

一本書盛放一種情緒

反內卷求真味：

苦澀回甘裏的生活本味

2025年的社會情緒圖譜裏，「反內卷」與「求真實」的訴求，如同一股強勁的暗流，湧動在各行各業的肌理之中。這一年，監管層對「內卷式競爭」的整治風暴席捲而來，從低價惡性競爭的市場亂象，到教培行業的理性回歸，再到年輕人對「工具化人生」的集體抗拒，人們開始掙脫效率至上的枷鎖，渴望在被KPI填滿的生活裏，找回具體的生活細節。

作家魯引弓決定力薦自己的新書《小歡喜2：南京愛情故事》。新作動筆之初，許多讀者曾留言寄望於他，寫出一顆「甜到心坎」的糖。魯引弓一開始也主打聽勸，用了很多力氣去供給一些「甜味劑」。但寫作過程中，真實生活的粗獷與幽微，他發覺自己很難用筆去加美化「濾鏡」。新書出版後，很多讀者又紛紛留言：「怎麼這麼苦？」

魯引弓坦白心境，文學創作很難去刻意編織一個懸浮的烏托邦，去傳遞複雜和幽微是當下時代一個作家的堅守和初心。但讀者也有意外之喜，故事讀到後面，他們漸漸迷戀那種帶着幾分回甘的苦澀。恰如江浙的讀者說，這本書讀來像一塊「酒精巧克力」，初嘗是甜，回味卻有淡淡的澀；四川的讀者則覺得，它更像一碗「宮保雞丁」，麻辣鮮香裏藏着生活的五味雜陳。這兩種奇妙的喻體，恰恰也是魯引弓作為寫作者對2025年大眾情緒的一次積極會面——我們既渴望多巴胺式的即刻慰藉，想短暫逃離現實的重壓，卻又在內心深處，清醒地認可內啡肽的成長力量，明白真正的治癒，從來不是對現實的逃避，而是對真實的接納。

當年輕人在優績主義的系統中感到窒息，當「35歲危機」「職場倦怠」成為社交平台的高頻熱詞，這本「反內卷」的小說，便有了超越故事本身的意義。它提醒着每一個被裹挾前行的人，文學不必迴避現實的重量，那些看似「不夠甜」的真實，那些帶着缺憾的人生片段，恰恰是治癒焦慮的良方。魯引弓也想借助書中的主人公，祝福我們普通的大多數，即使沒有一路開掛的人生劇本，卻也能在磕磕絆絆的成長裏，找到屬於自己的節奏。

解疏離尋連接：

希望我們能夠聽到彼此的呼喚

如果說魯引弓的書傳遞了「內卷」洪流中普通人的自在生長，那麼梁鴻的《要有光》，則精準鑿開了以愛為名的厚牆。「學會如何去愛。什麼樣的愛是真正的愛？是我們中國人從未真正開始或完成的功課。」這些生活裏長出來的問題，也是日常許多人的情緒谷底。梁鴻說：「當我開始把目光投向廣闊的中國社會，超大城市、中等城市、縣城、農村時，當我面對一個個家長、孩子，面對精神科醫生、心理諮詢師、學校校長、老師等等，去傾聽他們的故事，和他們一起悲傷，一起感受希望和困惑時，我感受到了彼此呼喚以及相互回應的可能，這使我備受鼓舞。我充滿了寫作的熱情，充滿行動的勇氣和探索的決心，我覺得我又回到了孩童時代，純粹、天然，生機勃勃地打量這個世界，我好像又擁有了某種力量，去直面這個世界，直面每一個人、每一種人生。」梁鴻想和孩子們一起成長，她也希望大家跟隨孩子們的故事，去傾聽、感受、思辨，最終和他們一起成長。梁鴻的感念，正像書中的吳用所說：「媽媽，你得繼續學習。」

「希望我們能夠聽到彼此的呼喚。」梁鴻也借此機會，感謝香港《文匯報》與每一位讀者對於《要有光》的關注。「能夠與讀者朋友們在這本書中相遇，傾聽彼此的心聲、共同成長，是我作為寫作者的榮幸。」梁鴻也在新春佳節之際，祝願大家在新的一年中都能更有力量地去面對人生，理解彼此，找到光，發現愛。

好的文字如同溫柔的目光，連接着人與人之間相通的柔軟。真誠的歌唱，總是輕而易舉能抵達眾人之心。音樂人吳歡與海來阿木在這個冬季合作的歌曲《嘉禾望崗》，唱出了許多普通奮鬥者的漂泊青春。吳歡回應走紅，分享歌曲創作背後他與一座城的生根。他也想向香港《文匯報》的讀者分享他最愛啟發的一本書——劉震雲的《一句頂一萬句》。吳歡說，《嘉禾望崗》這首歌的情感內核，與《一句頂一萬句》裏的人間悲歡高度相通，也讓他更懂創作的意義。

在他看來，「嘉禾望崗」是現實裏的離別地標，而小說寫的是中國人一生的情感歸途——我們都在人海裏相遇、擦肩、遠行，本質上都是在找一個懂自己、能停靠的地方。書裏最動人的是「找一句說得着的話，尋一個回得去的地方」。吳歡認為，這和《嘉禾望崗》想表達的不謀而合：站台會到站，列車會開走，但那些真心的陪伴、溫暖的牽掛，永遠是心裏的港灣。吳歡也感慨，這本書用樸素文字寫盡人間煙火與人心冷漠，讓他在寫歌、唱歌時更懂共情與真誠。他也希望大家讀完這本書，可以再聽聽《嘉禾望崗》。他也祝福讀者朋友們：新的一年能珍惜每一次相遇，釋懷每一次告別，在奔波中守住心安，在離別裏看見溫柔。願我們遠行有方向，回望有歸處，心裏有光，身邊有愛。

紙短情長

我們一起翻閱

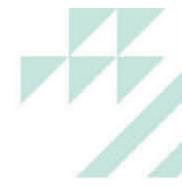
當2025年的時針劃過最後一格，那些在寫字樓格子間裏積壓的疲憊、在通勤路上裏挾的茫然、在深夜獨處時漫溢的孤獨，還有在煙火日常裏悄然滋生的暖意，都化作了刻在時光褶皺裏的情緒印記。有人在「內卷」的洪流中渴望喘息，有人在身份的漂泊中尋覓錨點，有人在疏離的人際間期盼聯結……而書籍似樹洞，令奔湧的不同情緒暫得紓緩。年末歲初，我們邀請作家、電影人、音樂人、創業者進行好書分享，借助他們的目光，串聯起過往的心緒珍珠。願我們在文字的肌理中，看見自己，也讀懂時代，感嘆普通的珍貴，也真誠讚美奮鬥帶來的創造力。

●文：香港文匯報記者 胡若璋

圖：受訪者提供

結語

歲末年初，春回大地，翻開書頁，那些疲憊、焦慮、迷茫、牽掛，總有一方文字能擊中人心。魯引弓的「苦澀回甘」、梁鴻的「彼此呼喚」、吳歡的「離別歸處」、馮唐與萬佳歡的「精神尋根」、蔡尚君的「寂靜對話」、呂功琛的「情緒洞察」。閱讀帶來情緒價值，讓許多人實現積極能量自我供給。正如2025年的市場在「良幣篩選」中走向優質優價，我們普通人或許也可以通過一本好書，漸漸擁抱一個豐盈、從容的自己。紙短情長，願我們在文字裏相遇，看過萬千人生，更加喜歡自己。



破漂泊探根基：

背井離鄉中「尋找母語」

過去的一年，世界變局加速演進，「我是誰」「我歸向何處」，這些關於身份的追問，在無數人心中反覆迴響，化作了一種難以言說的焦慮與迷茫。馮唐選擇分享《地球滿綴》，他說，這段時間，特朗普強行索要格陵蘭島，沸沸揚揚，貓叫狗跳。很少人注意，格陵蘭島的居民不是白種的丹麥人，而是黃種的因紐特人（以前被稱為「愛斯基摩人」）。他去年讀了多和田葉子的小說《地球滿綴》，其中一個人物就是來自格陵蘭島的因紐特青年，冒充日本的壽司師傅，在北歐各國間遊蕩和戀愛。在馮唐看來，這本小說的主題是「尋找母語」。在日益動盪的後全球化時代，背井離鄉成了一種處境，母語也成了一個問題。

這種對精神故土的渴求，與電影《風流一代》《一直游到海水變藍》聯合編劇/腳本、《江湖兒女》製片及策劃萬佳歡從書籍《二手時間》中獲得的感悟，形成了奇妙的呼應。萬佳歡說，《二手時間》是對她個人啟迪最具有意義的一本書。該書通過幾百個普通人的口述，記錄和展現前蘇聯解體後20年間的社會轉型困境。「它曾經讓我獲得一種很難描述的、混合的閱讀體驗：心碎、震撼、困惑。書裏的口述者居住在遙遠的俄羅斯，但他們讓自己不斷想起身邊的人——我的外公、數學老師、街角沉默的鄰居。」萬佳歡記得那種閱讀之後的充盈，她說，太陽底下無新事，那些烏托邦破滅之後的茫然、價值真空裏的掙扎，還有普通人樸素的韌勁、無論在什麼情境下都要活下去的勇氣，在很長一段時間裏都久久留在了自己的心裏。

「讀這本書，讓我對微觀經驗與宏觀歷史之間的關係和聯結產生了持久的興趣，它也一直提醒我，面對問題時，我們既要保持開闊的視野，也要把目光投向那些常被我們熟視無睹的身邊人、日常事。」新的一年，電影人萬佳歡期待繼續打撈那些支撐大家前行的樸素勇氣，在光影的世界裏，和大家一起享有此刻。

慢下來觀内心：

喧囂裏的寂靜對話

情緒氾濫有時，克制有時，但「與自我對話」的情緒，好像在2025年也變得更加迫切。這一年，AI帶來變革，當「迭代」不斷書寫時代之「快」，生活工作都如同一個巨大的漩渦，將無數人裹挾其中。忙着向前，忙着去應對形形色色的人和事，卻唯獨不敢停下來片刻，與自己的內心對話。那些被壓抑的情緒，那些被忽略的感受，如同積雨雲般，在心底越積越厚，最終化作焦慮、迷茫與疲憊。《日掛中天》導演蔡尚君推薦他的年度書籍《寂靜的深度：霍珀畫談》，為喧囂的世界提供了一處靜謐的出口。在他看來，馬克·斯特蘭德以詩人的語言，解讀着愛德華·霍珀的畫作，那些空曠的街道、孤寂的房間、凝望窗外的身影，彷彿是我們內心狀態的鏡像。在斯特蘭德的文字裏，霍珀的畫作不再是冰冷的藝術作品，而是充滿了溫度與情緒的載體。他寫《夜遊者》裏的孤獨，寫《清晨的太陽》裏的迷茫，寫《鐵路旁的房子》裏的疏離，每一筆解讀，都精準地擊中了現代人的內心。

霍珀的畫與斯特蘭德的文字，如同一面鏡子，蔡尚君希望更多人，可以嘗試在寂靜中看見真實的自我。而在與畫作的對話中，逐漸學會與自己和解，接納自己的不完美，學會在寂靜中汲取力量。畢竟，這種與自我的

深度聯結，是治癒一切不安情緒的根本。它既讓我們看見自己的情緒，也讓我們理解他人的處境；既讓我們正視現實的重量，也讓我們獲得前行的力量。

知傳播道清醒：

流量浪潮中的情緒把脈

往前走，總有意想不到的驚喜在某個轉角。近期成為社交平台熱搜寵兒、報紙頭條常客的「死了麼」（已改名demumu）App以千元低成本，引爆社會對於青年獨居群體和死亡禁忌話題的討論和思考。這場「爆紅」背後，也恰是三個創始人之一的95後青年呂功琛對《炒作機器》的一次積極實踐：進一步掌握洞察大眾情緒與傳播邏輯的重要密鑰。

這款精準捕捉都市青年「弱連接」的產品引發的需求共鳴，也是《炒作機器》所闡釋的傳播核心：社交媒体的底層邏輯，是精準對接未被滿足的集體心理訴求。呂功琛提煉痛點，讓產品成為情緒的出口，而非單純的社交工具。火爆後面對融資熱潮與仿冒亂象，呂功琛的克制更顯《炒作機器》的影響——書中揭露的算法操控、流量裹挾等陷阱，讓他和團隊堅守產品初心去繼續做好可做之事。他也一併推薦《增長黑客》，這本書也與《炒作機器》形成互補：前者教會高效觸達用戶，後者則警示流量背後的風險。「读懂大眾情緒，讓產品扎根社會土壤；看透傳播本質，可在流量狂潮中不迷失方向。」對呂功琛而言，這兩本書讓他在熱潮之中，保持著清醒之思。

我們一起翻閱，看過萬千人生，更加喜歡自己。

破漂泊探根基：

背井離鄉中「尋找母語」

過去的一年，世界變局加速演進，「我是誰」「我歸向何處」，這些關於身份的追問，在無數人心中反覆迴響，化作了一種難以言說的焦慮與迷茫。馮唐選擇分享《地球滿綴》，他說，這段時間，特朗普強行索要格陵蘭島，沸沸揚揚，貓叫狗跳。很少人注意，格陵蘭島的居民不是白種的丹麥人，而是黃種的因紐特人（以前被稱為「愛斯基摩人」）。他去年讀了多和田葉子的小說《地球滿綴》，其中一個人物就是來自格陵蘭島的因紐特青年，冒充日本的壽司師傅，在北歐各國間遊蕩和戀愛。在馮唐看來，這本小說的主題是「尋找母語」。在日益動盪的後全球化時代，背井離鄉成了一種處境，母語也成了一個問題。

這種對精神故土的渴求，與電影《風流一代》《一直游到海水變藍》聯合編劇/腳本、《江湖兒女》製片及策劃萬佳歡從書籍《二手時間》中獲得的感悟，形成了奇妙的呼應。萬佳歡說，《二手時間》是對她個人啟迪最具有意義的一本書。該書通過幾百個普通人的口述，記錄和展現前蘇聯解體後20年間的社會轉型困境。「它曾經讓我獲得一種很難描述的、混合的閱讀體驗：心碎、震撼、困惑。書裏的口述者居住在遙遠的俄羅斯，但他們讓自己不斷想起身邊的人——我的外公、數學老師、街角沉默的鄰居。」萬佳歡記得那種閱讀之後的充盈，她說，太陽底下無新事，那些烏托邦破滅之後的茫然、價值真空裏的掙扎，還有普通人樸素的韌勁、無論在什麼情境下都要活下去的勇氣，在很長一段時間裏都久久留在了自己的心裏。

「讀這本書，讓我對微觀經驗與宏觀歷史之間的關係和聯結產生了持久的興趣，它也一直提醒我，面對問題時，我們既要保持開闊的視野，也要把目光投向那些常被我們熟視無睹的身邊人、日常事。」新的一年，電影人萬佳歡期待繼續打撈那些支撐大家前行的樸素勇氣，在光影的世界裏，和大家一起享有此刻。

慢下來觀内心：

喧囂裏的寂靜對話

情緒氾濫有時，克制有時，但「與自我對話」的情緒，好像在2025年也變得更加迫切。這一年，AI帶來變革，當「迭代」不斷書寫時代之「快」，生活工作都如同一個巨大的漩渦，將無數人裹挾其中。忙着向前，忙着去應對形形色色的人和事，卻唯獨不敢停下來片刻，與自己的內心對話。那些被壓抑的情緒，那些被忽略的感受，如同積雨雲般，在心底越積越厚，最終化作焦慮、迷茫與疲憊。《日掛中天》導演蔡尚君推薦他的年度書籍《寂靜的深度：霍珀畫談》，為喧囂的世界提供了一處靜謐的出口。在他看來，馬克·斯特蘭德以詩人的語言，解讀着愛德華·霍珀的畫作，那些空曠的街道、孤寂的房間、凝望窗外的身影，彷彿是我們內心狀態的鏡像。在斯特蘭德的文字裏，霍珀的畫作不再是冰冷的藝術作品，而是充滿了溫度與情緒的載體。他寫《夜遊者》裏的孤獨，寫《清晨的太陽》裏的迷茫，寫《鐵路旁的房子》裏的疏離，每一筆解讀，都精準地擊中了現代人的內心。

霍珀的畫與斯特蘭德的文字，如同一面鏡子，蔡尚君希望更多人，可以嘗試在寂靜中看見真實的自我。而在與畫作的對話中，逐漸學會與自己和解，接納自己的不完美，學會在寂靜中汲取力量。畢竟，這種與自我的

深度聯結，是治癒一切不安情緒的根本。它既讓我們看見自己的情緒，也讓我們理解他人的處境；既讓我們正視現實的重量，也讓我們獲得前行的力量。

知傳播道清醒：

流量浪潮中的情緒把脈

往前走，總有意想不到的驚喜在某個轉角。近期成為社交平台熱搜寵兒、報紙頭條常客的「死了麼」（已改名demumu）App以千元低成本，引爆社會對於青年獨居群體和死亡禁忌話題的討論和思考。這場「爆紅」背後，也恰是三個創始人之一的95後青年呂功琛對《炒作機器》的一次積極實踐：進一步掌握洞察大眾情緒與傳播邏輯的重要密鑰。

這款精準捕捉都市青年「弱連接」的產品引發的需求共鳴，也是《炒作機器》所闡釋的傳播核心：社交媒体的底層邏輯，是精準對接未被滿足的集體心理訴求。呂功琛提煉痛點，讓產品成為情緒的出口，而非單純的社交工具。火爆後面對融資熱潮與仿冒亂象，呂功琛的克制更顯《炒作機器》的影響——書中揭露的算法操控、流量裹挾等陷阱，讓他和團隊堅守產品初心去繼續做好可做之事。他也一併推薦《增長黑客》，這本書也與《炒作機器》形成互補：前者教會高效觸達用戶，後者則警示流量背後的風險。「读懂大眾情緒，讓產品扎根社會土壤；看透傳播本質，可在流量狂潮中不迷失方向。」對呂功琛而言，這兩本書讓他在熱潮之中，保持著清醒之思。



梁鴻



《要有光》
梁鴻著
中信出版社出版



魯引弓



《小歡喜2：南京愛情故事》
魯引弓著
中信出版社出版



吳歡



《一句頂一萬句》
劉震雲著
花城出版社出版



馮唐



《地球滿綴》
多和田葉子著
盛浩偉譯
木馬文化出版



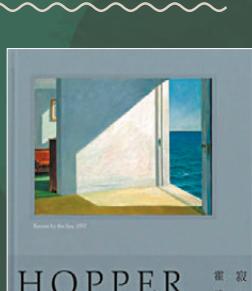
萬佳歡



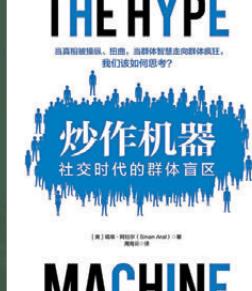
《二手時間》
阿列克謝耶維奇著
呂寧思譯
中信出版社出版



蔡尚君



HOPPER
MARK STRAND 著
雷靜譯
寂靜的深度
民主與建設出版社出版



THE HYPE
錫南·阿拉爾 著
周海雲譯
中信出版社出版