就开始担心技术会对大脑有不利影响，会让一个人远离群体。哈姆雷特是家喻户晓的虚构角色，不过你未必知道，这位丹麦王子随身也携带了一个联系工具，在文艺复兴

时期的英国，这一工具恐怕跟今天的iPhone和黑莓手机一样流行。七位数字哲学家带我们领略了过去技术的辉煌，也替我们回答了现在面临的问题。生活过于浮躁吵闹时，你该怎么办呢？怎么让脑袋静下来？这些问题以前出现过很多次，而且出现的环境各不相同，所以回顾这些应该能让我们感到宽慰和备受鼓励。

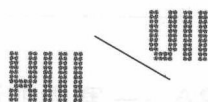
在本书的最后部分，我依据古人经验，提出了一些实际办法，也列举了现代生活的一些实例，还以我自己为例作了分析。其实，基本想法很简单，我们必须掌握断网的艺术，才能活得快乐充实。虽然网络无处不在，不过只要有心，仍可以与网络人群拉开一段距离。

人们都喜欢联系，交流是人类的本性。可是，如果不回到家中，不抽出时间来独自思考，屏幕上交流再多，又有什么价值和意义？我们应该努力平衡两方面的需求，不是吗？

是不是觉得数字房间太挤了？——那就让我们一起逃离吧。

引言 数字房间

序言



第一部分 | 娱乐至死：
网络生活的两难选择

第一章

忙得晕头转向——数字时代，深度何在？

3

第二章

探望母亲的路上——手机的魔法

13

第三章

网络生活的“翻船”——离开联系圈

27

第四章

似是而非的解决之道——强制措施没成效

51

目录

第二部分 | 离开人群的地方：
七位哲学家教你改善数字生活

第五章

驾驭马车，驰向天穹——柏拉图发现了距离 65

第六章

心灵SPA——塞内加谈心灵空间 79

第七章

神奇的凸面镜——古登堡和阅读业 95

第八章

哈姆雷特的黑莓——莎士比亚谈旧工具的魅力 109

第九章

创造生活——富兰克林和积极的计划 127

第十章

瓦尔登湖区——梭罗教你把家变成避风港 141

第十一章

内心沉静——麦克卢汉谈幸福的温度 157

第三部分 | 寻找深度：
实践法则

第十二章

慢生活——日常哲学实践 171

第十三章

线下乌托邦——“网络安息日” 183

后记——回到数字房间 193

Hamlet's

BLACKBERRY



A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age

第一部分

娱乐至死：网络生活的两难选择

