



「治癒系」作家安東尼： 從平淡生活中捕捉細膩感動

「人生很像俄羅斯方塊，不要總糾結於把每一個空都填滿。有一個東西放錯了，不用糾結，只要不亂了陣腳，終有一日那些沒有被填滿的縫隙都會過去的。」在「治癒系」青年作家安東尼的筆下，複雜世界永遠呈現着美好的部分，平淡生活中總能捕捉到細膩的感動。近日，安東尼攜散文集新作《藍：陪安東尼度過漫長歲月VI》做客大連新華書店，與讀者互動交流。作為安東尼「陪安」（又稱「彩虹」）系列《紅》《橙》《黃》《綠》《青》之後的全新力作，《藍》延續了這一系列的散文式格調和語言風格。

◆文、攝：香港文匯報記者 宋偉



「治癒系」青年作家安東尼

作者簡介

安東尼（Anthony），本名馬亮，1984年4月11日出生於遼寧大連，中國當代作家。2008年3月開始出版散文集《陪安東尼度過漫長歲月》系列。首部作品《紅：陪安東尼度過漫長歲月》被改編為電影，由周迅監製並登陸院線。安東尼先後獲《最小說》雜誌2010年年度人物、《最小說》五周年慶典最具人氣男作家等獎項。2012年，安東尼以900萬元的版稅位列中國作家富豪榜第8位，僅次於韓寒。近年來，其先後推出繪本《這些都是你給我的愛》、系列漫畫《二人飯店》及散文集《橙》《黃》《綠》《青》《藍》系列。

自2008年起，安東尼憑借散文集《陪安東尼度過漫長歲月》「彩虹」系列、繪本《這些都是你給我的愛》等，創造了內地繼幾年後新一輪狂熱的治癒系潮流。安東尼本人由於文風夢幻靈動、富有人生趣味和生活智慧，被讀者譽為「治癒系小王子」。他的讀者粉絲多為「90後」，也不乏周迅、張靚穎這樣的明星。

安東尼新作《藍：陪安東尼度過漫長歲月VI》記述了2020至2022年作者在墨爾本、上海、芬蘭、大連等地的生活經歷，以及旅行中的見聞感受。這幾年，安東尼告別了每周在世界各地飛來飛去的生活，他對人生的感想，對生活的態度，對愛情、友情、親情的感悟，也越發細膩平和。

用散文真實記錄生活

「深心盡處抱輕藍。」安東尼選擇了一句當代詩詞為新書作序，他坦言不清楚是否因為心裏有一種淡淡悲傷。創作《藍》時正值疫情期間，面對生活中很多不確定性，他直言「寫這樣一本書，記錄下生活挺好。」在安東尼看來，「彩虹」系列並非文學創作，只是真實記錄自己的生活、認識的人、去過的地方以及一些想法。

安東尼擅長從平淡生活中捕捉細膩的感動，同時以簡單有夢幻色彩的文字講述自己的人生哲學。他的作品有著極度私人化的敘事視角，散文集「彩虹」系列正是安東尼自20歲以來關於自我體驗的心路歷程。書中安東尼常用自言自語的方式，記錄日常感悟或獨特經歷，字裏行間充滿治癒的風格。同時，他從不加標點符號的寫作方式，亦令其在當代青年作家中

獨樹一幟。安東尼自謙道：「『彩虹』系列散文集，就是一個平常人寫了近20年的日記。現在有這麼多讀者看，這是我覺得最溫暖的故事。」在他看來，喜歡「溫暖」文字的人，他們本身都不乏周迅、張靚穎這樣的明星。



應該是很容易感受到愛的人。安東尼坦言，之前從未想過寫書，自己在出國留學時博客剛剛興起，便以日記的形式開始創作，出書完全是陰差陽錯。「在寫第一本《紅》的時候，自己剛20歲出頭，到如今《藍》問世，已經快40歲了。這兩本書的寫作心態肯定不同，當時是想到什麼就寫什麼，《紅》給人的感覺特別輕盈，充滿奇思妙想。我個人特別喜歡那時的創作狀態。」

冀年輕人多看多寫多記錄

他笑言，書出多了經常容易一本本對不上號，後來便想了用彩虹色標注的辦法。「和胡蘆娃對上《紅》，涉世之初一身蠻勁什麼都不怕，都敢

寫，也不害臊。《橙》因為第一本書出版，好像一下子去了新的平台，自己開始旅行，開始聽眾生、見天地；到了《黃》，生活好像發生很多轉變，畢業、電影開拍，也有人來說合夥開飯店、做公司，卻也沒覺得多着急，或者多期待要把自己和這些事聯繫得很緊密。固執地不想，也不覺得需要變化，總覺得和這些事有距離感，在疾速變化的那幾年，以不變應萬變；到了《綠》，回了國，因為電影出了，被更多人知道，火了一把，更多的旅行，和對自己的探索；《青》遇到了那誰，總算談了場棋逢對手的愛情，感情如水充滿了一個個章節。到了《藍》，不是居家就是酒店隔離，回頭望去像一場夢；最後一部

《紫》可能還需要兩三年才會和大家見面。紫娃有個葫蘆，什麼都能收進來。也許是見天地、見眾生、見自己後的通透，什麼都可以收住。」安東尼說，站在「彩虹」系列倒數第二本的節點上，即使它是藍色的，也要清楚地記得每一頁都有光。「記住朋友的問候，真心的笑容，堅強面對困難的決心，對陌生人的關懷，帶著這樣的心情可以擁抱每一個顏色。」

安東尼也建議愛好文學的年輕人，要多看、多寫、多記錄，不管寫下的內容能否成書、能否被人看到，對自己來說，都將帶來很大的收穫。「在記錄生活中閃光瞬間的同時，也是對美好經歷的再度回顧。」

哪裏的人最幸福？ ——讀《幸福地理學》

文：李雅言 書評

你想幸福嗎？相信沒有誰會回答不想。但幸福到底是什麼？幸福的元素，真的可以通過各種社會科學分析尋找到嗎？我們真的能增加幸福的良方嗎？這些是這本原出版於2007年的《紐約時報》暢銷書希望解答的問題。

本任職駐外記者的美國作家的作者韋納，花了一年時間遊歷和思考幸福，到訪了九個國家尋找答案，再回到自己老家美國。荷蘭鹿特丹大學是「世界幸福數據庫」所在地，由「幸福研究」開創者、社會學家維恩霍文教授（Professor Ruut Veenhoven）所管理。數據庫至今已收集了成千上萬的「幸福研究」發現，包括：

「性格外向者比內向者更幸福；樂觀者比悲觀者更幸福；已婚者比單身者更幸福，然而有後代的夫婦並不比無後代的夫婦更幸福；共和黨人比民主黨人更幸福；參加宗教儀式者比不參加者更幸福；有更高學位者不如只有學士學位者幸福；性生活活躍者比性冷淡者更幸福；女人和男人同樣幸福；不過女性情感更加豐富……」

但這些發現有意思嗎？一則上述發現背後的因果關係並不明顯（如：樂觀者比悲觀者更幸福，還是幸福的人往往更樂觀？），二則「主觀幸福」（即研究對象對自己幸福度的評估）的測量方法有其局限，而不同地方的

人對幸福的看法和理解也不一樣。

作者接着到了雖然生活無聊，但「社會功能強大」、運作無縫的瑞士，發覺當地的幸福是「那種比僅是滿足略多、比充滿快樂略少的感覺」。接着是貧瘠和與世隔絕的山脈國不丹：不丹雖然物質上並不富有，可是政府把「增加國民幸福總值」定作國策目標。幸福是集體的而不是個人的努力。近數十年因石油開採致富的中東國家卡塔爾，人們生活的奢華簡直不可想像，譬如走短程一百米的路程也要坐名貴轎車。作者到這兒嘗試探究財富和幸福的關聯，卻發現當地人並不覺得幸福是人類應該考慮的事情：幸福還是痛苦，都是神的意志，品行端正過生活便好。

在冰島，冬季長時間不見陽光，可是一直被列為世界上最幸福的國家之一。又是為什麼？冰島的自然環境逼使當地人意識到生命的脆弱，並不斷創造自己的文化。冰島人以創造性豐富的冰島語來培養幸福、常常談論着「能量」這概念，並接受失敗，勇於擁抱多重身份（作者特意去拜訪一位被視為代表冰島「瘋狂的創造力」的一位音樂製作人，他曾經是職業棋手、記者、建築公司高管，以及神學家）。冰島在幸福指數榜中名列前茅，而與羅馬尼亞和烏克蘭接壤的東歐小國摩爾多瓦則敬陪末席。按筆者之言，摩爾多瓦並沒有鮮明的民族特

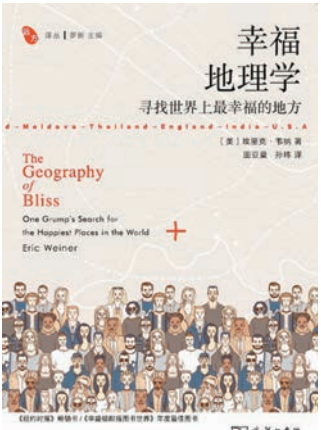
色，歷史上既無助、無權、無勢，又對此無能為力。所以他們的不快樂導致不信任，而不信任導致更多的不快樂，從而導致更多的不信任。

幸福得多的泰國人，「成功」的要訣在於放下心結，不去思考幸福這回事；跟心理學家「思考幸福會讓我們快樂更少」的發現相吻合。東南亞文化也許是對萬事接受，但創立現代實驗精神的英國人則把幸福視為動態——畢竟英國哲學家邊沁倡導人類應該致力謀求「大多數人的最大幸福」。英國廣播公司攝製隊多年前邀請一群幸福專家到距離在倫敦邊上、「出名不幸福」的斯勞鎮，去嘗試提高五十位被試者的幸福感。雖然實驗的結果明顯（被試者的幸福度在12周內提升了三分之一！），但告訴作者的卻是有意義的生活更重要，而有意義的生活並不一定幸福：幸福只是一種副產品。

印度呢？印度文化揭露了「幸福科學無法企及的精神維度」。當其他地方的企畫規劃生活去獲得幸福時，印度人則嚮往人生中的不可預測性，並反對延遲幸福：因我們只能此刻體驗幸福。根據印度教與大多數東方宗教，為幸福而奮鬥是自我毀滅。這

《幸福地理學：尋找世界上最幸福的地方》

作者：埃里克·韋納
譯者：田亞曼、孫璋
出版：商務印書館



種思維恰巧跟到處強調以足夠的意志力來召喚幸福、足夠的進取心在一開始就設法得到幸福的美國文化相反；美國的幸福與它的財富並不相當。

上述最要無可避免地把書的內容簡化，但應仍能让你感受到作者如何把幸福研究的成果、在十國各種游歷經驗（包括接觸各式各樣的人——作者畢竟是記者出身），以及對宗教、科學與哲學、民族信仰與歷史，以致物質生活和社會現實的思考融合而作出反思。特別值得讚賞的是，全書的基調是探索，並沒有提供過任何確切的答案。世界和文化是多元的，哪有「最幸福」這回事？但同時文化、宗教、社會運作模式等，影響長遠而深刻：這也是為什麼這本十多年前完稿的書仍值得我們今天看的原因。按照最新的排名，摩爾多瓦的幸福現在已遠中游了，但作者對該國的分析並不會因此失去價值。全書的總結做得好：「幸福全然有賴於我們和他人的關聯：家人、朋友和街坊……幸福不是名詞，不是動詞，而是一個連詞。」

還有誰誰誰

作者：黃永玉
出版：作家出版社



本書是著名畫家、作家黃永玉先生的全新散文集，主要創作於2022-2023年，可以說是《比我老的老頭》的續集或補充，兩書共同構成完整的當代個人記憶史，映照出一個時代的背影。《只此一家王世襄》篇寫與文物收藏及賞鑒大家王世襄的相遇相交，《僥倖的小可見聞》記錄了張學良的弟弟張學銘的豪爽率性，《輕舟怎過萬重山》——憶好友王遜與常任俠寫盡人性的複雜與多面，《孤夢清香——難忘許幸之先生》彰顯民國導演許幸之為人的操守……黃永玉記錄下他們的真性情，就是在記錄一種噴發自由的生活方式的消散，一種屬於一代人的精神質地的隱逸。全書共14篇，配多幅黃先生新創作的插圖。

千禧黑夜

作者：冒業
出版：博識圖書



千禧年前夕的香港，發生多起一氧化碳致死事件，警探黃寬雯調查後，發現兇手早在一年前便設下倒數計時的機關，並且即將啟動。與此同時，香港電台也收到兇手的恐嚇信。這樁案件不僅顛覆她的理念，也導致她人生的巨變……從1999年到2020年，四座國際城市，五個攻擊事件，時代動盪引發人心不安，他們探求的正義，又是否會如自身想像？香港推理小說家冒業，將他對香港社會的觀察，置於更為廣闊的國際版圖中，互為對照。

喚醒老虎

作者：彼得·列文
譯者：吳煒聲
出版：采實文化



心理創傷治療大師彼得·列文是研究創傷領域的先驅之一，他發現人類有着和其他動物一樣的本能反應，卻也存在着巨大差異……一隻原本悠閒吃草的黑斑豹，面對突然撲擊而來的獵豹，逃不掉卻也沒有垂死掙扎，而是立刻僵臥不動，進入所謂的「僵直/凍僵」反應。當人類遭受外在變故或重大影響時，也會產生同樣的反應。不同的是，動物後續會本能地釋放凍僵時所壓抑的能量，但人類卻不擅長這麼做，而這些強大的能量就成為了創傷困在體內。列文博士在治療中，透過一隻想像出來的虛幻老虎，幫助患者喚醒本能。他提出「身體經驗創傷療法」，每個人都能練習駕馭自身的動物本能，轉換為療癒傷痛的力量，啟動自我復原的可能。

靜·京都

作者：柏井壽
譯者：呂盈璇
出版：有鹿文化



適合京都的不是「喧囂」，是「靜謐」。拜疫情所賜，京都恢復了往日的「靜謐」，然而這場大流行終有結束的一天。京都重回過去的「喧囂」，或許只是遲早的事。既然如此，不如來場邂逅「靜·京都」的療癒大人之旅吧！由土生土長的京都人，作家柏井壽，為各位帶路，盡情享受只有在地人才知道的秘密景點、年度例行活動與文化，還有美味的餐廳與店家。

一千種藍

作者：千先蘭
譯者：胡椒筒
出版：時報文化



被譽為最受韓國MZ世代喜愛的怪物級作家千先蘭首度推出繁體譯本。騎師機器人花椰菜因為晶片植入錯誤，懂得了「思考」，他覺得自己能想出一千種詞彙，描繪天空千變萬化的藍。花椰菜與賽馬Today合作無間、屢創佳績，Today卻受了傷。不忍讓Today受苦的花椰菜決定不顧「指令」，自願跌落馬背，摔壞了下半身，再也跑不快的Today也即將被安樂死。壞掉的花椰菜與受傷的Today就這樣被人類遺棄在世界的角落，但在那裏，他們遇見了恩惠與延在姐妹——身體被輪椅困住的恩惠與總是隱藏真心的延在，同樣追趕不上這個世界的腳步。四個孤獨的靈魂如此相遇，他們決定比一場有史以來最慢的賽馬，證明幸福的樣貌，也可以有一千種……