

为什么我们会被城市吸引，却又想逃离？

STRESS

AND

THE CITY



们真正想要的，
一个理想的居住地。

，还是小城市？
还是乡村？

这本书可以告诉你。

城市与压力

[德] 马兹达·阿德里 —— 著 田汝丽 —— 译
(Mazda Adli)

Warum Städte uns
krank machen. Und warum
sie trotzdem gut für uns sind

中信出版集团

城市与压力

[德] 马兹达·阿德里 —— 著 田汝丽 —— 译

(Mazda Adli)

为什么我们会被城市吸引，却又想逃离？

**Warum Städte uns
krank machen. Und warum
sie trotzdem gut für uns sind**

STRESS AND THE CITY

图书在版编目 (CIP) 数据

城市与压力: 为什么我们会被城市吸引, 却又想逃离? / (德) 马兹达·阿德里著; 田汝丽译. -- 北京: 中信出版社, 2020.3

ISBN 978-7-5217-0292-7

I. ①城… II. ①马… ②田… III. ①城市社会心理学 IV. ①C912.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 296442 号

Stress and the City: Warum Städte uns krank machen. Und warum sie trotzdem gut für uns sind by Mazda Adli

Copyright © 2017 by C. Bertelsmann Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Simplified Chinese translation copyright © 2020 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

城市与压力——为什么我们会被城市吸引, 却又想逃离?

著 者: [德] 马兹达·阿德里

译 者: 田汝丽

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11.25 字 数: 210 千字

版 次: 2020 年 3 月第 1 版

印 次: 2020 年 3 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2019-4889

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5217-0292-7

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

根据预测，2050 年全球三分之二的人口都将居住在城市里。但在城市生活的问题一直存在，城市生活的弊端越来越被人重视——噪声污染，光污染，空气污染，交通拥堵，人与人之间关系的疏离，以及由此导致的无处不在的压力。而据世界卫生组织估计，压力是 21 世纪人类健康最严重的威胁之一。

精神病学家和压力研究专家马兹达·阿德里在柏林夏里特医学院多年致力于“城市压力”课题的研究。在书中，作者指出，我们的话语体系一直将城市描述为令我们紧张并想尽快逃离的地方，城市压力是一个很复杂的概念，它混杂有情感、经历以及想法。在某些情况下，压力会损害我们的精神以及身体健康。由压力引发的抑郁症已经成为世界范围内的常见疾病，城市对此并不能完全免责。作者分析了城市生活各个方面的压力，并给出了一套城市压力检测方法，可以帮助读者找到适合自己的理想城市。

如果在城市生活真的是人类的宿命，如果压力不可避免，弄清楚城市压力的来源，选择适合自己的城市，就是与城市和平相处的第一步。

扫码关注



马兹达·阿德里 (Mazda Adli)

柏林自由大学临床精神病学资深医师。2004年，他在夏里特医学院担任临床精神病和精神疗法资深医师，科学研究主要集中于压力和抑郁症；2009年，作为主管在夏里特启动了世界健康峰会；2013年，担任柏林费里德尔临床医学主任。

中信出版·商业家

总策划 沈家乐

策划编辑 宋冬雪

责任编辑 赵翠 王子佳

营销编辑 蔡静 刘姿琪 陈妙吟

封面插画 可描

装帧设计 左左工作室

出版发行 中信出版集团股份有限公司

服务热线：400-600-8099 网上订购：zxcbs.tmall.com

官方微博：weibo.com/citicpub 官方微信：中信出版集团

官方网站：www.press.citic

寻找最好的城市，让我带你们离开，并为它向主祈祷；因为如果它好了，你们也就好了。

(耶利米 29:7)

因为这就是最不可思议的，尽管有丑陋的建筑，尽管有噪声，尽管有人们所指摘的一切，但大城市对想看到它的人来说依然是一个美丽和诗歌般的奇迹，是一个比任何作家讲述的都要多姿多彩、形象生动、变化多样的童话，是故乡，是一位每天都让孩子沐浴前所未有的幸福的奢侈的母亲。

奥古斯特·恩德尔：《大城市之美》(1908)

01

压力与城市：

充满压力的城市为何于我们有益？

假如我们的大脑是一座城市 002

健康风险压力 003

怎样看城市？ 005

理想的城市？ 010

02

无人想要，却人人都有：

究竟何为压力？

良性压力与恶性压力 018

可以救命的压力 021

当压力无法停止 023

03

共同生活面临的挑战：

社会压力

地理领地压力和社会领地压力 038

当社会压力让人生病 042

大脑中的压力是怎样形成的 044

大脑中的城市压力 047

04

当城市让人讨厌：

被压力折磨的大城市人

城市的节奏 058

城市的噪声 065

选择的痛苦 073

05

城市交通中的压力

汽车友好型城市的界限 088

拥挤交通中的生存策略 092

06

城市中黑暗的角落：

当城市让人害怕

- | | |
|------------|-----|
| 城市中让人害怕的地方 | 102 |
| 习得性无助感 | 104 |
| 看与被看 | 107 |
| 处在摄像头之下 | 111 |
| 如果内心留下恐惧感 | 113 |

07

我们城市的孩子：

在城市里长大

- | | |
|--------------|-----|
| 城市生活和孩子的大脑发育 | 121 |
| 为什么城市对孩子反而有益 | 128 |
| 波恩和德黑兰之间 | 132 |

08

一个没有结局的故事：

我们为什么要迁往城市

- | | |
|--------------|-----|
| 我还从未去过纽约 | 145 |
| 城市化——全球化的成功史 | 153 |

- 03
04
05
06
07
08
- 超级城市——没有边界的城市化 156
柏林不是孟买 159
为什么要选择城市 162

09

- 城市的环境：
城市与健康
- 城市健康面临的挑战 177
乡村生活更健康？ 183
心理疾病 186
健康城市运动 191
更多绿地！ 194

10

- 太多、太密、太孤单：
城市中的社会压力
- 城市是个残酷的地方？ 204
社会密度 206
在人群中感到孤独 209
开放的城市 216

11

来自他人的压力：
城市中的陌生感

- 城市，融合的机器 228
- 城市，融合的死胡同 233
- 把多样化当成资源 236

12

智能手机和气味检测卡：
如何测量我们在城市中的感受

- 心理地图 241
- 城市心理地图 244
- 带着传感器穿越城市 247
- 城市的味道 249

13

真正重要的东西：
城市的社会资本

- 你住在哪里？ 261
- 社会的价值 265
- 社会资本阴暗面 269

更多的文明	272
市容中的文明	276

14

大城市技能： 城市里的生存艺术

占有和参与的能力	289
独处而不孤独的能力	291
处理匿名的能力	293
出行的能力	294
容忍复杂性	295
心理上的灵活性	296
高超的在线技能	299

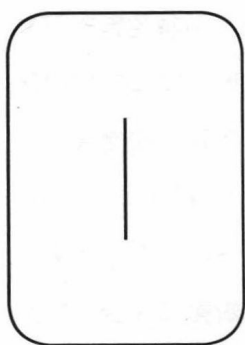
15

理想的城市： 或者情愿没有？

城市之于人	312
公共空间的谈判	314
并行与共行	316
信任与控制	318

自由空间——空间里的自由	320
唯有变化才是永恒	322
参考文献	324

压力与城市： 充满压力的城 市为何于我们 有益？



假如我们的大脑是一座城市

假如我们的大脑是一座城市，它会是一个让人难以忍受的、完全看不透的大魔窟，一个没有人愿意在那里生活的超大规模城市：宽阔的马路，狭长的胡同，随时变换优先行驶权的混乱的十字路口，还有十字路口让人抓狂的交通状况。

假如我们的大脑是一座城市，那么在这个成熟且超级活跃的组织中，它的节奏也让人很难承受，这就是我们第一眼看到它的样子。但是在重新测量、在脑中装上电极、将脑回路纳入脑电图的监控下之后，我们就会从中发现某种秩序和结构。我们用这种方式透过厚厚的颅骨去观察大脑，就好比我们从高高的塔顶俯视城市，如果我们仔细聆听，就会发现脑电图信号这种从远处就能听到的无序的声音，是有规律、有节奏的。

我们对大脑这个神奇的东西研究得越多，越会发觉它的复杂程度超乎想象且让人琢磨不透——尽管现代研究人员对大脑不断进行研究，而且在过去的几十年中神经科学的发展也取得了巨大的进步。我们的大脑是一个非常复杂的器官，它有将近一千亿条

交互连接的神经，这就如同在一个城市中：有时，一件看似完全无规律的事情，随之而来的却是意想不到的秩序。

大脑的一项最主要的工作就是让它的主人适应所处的环境，为此，它必须对环境进行准确的记录与评估，它能感知它的载体在哪里生活，坚硬的头骨给了它最好的保护，让它能够极度敏感地对所处的环境做出适当的判断，主人是否有危险，现在是白天还是黑夜，主人是一个人还是跟很多人在一起，是跟朋友、家人还是跟陌生人在一起。对它来讲，它的主人是在香港、柏林还是圣保罗奋斗，或者是清晨被荷尔斯泰因的某个农庄里的鹅叫醒，这些可都不是无所谓的事情，大脑既会对这一刻，又会对比较大的时间单元做出反应，进而去评估我们是否应该长期生活在大城市之中，是否要去农村，是去一个贫穷还是富裕的地方安家，我们在那儿的舒适感是否会更高。大脑作为记忆的存储地会一直记得，我们是在什么样的条件下长大的，并将其作为我们长大以后某天与别人的谈资来存储。大脑不但发挥作用，很有可能连它的结构都会发生改变。

健康风险压力

我们完全受不了自己生活的地方，不停地自问，住在这里是不是一个正确的选择？我们的大脑让我们选择生活在慕尼黑或杜塞尔多夫、瑙恩或施瓦本哈尔、博登斯塔特或盖尔德海姆，这样

的配置究竟是不是理想的？很多人纠结于住在城市还是农村，有孩子的大城市人或许正在通过报纸或网络物色一处位于安静的郊区或绿化得好的城郊的住所，而一部分艺术人士却很难想象城市之外的生活。还有另外一部分本来住在农村的人，他们很清楚自己为什么可以无视城市的噪声、臭味和拥挤，放弃与自然更加亲近的机会，不惜一切代价换来城市的拥挤生活。

实际上，城市一直以来给我们的感觉都是一个特别令人紧张的地方，一个我们想赶紧逃离的地方。稠密的人口、粗心的行人、喧嚣的交通、飞快的节奏，城市让我们精疲力竭。几乎每一个城里人每天都能讲出一段关于城市压力的经历，每个人都将自己的经历和感受与城市压力联系起来，无论他们来自城市还是农村。此处的“城市压力”是一个能够让人对同一事物产生相互矛盾的感受的概念，它不只是负面的，也不只是正面的：对大多数人来说，这个概念引出的似乎是一个有趣的混合体，一个由观点、感情和对以往经历的回忆组成的混合体。

自从工作环境发生翻天覆地的变化以来，“压力”和“压力后果”一直是我們思考的问题。2005年以来，“Burn-Out”（职业倦怠）这一概念在职场中前所未有地走红，这意味着职业中存在着持续的压力。单个工作程序的加速和密集化、电子产品的过度刺激和因此缩短的注意力时间、服务行业的迅猛增长、对越来越看不透和难以掌控的全球化公司的依赖，这些都使我们面临新的挑战。所有这些都导致人们产生不安全感、担忧和压力，我们统称为“工作压力”。这个话题非常重要，因为压力在特定情况