



〔美〕斯蒂芬妮·罗森布鲁姆 / 著
杜菁菁 / 译

Stephanie
Rosenbloom

精致的独处

ALONE TIME



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd



精致的独处

ALONE TIME

Stephanie Rosenbloom

[美] 斯蒂芬妮·罗森布鲁姆 / 著
杜菁菁 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd

精致的独处

(美) 斯蒂芬妮·罗森布鲁姆 著
杜菁菁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

精致的独处 / (美) 斯蒂芬妮·罗森布鲁姆著 ; 杜菁菁译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2019.6
ISBN 978-7-5596-3195-4

I. ①精… II. ①斯… ②杜… III. ①社会学—文集
IV. ① C91-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 074524 号

Alone Time

by Stephanie Rosenbloom

Copyright © 2018 by Stephanie Rosenbloom
All rights throughout the world are reserved to
Proprietor.
Simplified Chinese edition copyright © 2019 United
Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

选题策划 联合天际·文艺家工作室
责任编辑 楼淑敏
特约编辑 刘 默 张安然
美术编辑 程 阁
封面设计 


UnRead
—
文艺家

出 版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发 行 北京联合天畅文化传播公司
印 刷 三河市冀华印务有限公司
经 销 新华书店
字 数 182 千字
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 8.5 印张
版 次 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5596-3195-4
定 价 58.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

致丹尼尔
&
我的父母

序言 女巫与萨满

巴黎，6月。出租车缓缓地停在了羊皮纸街（Rue de la Parcheminerie）22号的门前。那是一个星期六的早晨，咖啡馆的椅子还未摆出来，老教堂前尚无访客，那间窗口摆满红色天竺葵的小旅馆还没到入住时间。

人行道上散落着香烟蒂和红色花瓣。

我独自一人，拎着一个行李箱，预订了旅馆，即将开始一段恣意的生活。

~ ~ ~

一个普通成年人的清醒时间中有三分之一是在独处。^①

——米哈里·契克森米哈赖，《心流》

你如何度过这段时间？刷Facebook（脸书）？发信息？发Twitter（推特）？网购？“待办清单”是无穷无尽的。

但时间是有限的。

独处的时间是一次邀请、一个机会，让你去做那些向往已久的事。你可以读书、打代码、绘画、冥想、练习一门语言，或者出去闲逛。

独自一人，你可以在路边装着旧书的箱子里一本一本慢慢挑选，

① 张定绮译，中信出版集团，2017年。

不必担心耽误了同伴的时间，或者怕他们认为你心目中的“美好时光”实际上很无聊。你不需要礼貌地与人交谈。你可以去公园。你可以去巴黎。

你并不是个例。如今，从北美到韩国，独自生活的人比以往任何时候都多。据预测，从现在到2030年，单人家庭将是世界上所有家庭类型中增长速度最快的。更多的人在独自进餐，更多的人在独自旅行，而且增幅显著。度假短租公司及高端旅游运营商等旅游业相关公司的报告都显示，单人旅行业务呈两位数的增长。“爱彼迎”（Airbnb）平台上的单人旅客数量远超以往。“无畏旅行”（Intrepid Travel）的报告显示，目前每年有一半的客户，约7.5万人选择独自旅行，于是该公司推出了首款仅限单人旅客参加的线路。这种惊人的增长并不仅仅是未婚人士造成的，“已婚已育”的单人旅客数量也在增加。根据世界上最大的旅游市场营销机构MMGY Global的调查，近一成有伴侣和孩子的美国旅客会选择独自出去度假。也就是说，独自旅行并非二十多岁的年轻人和退休人士的专利，无论年纪大小、生活状况（有伴侣、身为父母、想谈恋爱或是暂时不想的单身人士）如何，只要你想，就能做到。

不过，想要遁世隐居的人并不多。最近，世界各地越来越多的共享办公和共享社区就证明了这一点。但能够拥有一点属于自己的时间，仍然是非常令人向往的，无论是去欧洲度假五天，还是在后院待上五分钟。

在皮尤研究中心（the Pew Research Center）的调研中，大约85%的受访成年人（包括男性、女性）都表示，时常有一段完全独处的时间对他们来说非常重要。市场调查公司“欧睿国际”（Euromonitor International）

通过研究发现，人们不仅需要更多的时间与家人相处，还需要独处。然而，我们中的大多数，甚至那些十分重视独处的人，往往都不愿意独自去做某些事情，因为那可能导致他们错过愉快、充实的经历和开启新的关系，这些甚至可能改变现有的生活轨迹。

《消费者研究》期刊上发表的一系列研究表明，如果无人陪伴，无论是男性还是女性，都倾向于避免出现在公共场合，比如电影院或餐厅。与一场很棒的电影或艺术展可能带来的愉悦感和灵感相比，人们更在意独行会不会无聊，当然还有他人异样的眼光。

确实，大部分人都会避免独处，因为独处总是会和孤独或抑郁等问题联系在一起。弗洛伊德曾说：“处于黑暗之中或独自一人是儿童最早感受到恐惧的两个情境。”在很多文字尚未出现的社会中，独处都被认为是难以接受的，正如米哈里·契克森米哈赖在那本关于幸福科学的书《心流》中所写：“只有女巫和萨满才会觉得独处令人愉快。”

2014年，发表在《科学》期刊上的一系列研究发现，很多参加实验的被试者宁可选择接受电击，也不愿意独处15分钟来进行思考，或许也就不足为奇了。从亚里士多德开始，科学家和哲学家就一直认为人类是社会动物，而且给出了非常充分的理由。积极的社会关系对于我们的生存，对于人类共同创造的知识、进步和快乐，都是至关重要的。作为史上历时最长的关于成年人生活的研究之一，“哈佛成人发展研究”在近80年的时间里追踪了数百人的生活，而研究结果一再显示，与朋友、同事、街坊邻居保持良好的关系，对于过上健康快乐的生活来说益处良多。

另外，自我封闭的人则面临着更高的患病或认知衰退的风险，这

项哈佛研究的负责人罗伯特·瓦尔丁格毫不避讳地表示：“孤独是杀手。”基督教的隐修士在独自修行期间，每隔一段时间也会参加一些集体工作和礼拜活动。梭罗在树林深处的房子里摆了三把椅子，“独坐用一把，交友用两把，社交用三把”。就连“独行侠”^①的身边都有一个唐托。可见，关于孤独及其危害的探讨由来已久，且成果颇丰。

然而，事情没有这么简单。尽管他人的陪伴是我们的基本需求，但并不是在生活中寻求满足感的唯一途径。

几个世纪以来，人们一直在尝试退回到孤独的状态中，为了修行、内省、激发创造力、焕发新生，以及寻找人生意义。佛教教徒和基督教教徒进入寺庙和修道院，美国原住民爬上高山、走进深谷。奥黛丽·赫本选择回到她的公寓。“我必须经常独自待着，”1953年，她这样告诉《生活》杂志的记者，“如果从周六晚上到周一早上都能独自待在我的公寓里，我会非常开心。那是我给自己充电的方式。”

有些人则会采用更极端的方法。冒险家们独自乘船航行、乘机飞行、驾车旅行，走过千山万水，比如约书亚·史洛坎船长^②，还有安妮-弗朗斯·多特维尔，她是最早独自骑摩托车环游世界的女性之一。“从今往后，我的生活将属于我自己，以我自己的方式度过。”在1973年独自骑行了12500英里^③后，她如是说。

几十年以来，学者们坚持认为独处的好处值得深究。从二十世纪五十年代的儿科医生、精神分析专家唐纳德·温尼科特，到二十世纪

① 美国西部剧情类电视连续剧《独行侠》中的角色，印第安人唐托是他的搭档和旅伴。

② 第一个单独驾驶帆船成功环游地球的人。

③ 1英里约为1.6千米。

八十年代的英国心理医生安东尼·斯托尔，再到如今主导众多科研项目的心理学家，他们的研究均表明，短暂的独处有益身心健康。

在一段免受他人影响的时间中，我们可以去探索和发现自己。法学学者、隐私权专家艾伦·韦斯廷解释说，私下里，我们能够深入、独立地思考。我们会拥有解决问题、进行实验和想象的空间，精神高度集中，仿佛火焰般噼啪作响，头脑像在海滩淘沙一样细细搜寻，像捡起一个贝壳一样获得灵感，检查一番后放进衣袋，或者把它扔掉，再捡起另一个。

从柴可夫斯基到巴拉克·奥巴马，从德拉克罗瓦^①、马歇·马叟^②到克里希·海德^③、艾丽丝·沃克^④，众多思想家、艺术家、创新者都表达了对独处的需求。这是罗丹和艾米·舒默^⑤的相似之处，是米开朗琪罗与葛蕾丝·琼斯^⑥的共同需要。有些哲学家和科学家一生中的大部分时间都是在独处中度过的，比如笛卡儿、尼采，还有获得诺贝尔奖的遗传学家芭芭拉·麦克林托克——她84岁前一直坚持不用电话。莎士比

① 十九世纪上半叶法国著名画家，浪漫主义画派的典型代表，印象主义和现代表现主义的先驱。

② 法国著名默剧演员。

③ 美国二十世纪七十年代晚期的歌手、吉他手、词曲作家，新浪潮经典摇滚乐团“伪装者乐队”女主唱兼吉他手。

④ 普利策奖得主、小说家、诗人和社会运动人士，在作品中反映黑人妇女为争取自身权利而奋斗。

⑤ 美国喜剧演员。

⑥ 牙买加裔美国模特和歌手。

亚、狄金森^①、华顿^②、雨果、赫胥黎等无数的作家都挖掘过孤独这个主题。交响乐、歌曲、诗歌、戏剧、绘画和摄影作品都是在独处时被创作出来的。

对于创意型的人来说，“他人生中最有意义的时刻就是获得新领悟、发现新事物的那些瞬间。而它们即便不总是，也多半是在独处时发生的”，斯托尔在他的开创性著作《孤独：回归自我》中这样写道。虽然他人能够成为我们的幸福源泉，但有时他们也让人分神，还可能会妨碍创作的进程。“因为创作令人尴尬，”作家艾萨克·阿西莫夫^③曾说，“你的每一个好点子，背后都有成百上千个蠢主意，你自然会不愿意把它们展示出来。”莫奈曾在一场巴黎画展开幕前把他的画通通划坏，声称那些帆布不配世代流传。罗伯特·劳森伯格^④也曾把他早期的一些作品扔到阿尔诺河里。

然而，正如独处对于创作（可能还有后续的毁坏）很重要，它对于心理健康的恢复也同样重要。一些最新研究结果显示，仅仅15分钟没有电子设备和社交互动的独处，就能舒缓我们的情绪（无论是积极还是消极），减轻愤怒和焦虑，让我们变得更加随和。阮翠薇博士发表在《个性与社会心理学通报》上的一项研究表明，我们可以利用独处来管理自己的情绪状态：“激动过后安静下来，愤怒过后冷静下来，或

① 美国著名女诗人。

② 美国女作家，代表作有《纯真年代》等。

③ 美国著名科幻小说家、科普作家、文学评论家，美国科幻小说“黄金时代”的代表人物之一，代表作《银河帝国》。

④ “二战”后美国波普艺术的代表人物。

者随时感到心情安定而平和。”

独处时，我们会进入“省电模式”。社会学家欧文·戈夫曼将这种状态形容为“处于后台”，在此状态下，我们可以摘掉在公众场合戴着的面具、做回自己、自我反省、自我评估、认真考虑我们的行为，以及进行韦斯廷所说的“道德清查”。

我们还可以清点在一天之内累积获得的全部信息，管理我们的“想法，思考过去的行为和以后的计划，为未来可能遇到的人和事做准备”，心理学家杰瑞·伯格在《人格研究期刊》的一篇文章中这样写道。就连典型外向型人格的比尔·克林顿都承认，在他当总统期间，“每天都要安排几小时独处，进行思考、反省、计划，或者什么也不做。我经常少睡一点，就是为了换取更多独处的时间”。

自省这一概念可以追溯到古希腊时期一个被称为“epimelesthai sautou”的原则。哲学家米歇尔·福柯将其译为“关怀自身”，尽管这曾经是“社会与个人行为、生活之艺术的主要规则之一”，但福柯注意到，社会普遍倾向于将关怀自身视为近乎不道德的行为，在现代西方社会尤甚。

独处还有可能让我们在对待他人时更加坦诚和富有同情心。美国明尼苏达州诺斯菲尔德城圣奥拉夫学院宗教学教授约翰·巴伯在文章中指出，虽然独处与自我有关，但并不一定是自恋。他表示，《圣经》中的先知所寻求的独处，帮助塑造了他们的理念，还可能让他们更加敏锐地感受到了弱势者和局外人所承受的痛苦。他写道：“最理想的独处并不是为了逃避这个世界，而是以另一种方式参与其中。”

不幸的是，我们正处于一个对细微差别毫不在意的时代，独处和

社交被视为非此即彼的命题：你不是独自一人待在沙发上，就是在组织一场晚宴。这样的区分毫无益处（而且通常是错误的）。心理学家亚伯拉罕·马斯洛^①发现，那些达到了人类需求的最高层次——自我实现的人，能够同时处于一种以上的状态，即使这些状态是相互矛盾的。他们可以同时既有个性又好交际，既自私又无私。伯格在文章中写道，偏好独处的人不一定讨厌社交活动，而且不一定是内向型人格。他们可能大部分时间都在和他人相处，而且乐在其中，只是与其他人相比，更经常一个人待着，因为他们领会到独处状态有益于自省、创作，以及平复情绪。

在多年以来的传统观念里，如果你大部分时间都在独处，那你很可能不太正常。当然，正如心理学家们所观察到的那样，很多人回避社交是因为他们有社交焦虑症或者抑郁症。但是也有很多人认为，独处本身就很愉快。马斯洛说过，成熟的、达到自我实现层级的人尤其喜欢隐秘、超然和静思冥想的感觉。

诚然，独处是否出于自愿，似乎是它能否带来快乐的一个关键因素。人们独处时在想什么、他们的年龄、独处时间长短等其他因素，可能会有一定的影响，但主动选择可能是最重要的因素。所谓主动选择，是指你自己希望独处一段时间，而不是因为被社交关系网抛弃或者别无他选。积极的独处体验与孤苦伶仃的处境完全是两回事。

至于独处多长时间合适，则与个人喜好和周围环境有关。对有些人来说，独处的时间简直是稀有的恩惠，他们工作时间长、家庭成员

① 美国以人为本主义心理学家，提出了著名的“需求层次”理论。

多，尽管非常向往独处，但常常很难挤出时间。有些人则可能觉得独处的时间太长了。能否找到平衡还是取决于个人，而且这并不是一件容易的事。

查尔斯·达尔文曾发表关于人类厌恶孤独感的著名观点，但他也非常珍视自己的独处时间。在订婚前的几个月，达尔文在日记中分别列出了“结婚”和“不结婚”的理由。“不结婚”的理由包括“来去自由”“（避免）时间损失”“（避免）晚上无法阅读”。在下一页，他继续写道：“我再也不能学习法语、不能去欧洲大陆或美洲看看了，也不能乘坐热气球或者独自去威尔士旅行。”

但是，结婚还是占了上风，婚姻是对伴侣的承诺，也是传宗接代的需要。结婚前一天，在写给未来的妻子爱玛的信中，达尔文坦言，直到那时，他仍然认为幸福的真谛在于宁静和大量独处的时光，但他相信，和爱玛在一起，他能够找到超越“在寂静和孤独中积累知识”的幸福。在之后的43年中，他应该是找到了。

达尔文一家住在位于伦敦郊外肯特郡的“唐豪斯”里，他和孩子们在菩提树下的草地上消磨时光，在客厅聆听家人朗读家信，和爱玛玩西洋双陆棋。尽管如此，他还是留出了很多独处的时间，回到无人打扰的书房，每天待上近六个小时。室外，在孙女格温·雷夫拉特描述为“两块巨大而孤独的草地”之间，他围绕着一片小树林铺了一条四分之一英里长的“沙径”。他几乎每天都要沿着这条小路走上一圈甚至很多圈，思考如何解决一个问题。正是在达尔文的书房里和他称为“思考之路”的小径上，在盘根错节的老树、大黄蜂和鸟窝的陪伴下，他做了很多实验，并完成了《物种起源》一书。

当查尔斯·达尔文正在英格兰家宅的树荫下散步时，另一位查尔斯——波德莱尔^①则在巴黎书写着另一种独行之旅。

波德莱尔写的是插画师、记者康斯坦丁·居伊，他最喜欢在城市的人行道上漫步。与达尔文不同，他的“思考之路”是铺砌好的公用道路，但同样是灵感的源泉。波德莱尔对居伊漫步的描绘，塑造了“闲逛者”的原型，引发了关于这个形象的幻想：一位独行的漫步者，任凭好奇心驱使，漫无目的地溜达，无所事事的他除了此时此地，便无处可去。

150多年之后，我踏上了追寻那个幻想的旅程。

~~~~~

在到达那间装饰着红色天竺葵的小旅店之前的几个月，我正在巴黎出差，为《纽约时报》的旅行专栏撰写文章。我有五天时间和一个标题“巴黎独行”，可自由发挥。

为了寻找灵感，我需要出去走一走。我入住的酒店位于第九区，就在普鲁斯特创作《追忆似水年华》时住的公寓东侧。早晨离开酒店后，我会随兴致四处闲逛，或者循着羊角面包（还有橄榄油香草面包和开心果费南雪<sup>②</sup>）的香味而去，每天都要走20英里左右才回来。

那时正值4月，我像其他游客一样参观了文化古迹和雕塑，玫瑰花丛中那些赤裸的男神和女神。但是，没有人陪伴的独自旅行还让我看

---

① 法国十九世纪最著名的现代派诗人，象征派诗歌先驱，代表作《恶之花》。

② 一种形似金砖的杏仁小蛋糕。

到了“日常生活中的美好”<sup>①</sup>：一只金毛寻回犬目不转睛地盯着蒙马特尔区一家咖啡馆前的黑板，仿佛能读懂上面的“每日推荐”；一盒盒水果软糖排列成整齐的网格，就像格哈德·里希特<sup>②</sup>的比色图表。这座城市吸引了我的全部注意力，我不由得融入了自行车车轮轻轻旋转的声音和街市上桃子的香气之中。

虽然没有朋友或家人的陪伴，但我在旅途中每天都会遇到新的同伴，包括烘焙师、餐厅经理、博物馆接待员、店主等同路人。每时每刻都完全属于我，从容不迫，就像诗人里尔克<sup>③</sup>在一封给朋友的信中所描述的“无限孤独”——“每一天都如同一生，世间一切尽在身边”。

只不过，对于我来说并不是“一生”，才五天而已。最后一天早上，我从里沃利街（Rue de Rivoli）上的一个门溜进了杜伊勒里花园（Tuileries）。喷水器正在向空中洒水，一个推着手推车的人在一片长茎郁金香前俯下身来。英国艺术评论家约翰·拉塞尔曾经写道，里沃利街似乎在告诉人类：“这就是生活可能成为的样子……至于选择如何生活，就是你的事了。”巴黎也是这样告诉我的。我想知道自己什么时候，以及还有没有可能再看到那片郁金香。

在完成撰稿任务的时候，我会扮演一名侦探：试图了解一切，早起，记录细节，做一些令我感到不舒服的事情。但任务已经结束，我回到纽约，度过了几个月，白昼渐短，而我还在思念巴黎。我想念的

---

① 原文为法语：le merveilleux quotidien.

② 德国现当代艺术家。

③ 奥地利诗人，出生于布拉格，代表作《生活与诗歌》《祈祷书》等。

不是面包房橱窗里那些令人垂涎欲滴的奶油甜点，我想念的是在巴黎的那个自己——另一个我。那个“蒂”字上带重音的“斯蒂芬妮”<sup>①</sup>：好奇，随性，愿意拥抱人生的意外之喜。

最后，我用了一整个周末的时间，思考自己为什么对那次特别的任务久久难以释怀，为什么似乎只有在巴黎，我才能掌控时间，为什么我的感官变得敏锐，为什么在巴黎的我能从最微小的事物中获得愉悦感，在家里却做不到。我向朋友租了一套位于长岛海边的房子，在一个秋日的下午，我走下巴士，带着可以看一周的书，准备了足够吃一周的中餐外卖。没有车，也没有电视，我绕着门廊上的长椅和客厅餐桌一端的大号粉色靠背椅（几乎和1951年迪士尼动画片《爱丽丝梦游仙境》里疯帽子下午茶派对上的粉色大靠背椅一模一样）转来转去，吃着蔬菜捞面，读着各种各样的独处体验。我在报刊档案资料里和古登堡网站上挖掘信息，买了一些二手书和绝版书。我想知道科学家、作家、艺术家、音乐家和学者们如何看待和利用独处时间，以及它为什么那么重要。有时候，我会沿着通向海滩的路一直走下去。有时候，我躺在木地板上的一片阳光里，目不转睛地盯着天花板，试图拆解在巴黎那些独处的时光。那里有一种不可言传的东西、某种生活方式，而我却无法完全理解，更不用说将它带到我的城市来实践了。

然而，为了理解我在巴黎所体会到的那种令人着迷的孤独感，最好的方法可不是躺在地上凭空猜想，而是回到那里去。而且我必须独

---

① 作者的名字 Stephanie 在法语中拼写为 Stéphanie。



自回去，毋庸置疑。

如果为《纽约时报》写专栏促成了我第一次去巴黎的话，我一定会认为自己的感受只是它在我这个多愁善感的美国人身上施加的另一个魔咒罢了。但是，我之前去过巴黎。在海边的房子里，我曾一度认为，是我利用独处时间的方式赋予了每一天丰富的意义，而不仅是那座流光溢彩的城市。如果我能想出自己在那次旅行中做了什么特殊的事，以及为什么很长时间之后仍然回味无穷，那我就可以采用类似的方法在我家后院进行实践，获得相似的感受了。

回到纽约之后，我上网预订了一间房（窗户下挂着红色天竺葵的小旅店的照片吸引了我），并安排了回到巴黎的旅程。

处在陌生的环境会让一个人发生改变、获得新生、发现自我。安东尼·斯托尔认为，这就是为什么很多人发现在度假时戒烟会更容易，度假搅乱了日常生活的习惯、改变了环境暗示，而这些习惯和暗示可能限制甚至损害了我们的健康。我的目标不是掌控巴黎这座城市，而是掌控自己，学习如何利用一点独处的时间来改变生活，不管在哪座城市。

这本书讲述了我在巴黎和其他地方通过独处学到的东西。我选择探索城市而不是乡村，是因为我生活在城市之中，是因为在城市里我们可以同时享受独处和社交带来的乐趣，是因为波德莱尔写过：“对于完美的‘闲逛者’和热情的旁观者来说，在闹市中心建座房子能带来无与伦比的快乐。”

在海边的房子里，我在世界范围内精挑细选出四座城市——巴黎、伊斯坦布尔、佛罗伦萨、纽约，我会在一年之内，去每座城市度假一