

[美] George Prochnik / 著

燕翔 / 译

追寻宁静

——于喧嚣的凡尘中倾听真意

In Pursuit of Silence

Listening for Meaning in a World of Noise

“高雅凝练而又以理服人。”——《纽约时代周刊》



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

[美] George Prochnik / 著

燕翔 / 译

追寻宁静

——于喧嚣的凡尘中倾听真意

In Pursuit of Silence

Listening for Meaning in a World of Noise



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

IN PURSUIT OF SILENCE

Copyright © 2010, George Prochnik

All rights reserved

本书中文简体字版专有出版权由 George Prochnik 授权电子工业出版社。未经许可，不得以任何手段和形式复制或抄袭本书内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-7569

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

追寻宁静：于喧嚣的凡尘中倾听真意 /（美）乔治·普罗尼克（George Prochnik）

著；燕翔译. —北京：电子工业出版社，2017.1

书名原文：In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise

ISBN 978-7-121-30394-4

I. ①追… II. ①乔… ②燕… III. ①噪声治理—普及读物 IV. ①TB53-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 277778 号

策划编辑：柴 燕 刘海艳

责任编辑：刘海艳

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9.125 字数：227 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

印 数：10000 册 定价：36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：lhy@phei.com.cn。

——媒体对本书的点评——

“踏遍寰宇追寻那些依然坚守宁静的人们。”

——美国国家公共电台 NPR (National Public Radio)

“既是偶发的警示，也是长久的陶冶，这本书为宁静而歌唱，同时道出了抵制噪声战斗的曲折无常。”

——《达拉斯晨报》(*The Dallas Morning News*)

“引人入胜。”

——图书论坛 (Bookforum)

“有道理，……宁静有益于我们安然入睡，但普罗尼克的所专注的噪声问题令我们警醒。”

——《出版商周刊》(*Publisher Weekly*)

“优雅低调，着眼于细致入微的日常生活中几乎不被注意的部分，揭示了现代生活中常常不为人知的代价。”

——图书目录 (Booklist)

“一种给予宁静庄严滋补作用的清晰易懂、中庸冷静的赞美。”

——柯克斯书评 (Kirkus Reviews)

译者序

《追寻宁静》是一部采访体小说，讲述了宁静与人的密切关系，是美国《时代周刊》著名作家乔治·普罗尼克的成名畅销作。

书中通俗易懂的见闻、博古通今的知识、朴素优美的语言、细致入微的观察、透彻灵魂的反思，将宁静这一如空气般重要，却又被人们时常忽略并肆意挥霍的史诗性主题，淋漓尽致地呈现在我们面前。2011年美国首发后，销量超过50万册。2015年11月，同名电影在美国上映。

2012年5月，我在美国纽约很小的街边书店里邂逅了这本书，随手翻了几页，立刻就被吸引住了。书中讲到了宁静与健康的关系、宁静对精神世界的作用，以及噪声使人潜移默化的伤害，正是几年来我最感兴趣而又深觉迷茫之处。书不贵，十多美元，我毫不犹豫地买了下来。回国的飞机上有12个小时，我通读了全书，一种豁然开朗之感油然而生，我在声学专业领域已经工作近20年了，还从来没有看到过这样一本既有知识性又具文学性的书，并且还是一部小说！

文学出身的普罗尼克酷爱宁静，厌恶噪声，为了寻求精神和身体上的双重平和，他阅读了百年来500多篇文献，走访了100多位各类人物，最终以文学读物的形式，将摸不着、看不见的声音问题——宁静，涓涓清水般，润入人们的心田。

宁静是重要的，不仅在于身体，还在于精神。中国古代《大学》开篇讲“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，说的就是只有安静才能安定，才能深思熟虑，才能有所得。

普罗尼克在书中也提到,1887年制定首部美国宪法时,费城独立大厅外的大街上被铺上软土,目的就是为了让降低马车经过时的噪声,好让议员们安静潜心地对宪法进行思考。安静给人带来的不仅是舒适和免受打扰,从哲学意义上,还有冥思和灵感的层面,静才能深思,在“见山是山、见山不是山、见山还是山”的大道至简的日常生活中,只有真正的宁静,才能带给人们深层次的身心健康与精神感悟。

当代生活太浮躁了,太需要切实的宁静了。

我在清华读书、任教27年,清华校训教给我“自强不息”,倡导奋发图强。这20多年来,我个人,乃至整个国家都没有辜负“自强不息”的理念,大家做了很多事,很忙碌,也很有斩获。但是,我越来越感到难以宁静下来,而且世界好像也越来越烦嚣。我年过40,前方路上,逐渐地、依稀隐约地,甚至是蓦然地,我体悟到了清华校训的下联——“厚德载物”。德就像船,人世如海,德若不够大,自强不息拼搏所得到东西又用什么来承载呢?我虽正直壮年,但已感觉到精神上的焦虑,感觉到记忆及体力的下降,感觉到上对师长和父母、下对子女和学生、中对同事和爱人的不周不全,感觉到年轻时听到的歌中所唱“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问,才知道平平淡淡从从容容是最真,再回首恍然如梦……”。我真的需要宁静下来,从自强不息所驱动的热烈火爆的噪声中平和下来,逐渐地学会静静地,静静地,用厚德去承载即将到来的难以承载之重。

普罗尼克与我年纪相仿,写书时他38岁,翻译时我42岁。我觉得这本书最适合30多或40多岁不惑之年的人看,不但能够带给你宁静对身体健康上切切实实的好处(这一点是我想把此书推荐给国人的最根本情怀),还能够更进一步带

追寻宁静

给你精神上修炼宁静的办法。对于30岁以下年轻人，他们也应该读读此书，现在可能看不懂，但是，没关系，他们必将经历我的年龄，到时他们就懂了。对于知天命之年的前辈，我相信你们有些人已经跨越宁静了，也许有些人还没有，也欢迎你们读读这本书，我相信，读完后你们可能会说，早点看到这本书就好了。

作者普罗尼克虔诚信教，他深刻地描写了教堂中的宁静，而教堂中管风琴恢弘的声响，还正是我所热爱的建筑声学专业的历史起源。普罗尼克认为，宗教的宁静是为了催化人们去感知未知，这对无神论的国人可能难于即刻理解。这些内容主要在第一章“聆听未知”中，读起来可能有些难，读者大可将此篇放下，先读后面的。全书读完下来，若读者对宁静心生向往，对未知心生敬畏，对信仰心生包容，那么回头再去看第一章，对宁静的通灵感受也许就更不一般了呢。

燕 翔

2016仲夏，于清华大学中央主楼104

特别感谢

本书的翻译得到了以下单位的资助，这些单位是国内声学领域最为活跃的企业，其负责人也是我 20 年来声学专业生涯中交往最密切的朋友。他们和他们的企业是值得信赖的。

北京仁歌视听科技股份有限公司及其创始人黄志强、石庆君夫妇，该公司是新三版专业剧场视声科技第一股。

北京卓邦电子技术有限公司及其总经理张新锋、副总经理张冰，该公司是最专业的音响供应商之一，产品覆盖了奥运会、世博会、园博会等多项国家重点工程。

北京九州一轨隔振技术有限公司及其董事长葛佩声、总工程师邵斌，该公司是国内轨道交通领域最具实力的阻尼弹簧浮置道床隔振系统和减振降噪综合解决方案供应商。

北京中亚康源环保工程有限公司及其总经理罗强、副总经理刘浩，该公司是国内油气田降噪细分领域业绩最强、经验最丰富的工程公司。

北京悦禾科技发展有限公司及其总经理张帷，该公司是从事建筑声学技术研发和材料应用的专业公司，是书中提到的吸声抹灰喷涂材料重要国产化公司之一。

北京朗德声学技术有限公司及其创始人查颖杰、费洁夫妇，该公司是国内声学测试行业的领导者，20 年来，为国内声学实验室提供了数以几百计的解决方案和工程实施及服务。

追寻宁静

北京元启声学环保顾问有限公司，该公司为客户提供全面的建筑声学、电声学、噪声与振动控制的专业咨询顾问服务。

中电声韵声学工程技术（北京）有限公司及其创始人张勇敢，该公司主编了《小型影院声学设计与认证标准》（企业标准），国内有逾百家影院声学产品代理商，是中国私人影院设计、工程领域最具规模最具创新力的专业公司。

北京金基广裕建筑劳务有限公司及其总经理王广青，该公司为客户提供专业的建筑工程施工服务。施工是实现任何建筑声学目标的根本保证。

北京绿创声学工程股份有限公司（股票代码：834718）及其创始人姜鹏明、耿晓音夫妇，该公司是中国噪声与振动控制领军企业之一，是国家城市噪声与振动控制中心产业基地，其子公司覆盖中国、亚太、欧盟及英国等区域。

北京贝京林科技发展有限公司及其创始人牛伟龙总经理，该公司是国内大型设备机房降噪最具实力的喷覆式吸音材料生产施工一体化公司。

上海新华净环保工程有限公司及其总经理王兵、副总经理苏宏兵，该公司是国内噪声治理行业中，集设计、制造、施工，尤其在电力行业中最具实力的综合性企业之一。

上海声宁实业有限公司及其总经理谈晓风，该公司是建筑声学隔振材料最专业的供应商之一。

上海泛德声学工程有限公司及其创始人任百吉总经理，该公司是噪声与振动控制及低噪声产品研发的技术型公司。

深圳市中孚泰文化建筑建设股份有限公司——剧院建设专家与领导者，20年专注剧场建设，参与厅堂建筑声学装饰

项目最多，声光电集成专家，参编相关国家标准，行业内知名度很高。

深圳市升源建声科技有限公司，该公司是建筑楼板隔声领域研发最早、技术最深入的专业材料生产商。

深圳深日环保科技有限公司（深日电梯噪声治理研究中心）及其总工程师马登华，该公司是国内最早的、最具专业实力的电梯噪声治理公司。

杭州爱华仪器有限公司及其总经理熊文波，该公司是国内著名的声学测量仪器研制与生产的厂家，其研发的声学仪器在精度和功能上可匹敌任何进口产品。

南京常荣声学股份有限公司（股票代码：832341）及其创始人张荣初董事长，该公司是国内知名的降噪、吸声和声学技术应用公司。

成都西南交通大学设计院有限公司舞台设计研究所，该研究所是从事观演建筑声学及舞台工艺设计研究的国企。

佛山天戈声学科技有限公司及其创始人黄小刚董事长、李荣秀副总经理，该公司是国内最具影响力的声学材料研发、生产、销售和设计施工的专业厂商之一。

声博士（香港）声学技术有限公司，是声学产品类型丰富、应用面广的专业声学公司。声博士的合作商遍布三十多个国家和地区，商旗下品牌“SoundBox”、“Howeasy”、“OFF”分别专注工程、民用、隔声降噪三大类专业应用。

浙江大丰实业股份有限公司及其董事长丰华，该公司是全球领先文体设施整体集成方案解决商，承担过我们清华大学百年纪念堂工程。

江苏佰家丽新材料科技有限公司及其创始人左洪运、左百川父子，该公司是国内环保吸声聚酯纤维（PET）板材最知名最具实力的高技术企业之一。

河南省中原大化集团濮阳绿宇泡绵有限公司及其总经理陈言胜、副总经理张建勋，该公司是蜜胺吸声隔热泡绵专业的高技术生产企业，国内排名第一，世界第二。

河北吉荣家具有限公司及其董事长倪永庆，该公司是国内最具实力的吸声座椅生产商，承制过清华大学等多家大专院校的礼堂椅、报告厅椅、学生课桌椅等，是政府定点采购供应商。

湖南赛富自动门有限责任公司，专业设计制作隔声门、隔声窗、通风隔声器等，可完成专业的隔声工程，荣获过多项国家发明专利。

四川正升声学科技有限公司及其创始人李朝阳董事长，该公司以“让科技还世界以宁静”为使命，为客户提供噪声检测、咨询设计、材料设备、工程施工等专业化服务。

亿利生态岛科技有限公司及其 CEO 南松，该公司是一家提供生态健康居住的技术服务公司，致力于生态、健康的绿色建筑产品及相关服务。

本书翻译过程中，得到了清华大学建筑声学实验室的石鹤、王旭光、王江华、王鹏、王熙伟、薛小艳等老师们的大力协助与支持，还得到了其他多位老师和同学们的帮助，包括徐学军、朱相栋、梁艳、孙依伟、陈旭勇、陈晓文、陈忠杰、李卉、吕帅、陈雨潇、付阳、李权等，在此一并致谢。

感谢编辑刘海艳对译稿细致入微的核对校查。

译者简介

燕翔博士，1972年生，沈阳人，1989年考入清华大学，毕业留校于建筑学院任教，讲授建筑声学。他主要完成的项目有国家大剧院、福建大剧院、江西大剧院、山西大剧院等十多项国家工程；主持修订了《厅堂混响时间测试规范》、《厅堂音质模型试验标准》、《建筑构件的雨噪声隔声的实验室测量》等国家标准；翻译了美国《建筑声学设计指南》、日本《建筑声学与环境声学》等专业书籍；撰写建筑声学专业论文几十篇。

作者简介



乔治·普罗尼克是《帕特南阵营：西格蒙德·弗洛伊德，詹姆斯·杰克逊·帕特南，美国心理学论题》的作者，是《纽约时报》“编辑推荐”的精选写手，是 2007 年格拉迪瓦奖的获得者（Grady Award）。他为《纽约时报》、《波士顿环球报》、《花花公子》、《内阁》等多项刊物著文。他住在纽约布鲁克林。

献给丽贝卡：

她知道，该说话的时候说话，该缄默的时候缄默。

目 录

引 言 /1

第一章 寻听未知 /16

荒 漠 /19

融入宁静 /22

安静与禁语 /32

第二章 我们为何而听 /40

追寻宁静的进化 /43

第三章 我们为何而噪 /54

寻找基频 /59

第四章 专卖店的伴音 /70

声学上的狂喜 /73

噪声与长期人体活力危机 /76

吃的节奏 /78

噪声下的球赛 /81

第五章 如噪之声 /84

第六章 宁静的间歇 /92

口袋公园 /93

绘画中的图 /96

绘画中濒临灭绝的宁静 /97

信仰之地 /98

第七章 致命的强音 /100

自作自受 /107

声音响起 /116

第八章 通往噪声的高速公路 /126

Pod 瘾 /130

追寻宁静

Pod 的代价 / 134

第九章 后防线 / 138

拔掉你的耳塞 / 143

世界上最安静的房子 / 153

精品宁静 / 158

第十章 这就是战争 / 162

宁静皇后 / 167

真实的未来 / 175

呜巴鲁巴之景(电影巧克力工厂中的小矮人) / 180

地 图 / 182

第十一章 缚龙之索 / 189

宁静之园 / 191

宁静的世界 / 197

聋人空间 / 198

听而不闻 / 201

存在的构造 / 204

集体视野 / 211

闯入宁静 / 214

第十二章 宁静的终曲 / 218

安静的权利 / 224

声音饮食 / 229

更远的追求 / 234

致 谢 / 239

参考文献 / 247

作者注 / 274

引 言

春天的一天，我前往布鲁克林的闹市区寻求宁静。起点与我家近在咫尺，那是一条树木繁茂的街道，相比较而言，在这座冷酷无情的城市，这里是一处安静的避风港。我拥有一个院子，被古老厚重的墙所环绕，还有卧房，工作间，我与爱人在此度日。即使如此，直升机会吵醒我，汽车鸣笛、施工噪声会使我恼羞成怒（这些日子工地上播放的音乐比实际施工还要糟糕），还有刺耳的公交车刹车声、卡车压碾井盖的咣咣声，以及邻居时而突如其来的声响。我担心自己变成一个对噪声易怒的人，我只是更喜欢安静而已。我喜欢不受干扰地进行谈话。坦白说，我喜欢聚精会神地看书，聚精会神地凝视空间。我喜欢在没有任何突如其来的声音干扰下思考，我需要专注。当我的孩子躺在浴缸中洗澡，我喜欢和他嬉戏，让他说出此时此刻他听到了什么声音：水从管子中汨汨流淌的声音，日光灯管里电流的吱吱声，猫咪从沙发下跳出的声音，外面松鼠们在粗壮的树枝上打架的声音。我希望有大量丰富的声音让我们来聆听——而不是只有一种来势汹汹、压倒一切的声音。我是否对宁静的呵护太过于小题大做了呢？有这种担心时，我就去回想历史上那些捍卫安静的榜样们。我想起最高法院法官菲利克斯·法兰克福（Felix Frankfurd）的一段隽语：“美国宪法的创始人把独立大厅外的大街覆上土，以便他们的思考不会被过往交通所干扰。我们民主的前提是思考，这一过程是选民们形成想法并负责任地进行选择的前提条件。”