

Net
and
Books

网络与书

减

少一点
Less



图字：01-2005-6073

B821-49
WL22

图书在版编目(CIP)数据

减/《网络与书》编辑部主编. — 北京: 现代出版社, 2011.8 (网络与书)

ISBN 978-7-5143-0397-1

I. ①减… II. ①网… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164308号

减

顾问: Peter Weidhaas 陈原 沈昌文

陈万雄 朱邦复 高信疆

总策划: 郝明义 吴江江

编者: 网络与书编辑部

责任编辑: 张璐

出版发行: 现代出版社

地址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电话: (010) 64267325

传真: (010) 64245264

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 787×1092 1/16

印张: 10.5

版次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5143-0397-1

定价: 39.00元



本书简体字版由现代出版社与NET AND BOOKS
CO., LTD共同策划, 发行, 销售地区仅限大陆
地区, 不包含香港、澳门、台湾地区

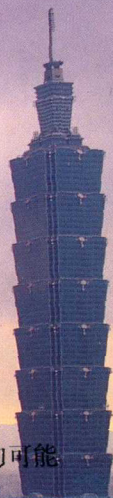
0999303



T0999303

CONTENTS

目录



From Rex

4 少一点之后，才有其他的可能
郝明义

PART 1 希望

【特别企划】

“台北应该少一点……” 问卷调查

10 神啊！请给台北市少一点……
编辑部

12 神啊！请给我自己少一点……
编辑部

14 “台北应该少一点……” 问卷调查表
编辑部

15 “少一点” 的联想
沈懿颖

16 听见黄莺歌唱——少说一点话
徐行

17 停一停——少忙一点点
欧阳玉

18 铁血消费者——少一点理直气壮
徐正雄

19 失去星星的台北天空——霓虹灯少一点
张耀仁

20 心理测验——童话人物的“少一点”
缪沛伦

24 “少一点” 的亲戚
庄琬华

PART 2 对照

26 自由挥霍，挥霍自由

杨照

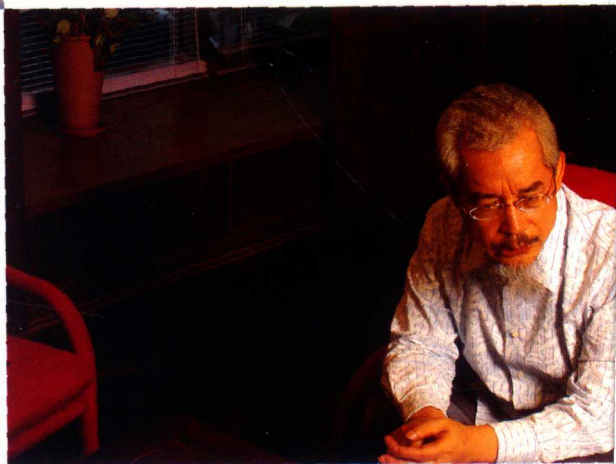
34 谦卦与适可而止
傅佩荣

37 地球的负担
沈懿颖

38 奢华与虚华
胡德兴

42 Maps
编辑部

50 “少一点” 的奇迹
墨垒



PART 3 人物

52 Interview:

郑松茂——微型的人生

郝明义

68 “少一点” 的代表人物
墨垒





PART 4 美学

【专业中“少一点”的哲学】

70 在平静单纯中呈现深度的情感：

张照堂(摄影家)

72 丢掉不属于你的杂念：

朱铭(艺术家)

74 自然唱出感受到的东西：

胡德夫(音乐家)

76 学的时候一大片，做的时候一条线：

吴兴国(演员)

78 不要剥夺读者的想像乐趣：

张妙如(图文创作者)

80 懂得脱下不适合的衣服：

黄薇(时尚专家)

82 从过度设计到不太想设计：

邱文杰(建筑师)

84 怀石料理不能忘了呈现食材的能力：

郭宗坤(厨师)

【简约之美】

86 《去年在马伦巴》：静默与冻结的电影

谢仁昌

《玉阶怨》：灵光的诗

狐狸

88 《寒食帖》：人间不可得的书法

林铨居

89 《容膝斋图》：恬静绘画

林铨居

90 $F=mg$ ：深意公式

孙维新

91 DNA：复杂简单的生命

李家维

93 Oasis Adam：情迷白T

欧阳应霁

“无印”搪瓷良品：少得圆满的薄碗

欧阳应霁

行僧不苦：原木工艺

欧阳应霁

94 一个人的发呆下午

蔡佳珊



PART 5 方法

96 工作，少一点

何英超

102 吃，少一点

Adele

108 消费，少一点

刘汶翰

112 理财的智慧

庄婉华

114 佛经，少一点

静心

118 速度，少一点——快中有慢的阿姆斯特丹

郑晃二

126 关于“少一点”的50本书

编辑部



网络与书

减

少一点
Less



现代出版社
MODERN PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

在阅读的森林里摸索前行，需要热情
在摸索中不致迷失方向，需要主张

Net and Books
阅读的热情与主张

上架建议：社科·时尚文化

ISBN 978-7-5143-0397-1



9 787514 303971 >

定价：39.00元

减

网络与书编辑部



0999303



T0999303

19

Net and Books



现代出版社
MODERN PRESS

少一点之后，才有其他的可能

文—郝明义

大一上学期的时候，我有过连续一星期的梦魇。

那是期中考时节，头一次面对大学考试的压力，加上同一栋宿舍里又有一位同学在寝室里上吊身亡，种种因素混合在一起，使得梦魇有许多种可以附加的来由。

◎

梦魇的感觉是，睡梦之中，突然，你感到有人重重地压住了你的全身。你挣扎着想起来，但是全身动弹不得。你感到全身寒毛倒竖，耳边似乎有呼呼的风声，你想作声，但一声不得。

这样挣扎了一分钟，三分钟，五分钟，你不知道。你知道的是：当你全身终于得以活动之后，抬起头来看看闹钟，时针指着半夜三点钟，不多一步也不少一步。如此很规律地来一天，停一天。单打双不打。

◎

刚开始的时候，免不了恐惧。

但后来，恐惧没有了，只剩下相当的不耐烦。一个考试期间需要充分睡眠却不得，到了三点钟就要被吵醒的人的不耐烦。

不耐烦的人，自力救济，碰上第三还是第四次之后倒也有了一条解决之道。

◎

我逐渐发现，当你感到被压住而动弹不得的时候，想要一下子挣脱是不可能的。而梦魇令人恐惧的，正是你越要用全身之力去挣扎，却越是无能为力。

我的解决之道，是从小处活动起来。

当梦魇袭来的时候，被压住就被压住吧，别慌，先不要管它。我先活动一下右手（或左手）的小指。从右手小指的第一个关节起。第一个关节能活动一下，就能再活动一下第二个。整个小指能活动之后，就再动一动隔邻的无名指。无名指能活动之后，就再活动一下中指。中指之后，再食指。再大拇指。再整只右手。再右小臂。再整个右臂。等整个右臂可以

活动之后，就可以很自然地翻个身。这时要坐起来，或者继续入睡，就随你了。

后来我就再没什么梦魇。或者说，会了这个方法，大部分类似的经验都被我化解了。有机会，我也向很多人推介了这个方法。



我们每个人都不免碰上梦魇。

或是在半夜的睡眠中，或是在日常的起居中。或是身体上的。或是工作上的。或是财务上的。或是爱情上的。

你越是想对一件事情使力，却越是动弹不得，甚至更加恶化，那就是梦魇。

对付梦魇，不能用大力。不能多一点力气，只能少一点力气。任何角度，都只能少一点，而不能多一点。

少一点，有点像是从右手最后一根小指的第一个关节开始。



今天是个“加法思想”当道的时代。什么事情，都多一点才好。或者说，即使主观上不想再多了，但是客观上还是不由自主地多起来。

在这样的氛围里，我们这一次做“少一点”的题目，有人问我，是不是相当于要谈极简主义？

看起来有点像，但也应该很不同。

对一个生活里已经被“加法思想”缠身或加身，进退不得的人来说，一下子要“极简主义”是很难的。那有点像是他要一下子卸下千斤重担，或是从梦魇中一下子翻身坐起。

他要脱困的唯一之道，是“少一点”的思路。

只有在他被困住的那个因素上，他想到现在应该先“少一点”，他才会想出，以及看出后续的其他方向。

“少一点”（而不是“少很多”），听来没那么大牺牲，没那么不可能，所以比较容易活动起来。

少一点之后，才会有其他的可能。



CONTENTS

目录



From Rex

4 少一点之后，才有其他的可能
郝明义

PART 1 希望

【特别企划】

“台北应该少一点……” 问卷调查

10 神啊！请给台北市少一点……
编辑部

12 神啊！请给我自己少一点……
编辑部

14 “台北应该少一点……” 问卷调查表
编辑部

15 “少一点”的联想
冼懿颖

16 听见黄莺歌唱——少说一点话
徐行

17 停一停——少忙一点点
欧阳玉

18 铁血消费者——少一点理直气壮
徐正雄

19 失去星星的台北天空——霓虹灯少一点
张耀仁

20 心理测验——童话人物的“少一点”
缪沛伦

24 “少一点”的亲戚
庄琬华

PART 2 对照

26 自由挥霍，挥霍自由

杨照

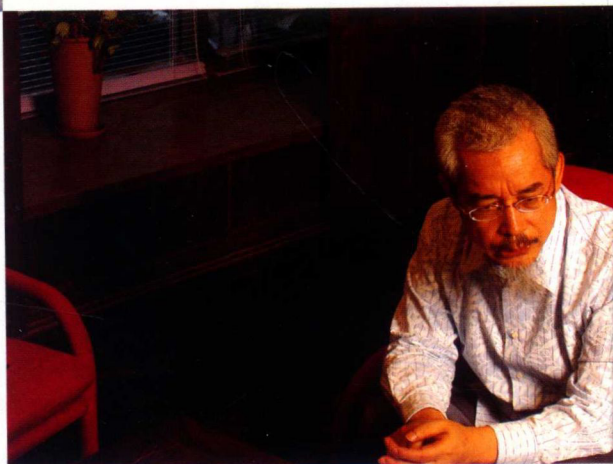
34 谦卦与适可而止
傅佩荣

37 地球的负担
冼懿颖

38 奢华与虚华
胡德兴

42 Maps
编辑部

50 “少一点”的奇迹
墨垒



PART 3 人物

52 Interview:

郑松茂——微型的人生

郝明义

68 “少一点”的代表人物
墨垒





PART 4 美学

【专业中“少一点”的哲学】

70 在平静单纯中呈现深度的情感：

张照堂(摄影家)

72 丢掉不属于你的杂念：

朱铭(艺术家)

74 自然唱出感受到的东西：

胡德夫(音乐家)

76 学的时候一大片，做的时候一条线：

吴兴国(演员)

78 不要剥夺读者的想像乐趣：

张妙如(图文创作者)

80 懂得脱下不适合的衣服：

黄薇(时尚专家)

82 从过度设计到不太想设计：

邱文杰(建筑师)

84 怀石料理不能忘了呈现食材的能力：

郭宗坤(厨师)

【简约之美】

86 《去年在马伦巴》：静默与冻结的电影

谢仁昌

《玉阶怨》：灵光的诗

狐狸

88 《寒食帖》：人间不可得的书法

林铨居

89 《容膝斋图》：恬静绘画

林铨居

90 $F=mg$ ：深意公式

孙维新

91 DNA：复杂简单的生命

李家维

93 Oasis Adam：情迷白T

欧阳应霁

“无印”搪瓷良品：少得圆满的薄碗

欧阳应霁

行僧不苦：原木工艺

欧阳应霁

94 一个人的发呆下午

蔡佳珊

PART 5 方法

96 工作，少一点

何英超

102 吃，少一点

Adele

108 消费，少一点

刘汶翰

112 理财的智慧

庄婉华

114 佛经，少一点

静心

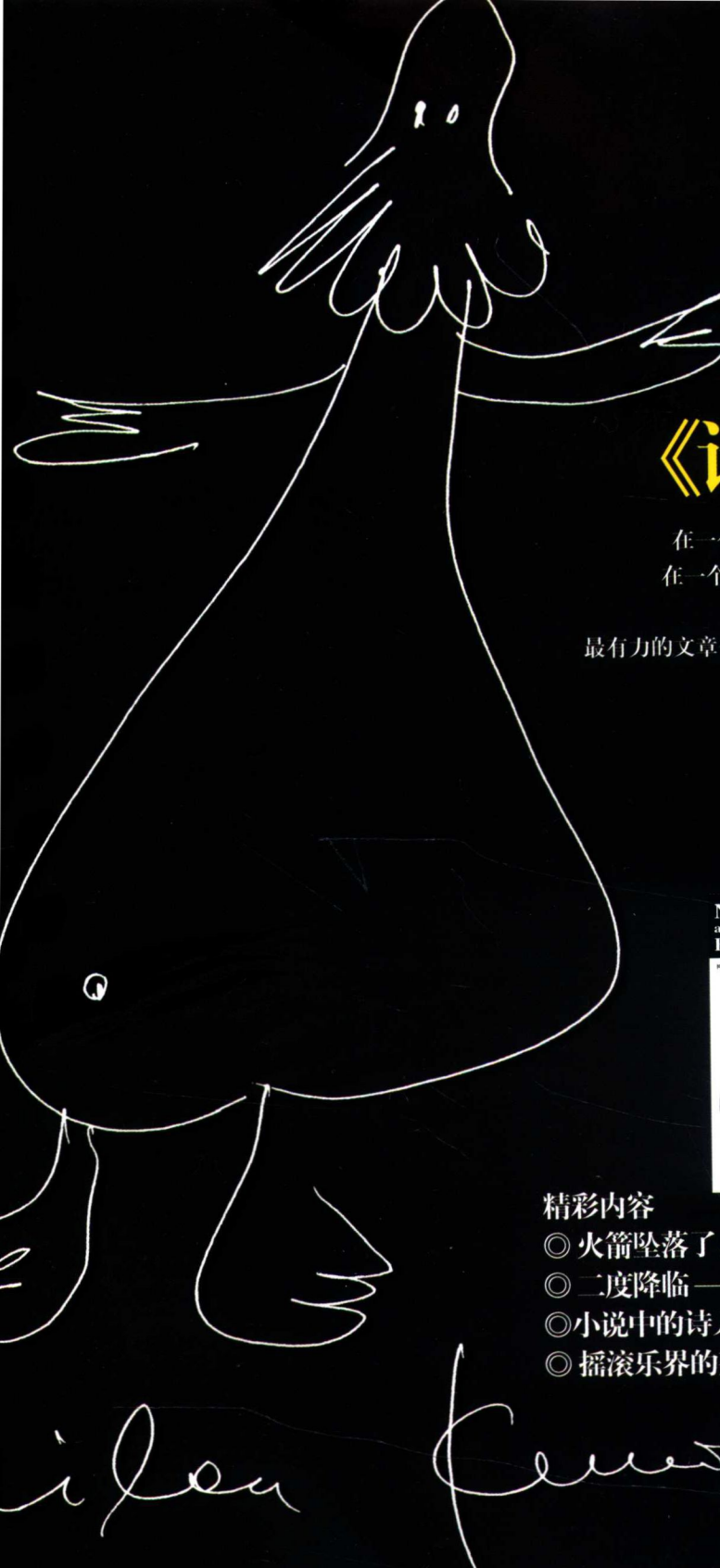
118 速度，少一点——快中有慢的阿姆斯特丹

郑晃二

126 关于“少一点”的50本书

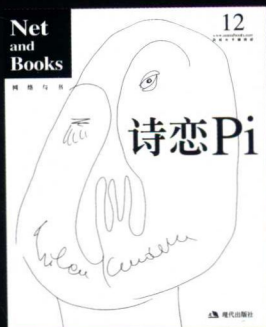
编辑部





《诗恋Pi》

在一个只知外沿扩展的世界中，
在一个少了韵律与节奏的世界中，
我们只能读诗，
最有力的文章也只是用绳索固定在地面的热气球。
而诗则不然。



精彩内容

- ◎ 火箭坠落了，自然会有飞碟哼着歌经过——李康莉
- ◎ 二度降临——叶慈
- ◎ 小说中的诗人德行——张惠青
- ◎ 摇滚乐界的拜伦 Leonard Cohen——罗珊珊

Leonard Cohen

part 1



希
望

神啊!

请给台北市少一点……



政治人物 (第1名: 676分, 占总分12.8%)

如果我们那么容易仇恨、不信任另外一群和我们不同的人, 那也是因为太多政治人物在一旁煽风点火的缘故。政治人物少一点, 大概所有人 (也包括政治人物, 但他们考量的可能是竞争对手少一点) 都举双手双脚赞成吧!

空气污染 (第2名: 563分, 10.7%)

台北没什么工厂, 主要的污染源就是满街的汽车、机车, 你是否也是共犯之一? 多走走路、骑自行车、搭乘大众运输工具吧! 当然, 有关机构也要提供那样的发展环境, 同时, 多留几块绿地, 让人在市区中也可大口呼吸新鲜空气。

物价 (第3名: 526分, 10.0%)

物价上涨率高过银行定存利率, 已教一般人受不了了, 何况还是住在台北。同样的一顿饭、一杯饮料, 台北就是要卖得比别的地方贵。台北生活大不易!

犯罪 (第4名: 502分, 9.5%)

如果, 躲在暗处抓违规的交通警察, 能去支援打击犯罪, 台北的治安会不会好一点? 如果教育正常、社会价值不被扭曲、人人有同理心有发展机会, 犯罪会不会少一点?



媒体的八卦流言 (第5名: 484分, 9.2%)

近年来越隐晦越当红、最莫名其妙的概念: “爆料”、“再爆料”。够了! 真的是够了! 但没有阅听大众的支持, 八卦媒体又如何呼风唤雨, 流言又如何流得到处都是呢?

汽车、机车 (第6名: 375分, 7.1%)

很奇怪, 台北有了捷运和密集的公车路网, 为什么还是有那么多人喜欢“自己来”? 触目所及, 到处都是汽车与机车, 让这个地少人多的城市更加拥挤。道路的辟建速度永远不及车辆成长速度, 最后是大家都塞在路上, 谁也到不了目的地。

台北市，汇集了全台最多的资源与目光。

台北人，有丰富的生活可选择。

但更多不代表更好。

东西一旦过量，就会令人受不了。

停下脚步，想一想，关于这个城市，

关于自己，什么东西应该要少一点……

你的答案，和别人一样吗？

(问卷表格详见第14页)



光喊不实现的口号 (第7名: 315分, 6.0%)

有关部门为我们勾勒了一个美丽的蓝图，很好，但请记住要有后续动作，别只开空头支票。我们辛苦缴的税，是要给行动者推动计划用的，不是用来养鹦鹉的——只会说，不会做的一群鹦鹉。

阻碍通行的路霸 (第8名: 291分, 5.5%)

随便乱停车的家伙是可恶的，将货品堆出店外的商家是可恶的，画地为王的摊贩是可恶的。他们霸占了人行空间、侵犯基本的步行权利，让台北成为弱肉强食的都市丛林。连好脾气的导盲犬可鲁也讨厌这些人！！

噪音 (第9名: 251分, 4.8%)

通勤时经过车水马龙的市区，身边还坐着一个用手机大声嚷嚷的家伙，真遗憾，这是被迫接受的噪音。电视节目里疯狂的新闻追逐，政论call in对骂与煽情的戏剧对白，则是自己选择的噪音，你只要把选台器丢开，宁静自然就来。

人口 (195)、垃圾 (161)、交通时间 (145)、铁窗 (122)、冰冷的建筑物 (114)、游行抗议 (83)、广告传单与招牌 (78)、雨天 (52)、工程与开发 (50)

其他：还有人觉得，以下这些……

路上漂亮妹妹穿的衣服、官员的薪水、勾心斗角、崇尚消费的价值观、仇恨批评、谎言、冷漠、自以为是的人、酒后驾车的人、自杀的人、抽烟的人、学佛的人、公务人员、机车的人、白目的人、小人、猪头、高等教育、政论call in节目、哗众取宠的节目、女星未婚就当妈妈的新闻、无聊的吵架的犯罪的奢华的新闻、百货公司、难看的艺术品、流浪动物、烂书、狗屎——全部也都该少一点！！

神啊!

请给我自己少一点……

负面情绪 (第1名: 805分, 占总分15.5%)

请注意, 这个选项的分数, 遥遥领先其他! 什么事情让台北人闷闷不乐? 也许该给自己一个安静的角落、一段不被打扰的时光、一个想法角度的转换。



体重 (第2名: 568分, 10.9%)

不知这显示台北人非常重视外表、还是非常重视健康。嫌自己胖, 要问的是吃得太多, 还是运动太少? 或者是, 误拿模特儿的标准来衡量自己、自找苦吃?



账单 (第3名: 494分, 9.5%)

怪账单多, 不如先反省自己是否欲望太强、消费不知节制, 还是太宠爱小孩? 你不在橱窗前驻足然后大步走进店里, 不爽快地把卡掏出来, 账单是不会寄到你家的。不然, 期待中个乐透吧!



生活、课业压力 (第4名: 478分, 9.2%)

“忙忙忙, 忙忙忙, 忙是为了自己的理想, 还是为了不让别人失望”, 李宗盛的这首《忙与盲》, 道尽了现代人的压力与失落。你要认清这个竞争社会的本质, 或者游戏人间。

工作 (第5名: 436分, 8.4%)

“钱多事少离家近, 睡觉睡到自然醒?” 别傻了, 只要不被操得饮食、睡眠、休闲无一不正常就谢天谢地了! 台湾人的工作时数全球排名第一, 工作效率却不是, 无止境的加班绝非解决之道啊!

欲望 (第6名: 23分, 8.1%)

现代人的欲望, 是否多半集中在物质与财富? 信用卡已经不够用了, 现金卡、还有各种代偿、周转的服务, 已经将台北构筑为一座欲望城市。人心的贪念是永远无法满足的无底洞, 小心不要成为欲望的奴隶噢!



杂务（第7名：241分，4.6%）

杂务像一团打结的毛线球，陷在里面就出不来。杂务让时间变得零零碎碎。或许你心肠太好，或许你效率太差，让你有面对做不完的事情。不如放自己一天假，推掉所有杂务，你将发现没有你，世界仍然运转得很好。

看病（第8名：234分，4.5%）

复杂的生活环境和生活压力让现代社会多了一些莫名其妙的病痛。勿舍本逐末，只顾着外在追求，而忽略了最基本的身体健康。多一点运动与健康管理，别到了问题找上门才设法补救，病急乱投医。

熬夜（第9名：227分，4.4%）

熬夜是为了工作？课业？或是狂欢作乐、玩连线游戏、猛K一整套韩剧日剧港剧偶像剧？生命不能时常这样燃烧——老板，饶了我吧！升学主义，饶了我吧！你，饶了你自己吧！

垃圾食物（第10名：197分，3.8%）

薯条汉堡可乐，洋芋片炸鸡排再来一杯珍珠奶茶，今天你又吃了多少热量进去了呢？垃圾食物给人体带来的是过剩的卡路里，还是多忍耐节制一些吧——但你还是照吃不误，对不对？

等待（170）、会议（139）、皱纹与白头发（107）、上网（104）、另一半与家人的约束（95）、垃圾邮件（95）、看电视（76）、应酬（64）、包红包的机会（62）、买衣服（58）、烟酒（56）、情敌（51）、讲电话（23）

其他：还有人觉得，以下这些……

年纪、婚姻压力、生理痛、愚蠢、颓废、小心眼、冷漠、发呆、抱怨、要看的书、家事、责任感、浪费的时间、无聊的时间、黑眼圈、痘痘、便秘、度数、不运动的借口、msn好友的名单、顶头上司、酒肉朋友、坏同学、负债、高尔夫杆数——全部也都该少一点！！