

书信中的黑塞

□谢莹莹

黑塞的父母、祖父母、外祖父母都有收藏信件的习惯，黑塞继承了这一传统。他是个几乎有信必回的人，这是对写信人的尊重，也是黑塞发表自己观点的方式。写信是一时给特定个人发出的信息，书信既有目的性，更有私人性质。黑塞的书信有些是在冷静地分析问题，带着自己的价值观，难以取悦收信人；有些是以真诚、真实的笔触剖析自己，一丝不苟，没有丝毫的粉饰痕迹；有些是与朋友热切的讨论；除了写给家人朋友之外，还有许多是仔细回应该读者和陌生人的询问、求助甚至谩骂，处处带着对个体、社会和文学艺术的关怀。他认真诚挚地回答各种问题，阐述自己的观点，并不把自己的观点强加于人。他只要求自己，并不要求他人。许多我们在小说、散文中无法得知的事，却能在书信中娓娓呈现，特别是黑塞从小到老的病痛、对家庭的态度等等，这些是更加具有私人性质的。

书信让我们看到一个活生生的黑塞。他从小就想做个诗人，却因神学院的教育过分僵化死板，无法忍受无聊的课程，于是向往自由的小诗人逃学、濒临死亡，被捉回学校后，接着生病、休学。父母焦虑无奈之下，辗转将他送到儿童精神病院疗养，在此，他的精神肉体备受折磨。在写给父母的信中，他愤怒、痛苦、无奈，不断要求父母把他接出疗养院，疗养院的生活使他接近疯狂，他宁愿以



《黑塞书信集》
[德]赫曼·黑塞 著
谢莹莹 王滨滨 巩婕 译
世纪文景 | 上海人民出版社

手枪结束自己的生命。少年称“从我的立场出发，我要像席勒那样说：我是人，有个性有人格的人”。这个立场贯穿黑塞的一生。少年黑塞就是在这样不断的反抗中努力救赎自己，而后自学成就自己的。从父母、祖父母、老师、牧师给他的信以及他们互相之间的通信中可以看出，那个时代的教育工作者不懂得儿童的心理、不懂得人的灵魂需求，即使出于好意，他们的行为却在打击少年的意志，消灭少年的本能，少年黑塞在家庭、学校、神学等传统诸种权威的压迫之下没有被毁掉，说明他内心的力量多么强大！

相比于家庭，黑塞似乎更加重视友情。因为一生不被理解，所以一生寻求理解，他的不少信件表达了他需要朋友们的理解，需要人听他讲述心中的

感情、酝酿改变思想及写作风格的必要和艰难，以及混乱中对自己的疑问。我们看到他和巴尔、茨威格、罗曼·罗兰、苏尔坎普等人的真挚友谊。与茨威格的通信始于他青年时代，直到茨威格在纳粹时代登上逃亡美国的船只为止。与罗曼·罗兰的深厚友谊建立于“一战”之前，在黑塞备受精神煎熬时，罗兰向他伸出了手，他们两人同样反对战争与流血，反对任何一种狂热的民族主义，相信存在超越民族国家的艺术文学。苏尔坎普受尽纳粹监狱的酷刑折磨，“二战”结束后，黑塞坚决支持他重新投入出版事业。“苏尔坎普对我而言，主要是个男子汉、是个人物、是有性格的人，我只能说，如果德国拥有千百个这种有性格的人，那么德国就有救了。”黑塞的作品至今仍是苏尔坎普出版社的重点。

至于婚姻，他最初两段婚姻并不美满。第三次婚姻是经过深思熟虑的，1926年，他与研究艺术史、有犹太血统的妮依·多尔宾相识，经过几年的磨合，到1931年终于结婚。这段婚姻使黑塞有了稳定的家庭生活，妮依保护着黑塞，同时也有自己的生活空间，他们和谐相处，直到他1962年去世。

“一战”对黑塞整个人生影响巨大，他见到的现实世界与自己的内心完全无法和解，于是孤独无援，深陷痛苦。他感到原先的生活过分舒适，与世无争让自己付出了太多代价，作品中的和谐其实是虚幻，他必须好好自省在这个充满罪行的

纷乱世界中到底应该如何自处，觉得必须改变写作风格，其中的艰辛难以言说。此时的他，失去家庭、财产、房子，于1919年独自躲到瑞士偏僻的蒙塔诺拉隐居，生活简朴，在树林中散步时，捡起几颗栗子就是一顿饭。而他的新作，如《童话》《德米安》，受到友人和读者的质疑和不解，他们认为他失去了早期作品中和谐美妙的氛围。他自己也质疑写作的意义，将画画作为精神的依托。这是黑塞生命中第二次的蜕变，和少年时代挣脱出樊笼一样痛苦而艰辛。在不断的求索中，他逐渐写出了《窥探混沌》《悉达多》《荒原狼》《纳齐斯与戈德蒙》《玻璃球游戏》等名作。

在书信中，我们见到走在深渊边缘的黑塞，也见到充满爱和希望的黑塞，见到不断埋怨与满是愤怒的黑塞，也见到温柔幽默的黑塞，但也可以说，我们见到的黑塞只有一个，那就是毕生寻找自我、坚守自我、成为自我的黑塞。黑塞始终忠于灵魂深处的召唤，始终相信每一位个体存在于世的使命和价值，当我困于病榻阅读他的书信时，仿佛一位老友在耳畔娓娓诉说生命的意义，为我的心灵带来无限慰藉。我曾将部分译好的书信分享给年轻的朋友，他们说，在这个依然存在着战争、动荡和诱惑的时代，黑塞具有永恒的魅力，这让我感到高兴。我衷心希望能通过本书，将这份慰藉带给更多的朋友。

(本文为《黑塞书信集》译者序，内容有删节)

怎么吃都可以吗

□乐倚萍

无论采取哪种减肥方法，“少吃多动”似乎是条铁律。美国人类学研究者赫尔曼·庞瑟却说，运动并不会让你变瘦，我们经常说的加快代谢速度也未必如我们以为的意思。在《燃烧吧，能量：关于新陈代谢的新科学》一书中，庞瑟跟随狩猎采集者部落——哈扎人——同吃同住，探索代谢的奥秘。

本书书名或会让减肥者驻足。我们通常说的“燃烧能量”或者“燃烧脂肪”到底是怎么回事？作者解释说，根据摄取食物成分的不同，我们体内的多条代谢通路会分门别类，为人体提供能量，可以说，我们的身体是由摄入的食物构成的。“燃烧能量”驱动各器官运作，生成二氧化碳和水，这一点就像一台机器。但人体又不同于机器，它会自行调节代谢、分配能量，在漫长的进化史上，加速新陈代谢不是为了苗条的身材，而是存储更多脂肪，获得生存优势。



《燃烧吧，能量：关于新陈代谢的新科学》
[美]赫尔曼·庞瑟 著
鸚鵡螺 | 中信出版集团

比较一下生活在城市的普通美国人和哈扎人，前者经常久坐不动，后者一天的运动量比前者一周还大。哈扎人会比美国人的代谢速度更快吗？数据并不像我们以为的那样，两者的代谢水平相差无几，类似的结果也出现在专业运动员和普通人的代谢水平都会保持在相对稳定的范围内。

这就是为什么庞瑟会说，运动不能减肥。当然，庞瑟承认，运动有诸多其他好处，譬如削弱炎症反应，减少压力，低激素水平有助于降低生殖系统癌症患病率，还能帮助维持减重后的体重等等，只是想靠运动减肥恐怕难以如愿。既然代谢水平难有大的改变，那么只能控制摄入的能量（亦即少吃）。对于市面上流行的各种健康饮食方案，如生酮饮食、原始人饮食、地中海饮食、纯素食，庞瑟认为未必如他们的拥趸者宣称的那么好，但遵照执行一定程度上都是有效的。为什么这么说呢？因为按照这些饮食法，我们摄取的至少是天然的食物，而不是精加工食品，后者才是现代人肥胖、罹患代谢类疾病的元凶。

加工食品的生产厂商想方设法取悦我们的味蕾，美味的食物更容易激发大脑的奖赏系统，加工食品又多半纤维和蛋白质含量低，热量多，容易产生饱腹感，让人不知不觉吃得过量。世界各地的狩猎采集者们并不像所谓“原始人饮食法”那样有一套标准模式，他们都是有什么吃什么——像是作者跟随哈扎人的某一天，“主食”是大量蜂蜜，按照某些健康饮食理论，摄入的糖分实在太多了，但不稳定的生活环境决定了他们不会过量饮食。现代人虽然享有食物自主权，却难以抵挡“肥胖陷阱”，倘若我们能少吃加工食品，那么无需避讳天然食物的种类，也不必忍饥挨饿，吃饱了大脑就会发出信号，通过自身的代谢调节机制，匀称身材水到渠成。

从小人物介入大历史

□高世瑜

因为曾经涉足唐代妇女和唐玄宗问题，当然熟知魏国夫人，在大唐历史中，她只是个边缘人物，人们对她的熟悉更多的是因为她“却嫌脂粉污颜色，淡扫蛾眉朝至尊”素颜朝天的特立独行，以及她的骄奢放纵、飞扬跋扈。历来注重政治经济、改朝换代的大历史中很难有她的位置，至多作为唐玄宗晚年奢靡怠政、宠幸杨氏家族从而导致盛唐由盛转衰的一个陪衬。这样的历史人物很难想象能写出一本书来。

傅斯年先生曾经说过：史学便是史料学。做学问第一步就是搜集史料，所谓“上穷碧落下黄泉，动手动脚找东西”。《唐魏国夫人：文本与日常生活》这本书可以说是做到了，真正是博览群书、广征博引，几乎将千年以来的相关史载和文史作品搜罗殆尽。而大量史载或文史著作始终存在真伪问题，下一步就是辨析真伪，这一点特别重要。如果能对著作背后的作者身份、时代原因、为何如此书写等进行分析，就更是难能可贵。本书在这方面下了很大功夫，文史兼顾，用大量篇幅对于当世和后世30种相关史籍、杂史笔记、诗文作品做了详细排



《唐魏国夫人：文本与日常生活》
李志生 著
陕西师范大学出版社

列，对成文时代、记载内容、时代背景、作者意图等逐一进行辨析清理，分析哪些记载是可靠的？哪些是不可靠的？材料来源于哪里？各种文本的衍进、增饰、虚构及时空变化原因，重要的是在人物形象衍变中的作用；尤其是后世对于魏国夫人书写的重点转向（从祸国乱政的“女祸”到素颜美人，转变为审美、爱情、戏剧冲突中的人物）以及背后的时代原因等等。从史料搜集与辨析角度而言，恐怕日后研究唐史、妇女史相关课题都很难绕开此书。本书对于做学问有一定示范作用，

当然这需要长期的积累与功力，也需要肯下功夫。

以往史学界注重大历史、“宏大叙事”，多着眼于各时代的政治、经济、文化、社会等大问题；专注于人物者，大都是帝王将相、文化名人等等，而关注小人物、从小人物介入大历史则比较少见。由于史载有限，这条路径也确实比较难走。不过，近年也开始出现了以小人物为介入点的史学新著，如颇为引人注目的罗新《漫长的余生：一个北魏宫女和她的时代》等等。相对来说，古代史不同于近现代史，因为史料有限，难度更大。《唐魏国夫人：文本与日常生活》做了有益尝试，所论魏国夫人虽然当时是上层贵妇名人，但从大历史来说，她并非影响历史走向、叱咤风云者，仍然属于小人物。本书从人物入手，围绕人物扩展开来，通过主人公魏国夫人的人生遭际，展示了盛唐时代的社会背景、宫廷制度，包括命妇的封赠制度、物质待遇以及当时的物价等等；并且涉及一个时代的日常生活，根据史载和考古资料，详细考察主人公的衣食住行，一部人物史又成了社会生活史。从中不仅可以为研究唐代的衣食住行、日常生活提供资料，而且很有趣味和可读性，适合读者

阅读，契合了当今“公众史学”的趋势。

从妇女史角度说，本书也有一定创新意义。普通妇女人物进入历史，在现当代史中比较常见，如李小江主持的妇女口述史，也读到过港台地区一些叙述平民女性个人经历的著作。但相对来说，古代史较为困难，如前面所说，史载对于小人物记载有限，对于妇女更是有限，除了个别影响历史走向的女主、后妃之类名人，对于其他女性人物记载很少。而本书对于主人公魏国夫人，则通过有限的历史记载，使用社会性别理论与视角（包括儒家性别观）和女性主义理论（波伏娃《第二性》、王虹“近女性”理论）等，分析其作为女性的特殊人生经历、行为与心理。由其坎坷的命运遭际，分析了她争强好胜、骄奢放纵行为的心理缘由：即以衣食住行为“战场”，赢得尊重，满足自我实现的需要，证明自己的“胜出”。由于史载所限，以往史家较多关注历史人物的言行，较少涉及人物心理，尤其是不为人瞩目的女性心理。无论以上分析揣测，是否反映了千年以前的贵妇魏国夫人的真实心理，并获得其他研究者的认同，但这种尝试无疑是一种有益的创新。