

Net
and
Books

网络与书

玩乐的 层次。

去玩吧！
Have Fun



能爱能工作，还要会玩
让顶级玩家，解放你的玩乐细胞

去环游世界、**玩动漫**，玩手工，
玩游戏、**玩收藏**

图字：01-2005-6070

图书在版编目（CIP）数据

玩乐的层次/《网络与书》编辑部主编. --北京：
现代出版社，2011.8（网络与书）
ISBN 978-7-5143-0411-4

I. ①玩… II. ①网… III. ①文娱活动—通俗读
物 IV. ①G241.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164196号

玩乐的层次

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 978-7-5143-0411-4

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

Net
and
Books

网络与书

玩乐的 层次。

去玩吧！
Have Fun



能爱能工作，还要会玩
让顶级玩家，解放你的玩乐细胞

去环游世界、**玩动漫**，玩手工，
玩游戏、**玩收藏**

玩乐的层次

网络与书编辑部

6

Net and Books

 现代出版社
MODERN PRESS

玩的层次与能量

文—郝明义

有些事情，听来似乎是天生就该会的，不必经过什么学习。譬如，玩。

很多人听到“玩”，不免会想，谁不爱玩，谁不想玩，谁不会玩，只是没那个钞票和没那个时间而已。

这是很大的误以为。事实，可能大为不然。

我们很容易把“玩”放在“工作”的对立面。但是却不太容易想到正如同工作需要学习，玩也需要学习。

玩，不是那么简单的事情。

◎

玩，是一个笼统的说法。玩，其实有许多层次。

有些玩，是很疯狂的，很异想天开的，因此，可能需要花上多年的准备，甚至可能要花上一生的准备。

有些玩，是结合旅游与度假的，因此，最少一年要去玩那么一次。

有些玩，是调节与纾解一些生活节奏的，因此，最少一个星期要玩那么一次。

还有些玩，只是一些放松与休息，

因此，最好能结合每天的生活。

休息与放松，调节与纾解，旅游与度假，疯狂与异想——是玩的许多层次。

有了层次的事情，就涉及能量。

所以，玩，需要能量，本身也就是能量。

◎

玩，既然是一种能量，就可以累积、练习、发挥。

不想经过累积、练习、发挥，就想获得玩的能量，就好比不想经过累积、练习、发挥，却想拥有支配财富的能量，同样的遥不可及。

◎

我们不容易掌握玩的许多层次，有中国文化里特有的原由，也有普世的原因。

◎

中国文化里特有的原由，是我们接触这些不同层次的玩的时间还太短。长

期结合农业社会稳定结构的中国文化里，玩的层次原先主要配合一年四季的作息而展开。需要长期筹划的疯狂、异想之玩，或是按一星期七天而展开作息的玩，以及配合这些玩的软硬件，都来自其他文化，很晚近的事情。我们不熟悉。

普世的原因，则是十五世纪以来，人文主义加上科学之进展，到工业革命再加上进入二十世纪美国经济与生活方式对全球所产生的主导影响，世界各地都接受了由产业而企业而个人，形成一脉相承的生活模式与价值观。在这种生活模式与价值观之下，勤奋工作，从工作（甚至只是升迁或只是金钱）的层次中寻求生命的意义，才是社会的主流。玩的层次遭到忽视，甚至遭到敌视，其来有自。（中国近代史上，又有一些对工作至上价值观特别需求的历史原因。）



今天我们要特别提醒自己回头注意“玩”的层次，一方面是因为有这些补课的需要，一方面也有新生议题的需要——因网

络而产生的新生议题。

网络风行后，生活的真实与虚拟从各方面产生混合与变异，工作与玩乐，首当其冲。这固然有其十分积极的一面，也有极其负面的影响——尤其是对长期以来我们一直层次不明、认识不清的“玩”而言。



想要面对玩的能量，并且可以累积、练习、发挥这种能量，第一步还是得先掌握玩的层次。

层次不清，能量就会错置、误用，也根本谈不上接下来如何累积、练习、发挥。

《去玩吧！》这本书，就是这样一个开始。





30
Maps
编辑部

28
玩乐温度计
庄晚华

26
玩乐坐标
庄晚华

22
关于玩这件事——外来朋友看台湾人的玩
蓝嘉俊

18
能爱能工作，还要能够玩
陈嘉新

10
去玩吧
徐淑卿

Part 1
玩的文化
Culture of Having Fun

4
玩的层次与能量
郝明义
From Rex



Days of Being Wild
疯狂与异想的玩



40
Fiona与Rita的新环游世界八十天
Fiona、Rita



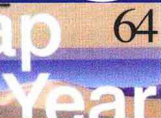
48
吴继文的越界之旅
吴继文



58
阿飞的蓝色天堂
蓝嘉俊、贺新丽



Travel Time
旅游与度假的玩



64
三种年纪的旅行准备——20、30、40
褚士莹



70
春天的尼泊尔与西塔琴
有耳非文



74
玻里尼西亚的夏日热情
钟文音



京都秋意
韩良露



84
地狱里的微光——冬天的威尼斯
徐明松



90
旅行的触媒
李欣频

Weekend Rhythm
调节与抒解的玩

Part 4

绿色的周末哲学——茶与清幽的回甘
柯裕棻

92

灰色的周末哲学——睡眠的方法
郝明义

94

红色的周末哲学——肆无忌惮的Buy家
Henry

98

金星女王的五种玩伴
李康莉

100



156

编辑部
在玩乐世界里需要阅读的8本书

Part
6

Fun Books
玩的阅读

向上帝借来的两种游戏 148
克斯瑞

解放你蠢蠢欲动的玩乐细胞 145
洗懿颖

他和她24小时的快乐 138
吴孟芸

谁不爱玩具?! 136
曲家瑞

搞飞机 134
杨正裕

茶人雅兴 132
池宗宪

自私的幸福——我的私人手工业 130
颜艾琳

每天都是有生之日——Interview

黄薇 126
洗懿颖

堂皇迷恋

张惠青 123

空着的空间和一个浴缸

傅凌 120

放松与嗜好的玩

Leisure of a Day

Part
5

涂鸦与恶作剧

洗懿颖 118

夜，好难玩啊！

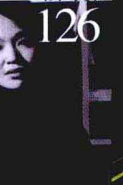
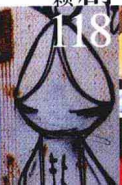
王灵安 112

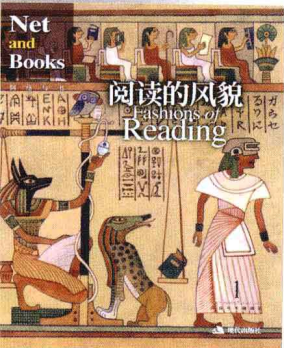
How To Throw A Party

洗懿颖 106

周休二日亚洲玩乐地图

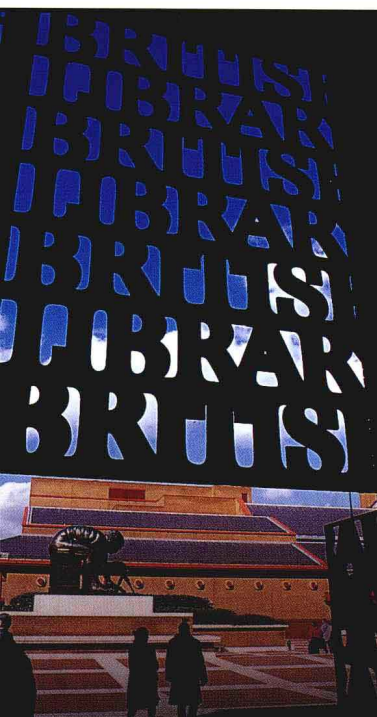
蔡佳册 104



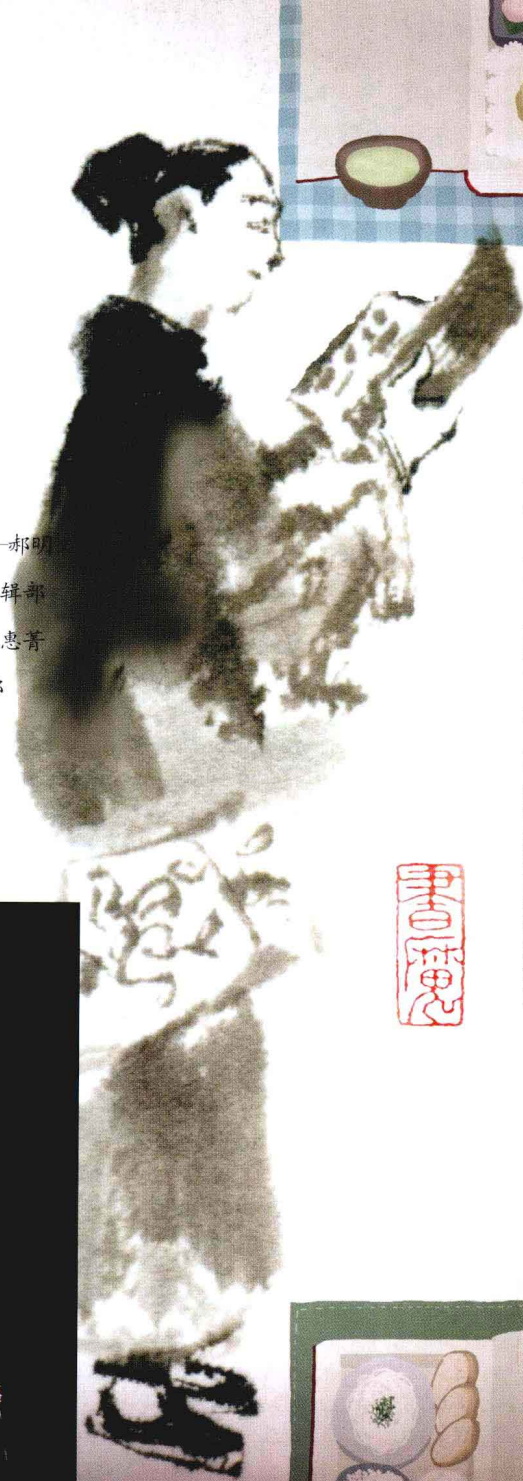


精彩内容

- ◎ 阅读的风貌——郝明义
- ◎ 有关阅读饮食的十二事——郝明义
- ◎ 幾米的图像阅读经验——编辑部
- ◎ 重度书痴的黄金守则——张惠菁
- ◎ E世代解忧书七帖——编辑部



www.netandbooks.com



我们可以把阅读当作是给大脑的一种饮食，阅读就是供应大脑的养分。本书以人类六千年阅读的历史与发展为主题，从图像到文字，如吴哥窟壁上的雕刻，到古腾堡的活版印刷；再从文字回到图像，如WWW（全球资讯网）的使用，全都是一一一种阅读。此外，还介绍七个和网络相关的人、四个谈书的观点、历史名人的读书地，以及幾米和谢春德的访问。



《阅读的风貌》

Fashions
of
Reading



Part 1

玩的文化

Culture of Having Fun

去玩吧

有些“玩”不是一个涣散的心智可以执行，
而是在肉体逐渐匮乏之前的全力一搏，换言之，这是一种意志的粹练，
也是精神能量的勃发。

文—徐淑卿

有的时候，熟悉是一种遗忘的过程。你对周遭的世界越来越视而不见，你的心被千篇一律的琐事反复摩擦，逐渐逐渐地失去感觉，这时候你可能想遁逃到远方，或者仅仅想让地球暂时停止旋转，你的愿望很卑微，带着对一个星期美好假期的幻想，度过漫长而无边际的五十一个星期，用街角咖啡座一杯浓郁的咖啡，激励你开始下午的工作。“去玩吧”，仿佛是你给你自己的安慰，在疲惫不堪的时候望梅止渴，在快要不能呼吸的时候，感觉到黑暗甬道的尽头就是光亮。

玩是一种意志

然而，“去玩吧”，可能是一种休息，可能是一种停顿，可能是一种出发，可能是什么都不做，但它也可能是一种生命的转折，这个转折需要极大的勇气和意志，你觉得非如此行动不可，否则这一生就会逐渐走样，终至变成遗憾。村上春树三十七岁的时候，决定离开日本作个漫长的旅行。他想：“四十岁是一个很大的转捩点，那时我将选择一些什么，并舍弃一些什么。而且，在完成那精神上的转换之后，不管喜欢或不喜欢，都已经不能再回头了。”他希望在“精神的转换”之前，做一点什么扎实的工作留下来，“我觉得在日本的话，说不定我会在忙于应付日常杂事中，拖拖拉拉没什么作为地一年过一年。而且我觉得在那之间将会失去什么。”

《纽约时报》的书评家理察·伯恩斯坦五十岁时也想去旅行，他想循着唐朝玄奘到西方取经的路线，由中国走陆路到印度，然后再回来。他的念头来自一个平淡无奇的觉悟：“我已经过了五十大关，如果我不赶紧行动，我永远都不可能达成我答应自己要去做的一些事情。”

这种“玩”，是以生命来进行的。时候到了，它提醒你必须去做你一直想做但始终不了了之的事情，但是这样的行动却不是一个涣散的心智可以执行，而是在肉体逐渐匮乏之前的全力一搏，换言之，这是一种意志的粹练，也是精神能量的勃发。这种精神在探险家的身上随处可见。曾经追随史考特（Robert F. Scott）进行南极探险的阿普斯雷·薛瑞—葛拉德（Apsley Cherry-Garrard），为这次不幸的事件写了一本书《世界最险恶之旅》。史考特





领军的二十四位探险队员里，有五位负责最后一程的极点远征，结果这五个人包括史考特自己，在距离补给点不远的地方，因为九天连续的暴风雪，加上体况极差无法前去取得补给，而全数罹难。史考特在临终前写给英国民众的一封告别信中说：“我并不后悔进行这次远征，它展示出英国人能够承受苦难，互相帮助，即便在面临死亡时也可以一如既往地保持坚忍和刚毅。”阿普斯雷·薛瑞一葛拉德一直在思索“这次的探险到底值不值得？”最后他体会到“探险是精神动力在身体上的体现”：“驱使人们去南极的真正动力是精神上的需要，包括对新知识的渴望，也包括战胜自身弱点的愿望。世上并无天生的勇士，恐惧之心人皆有之，而正是在各种形式的探险活动中，人们以向恐惧挑战的行动证明自己的勇敢。”

这些探险家的事迹，最后成为一种耳熟能详的“叙事”。如同《假期：愉悦的历史》作者Fred Inglis所言，这个神秘幽灵从1850至1950年，笼罩了英国公共小学男女学生的心灵，直到现在，还召唤着已经无险可探的观光客，他们踏上不再那么危险的探险家



Corbis

希腊文里，“闲暇”的意思和「学习和教育」的意思是相结合的。亚里士多德在《政治学》一书中说：“一切事物都是围绕着一个枢纽在旋转，这个枢纽就是闲暇。”可以看出他们文化中对闲暇的重视。但希腊公民的闲暇是建立在农夫与奴隶提供服务的基础上。罗马人扩大了奴隶的服务，也恣意享受闲暇，但不像希腊人那么用在思考上。上图为公元前600年壁画摹绘希腊男子饮酒欢乐图。进入中世纪，基督教文明主宰一切。玩乐活动主要和基督教的节日有关，和奉献主有关。下图为公元六世纪在意大利拉温那城圣阿波利纳莱主殿的十字镶嵌画。



Corbis



Corbis

的旅程，想要“体验首次造访者的感受究竟为何”。探险时代已经过去，半个世纪前塞西格穿越的阿拉伯沙地，现在也因为石油财富而形成迥然不同的景观，不过今日的探险者在追寻“第一人”的行迹时，依然可以获得属于自己的收获，许多伟大的旅程其实正是为了重复前人的旅程，看到他们之前所看到的。但是对于多数人而言，想要完成这样的追寻之旅，或者实现某种壮举，都是困难重重且犹豫不决的，我们总是带着梦想退而求次地选择容易的度假方式，而这些小小的出口，却依然善尽职责地

给予我们无比重要的慰藉。

假日是晚近的产物

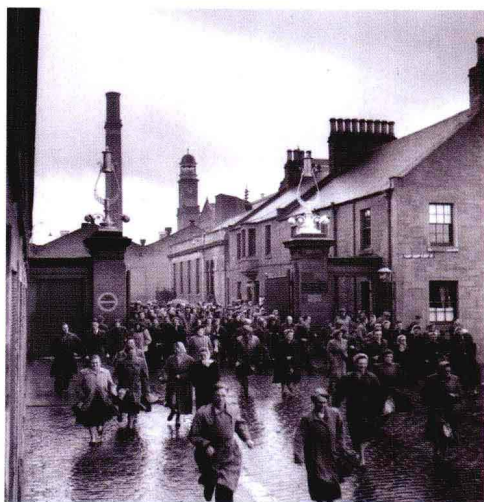
Fred Inglis在所有的度假类型中发现，“假日”可以归纳出十个准则。没有一个假

文艺复兴之后，莎士比亚带动戏剧的兴起与普及，巴赫带动音乐的兴起与普及，都开启了許多新的娱乐之可能。然而，一直到十九世纪初，许多新的玩乐，并不属于全民所有，而只是少数贵族或有钱人的事情。法国大革命解放了民主，改变了这个趋势。工业革命初期虽然强化了压榨劳工，但后来不得不给予劳工多一些休闲时间。这两者合起来，为社会中增加了许多过去宗教节日之外的「人工假期」。

日可以囊括所有的准则，因为有些准则之间彼此矛盾，但他认为这些准则都有其位置。一、假期发生在分类好的时间，所谓的“休息时间”总有开始和结束。二、放假时一定没有工作。就算有也不是平常的工作，比如说银行家学习修水管。三、度假的地方可以是熟悉或陌生的，也可以两者兼具。四、这个地方必定是美丽且非常适于享乐的。五、假期必定是安全的，但也有危险的气氛。海边的旅馆是安全的，海边的巨浪是危险的。六、假日将我们从肮脏都市释放出来，并用大自然的清新唤醒我们。七、假期必定会增进与提升我们的心灵、精神与身体。八、假日是城市的，但同样也可以是独居的。九、假日必定是丰饶的，也会是放纵的。十、假期关系着一个极致的想像世界。

事实上，我们现在所理解的“度假”，即使是在西方，也是相当晚进的产物。在1760年左右，英国贵族子弟与有闲阶级纷纷渡过英吉利海峡，到欧陆尤其是充满古迹的意大利进行“壮游”，这个旅行被视为是一种成年礼，同时被赋予了“在壮游中获得增长与教育”的神圣使命。但那只是对贵族而言的活动。直到工业革命后一段时间，“噢？他们需要什么休假？”还是许多贵族对一般劳工的刻板印象。对于平民来说，真正能够“去玩吧”，必须仰赖外在条件的配合。比如说，通过公定假日的立法，才能让他们具有闲暇时间，英国在1833年通过《工厂法案》，强制必须给予工人两个全天和八个半天的假期；1871年通过《银行休假法案》，并规定圣诞节、复活节等国定假日。美国迟至1932年才得到联邦对官方假日的认可，但到二次大战后才成为强制规定。其次，铁路等快速移动的工具，则使游客得以在短暂的假期里旅行。1841年库克(Thomas Cook)带领短程旅行团，进行从莱斯特到罗浮堡的铁道之旅，从此开启了大众旅行时代。不到两百年的时间，度假已经成为人们生活里的一部分，同时它也塑造了一种工作价值，也就是“拼命工作以求能够休闲”。

不过，即使假日已经成为常态，许多国家都有着周休二日的规定，度假也不再是一种奢侈。但是越来越多的假期，并不意味着人们就越来越知道怎么玩。这其实还并不是指玩的内容，因为玩的内容本来就会推陈出新，这一代觉得有趣或有益玩法，在另一代看来，也许就是没有品质或没有品位。《度假》的作者Orvar Lofgren指出，“如此转变所说明的，不只是特定的旅游形式如何持续耗损，让某一地区变得无趣或不再时髦的过程，同时也呈现每一代的游客挖掘梦想新天地的进展。在这个过程中，人们经常对前一代游客的方



Corbis



式有所批评。”Orvar Lofgren认为旅游本身也是一种学习的过程，有些游客在学习中成为一个世故的消费者，对于许多的事物、体验或玩法逐渐感到厌倦。

玩是精神状态

所谓的会不会玩，应该是在于一种生活态度，或者是精神状态。这可能与不同民族的文化有关，像生活在地中海地区的人们，认为生命的目的就是要享受人生，因此不会让工作占据太多的时间。他们也可以悠闲地享受食物的美味，而不会将用餐当成不得不解决的事情，只求快速完成以便继续工作。许多人遵奉“拼命工作以求能够休闲”的信条，但是如果不懂得“怎么玩”，那么在这个被分类成“假日”的时间里，也容易玩得疲累不堪，甚至不耐烦去“玩”。大陆作者胡伟希在《境界与休闲》的文章中便指出，基督教会有“礼拜日”的规定，这一天人们才能停止劳作，得以休息和侍奉上帝，由此开始了日常生活和休闲生活的分离。宗教改革后，新教强调“工作伦

中国长期的农业社会结构，使得社会里的休闲娱乐，主要随岁俗节庆而发生。不过上层阶级与知识分子，另有一套自己悠然的娱乐方式。图为《韩熙载夜宴图》，原画为五代时期南唐顾闳中所画，此画为明代唐伯虎重画之作。可以看出当时文人夜宴娱乐节目之丰富。当时欧洲正是黑暗时代，为基督教文明所主导。

清末民初，门户大开，各种前所未有的玩乐节目与器材进入中国，造成整个生活方式为之倾斜。但另一方面，西方思想与力量造成种种冲击，形成有识之士之忧国忧民，救亡图存，又将玩乐视为腐败。两者从不同方向扭曲了近代中国文化与玩乐的关系。

理”，休闲如同是浪费时间的贬义词。工业革命提倡效率，因此人们也像利用各种资源一样地利用空闲时间，休闲若不是成为恢复体力与脑力，以便更有效工作的手段，就是在休闲时间拼命追求各种刺激和放纵自己，以致空闲时间的利用也和工作时一样匆忙和紧张。

“玩”可以是一场旅行或一个假期，但它也存在日常生活中的各个空白，有时则以嗜好的形态出现。也因此所谓“玩”的本质应该是一种精神状态。就如同德国天主教哲学家皮柏在《闲暇：文化的基础》一书中所说，休闲是一种思想和精神的态度，不是外部因素作用的结果，也不是空闲时间所决定，更不是游手好闲的产物。所谓休闲是一种精神状态，它意味着人所保持的平和、宁静的状态。此外，休闲也是一种使自己浸淫在“整个创造过程中”的机会和能力。美国心理学家M. Csikszentmihalyi则从心理学的角度对休闲的体验提出“Flow”的概念，认为休闲是“具有适当的挑战性能能让一个人深深沉浸其中，以致忘记时间的流逝，意识不到自己的存在的体验。”需要“适当”的挑战性，是因为太难的活动会让人感到紧张和焦虑，太容易的则让人厌烦。

玩需要闲情

和西方人相比，刚刚学习如何使用“休闲”的台湾人，可能显得不太会玩。不过，如果休闲、玩乐也算是文化教养的一种的话，那么初期的僵硬、拙笨、模仿，本来就是必经的过程。过去传统中国文人的生活中，本来充满着琴棋书画赏鸟莳花等闲情，而在他们的生命经历中因为官场的得意或失意，必须四处谪迁辗转任所，这种被称为“宦游”的旅程，不但让文人有机会遍历名山大川，同时仆仆于风尘之中，也让他们对不能止息的生命漂流，有着更深的领会而形诸诗文之中。因为世事如此变动不居，传统文人习惯转换一种视角或心情，来看待现在的祸福，即使是风花雪月之事，也讲究不同的玩法有着不同的境界。就如赏月，张潮在《幽梦影》里就区别出“皎洁则宜仰视，朦胧则宜俯视”。

不过文人的闲情毕竟是属于某一阶级，对大多数老百姓来说，终日不免劳劳役役，过着日出而作日落而息的生活，只有逢



Corbis