今天，你「過勞」了嗎？

——讀森岡孝二《過勞時代》

吉瑪是一名負責市場營銷的女性管理人員，每天下午5點離開辦公室，卻並不能享受5點後的下班時光。在乘車回家的路上，她要用手機一個一個地回電話；回到家吃完飯，在孩子寫作業的時候，她要查看郵件，再回很多個電話……

這是吉爾•A•弗雷澤《令人窒息的辦公室，被迫工作的美國人》一書的開場，被日本著名經濟學家森岡孝二的著作《過勞時代》（新星出版社2019年出版）所引用，當然，如果把「吉瑪」換成中國人當中某個人的名字，相信多數人也不會對這個場景感到陌生。

文：潘啟雯

■森岡孝二

作為日本關西大學名譽教授，從20世紀80年代起，森岡孝二教授便開始研究「過勞」問題。當時的日本正處在一個巨大的經濟泡沫中，人們似乎失去理智地討論着「能否24小時戰鬥」的話題。然而，森岡孝二教授卻清醒地從中看出了危機。1989年，他獨立推算出了日本每年因過勞而導致死亡的人數，推定數字為一萬七千人，這比當時一年交通事故造成死亡的人數還多。他的研究成果立即引起了很大的反響，「過勞死」這個話題開始在日本引發熱議。2002年1月，《牛津英語詞典》在線版增加了1萬多個新詞彙，其中之一就是來自日語的「karoshi」（過勞死）。可見，過勞死已經成為象徵日本人生活方式的一個典型；或者從另一個角度，過勞死這一現象已非日本獨有，而是已經蔓延到全世界。

在這一背景下，2005年出版的《過勞時代》立刻引起了激烈討論。

「休閒型社會」並沒有到來

在步入過勞社會之前，人們曾對「技術終將解放人力」這一論斷堅信不疑。早在1930年，著名經濟學家約翰·梅納德·凱恩斯曾在《我們後代在經濟上的可能性》（Economic Possibilities for our Grandchildren）一文中針對人類未來的閒暇時間發表過相當樂觀的論調。他當時預言，100年後（即2030年），科技的發展會使社會所需要的勞動力越來越少，一旦貧困問題得到解決，人類的勞動時間每周只需10～15小時，人們會因為閒得無聊而煩惱。

然而實際上，「休閒型社會」始終沒有到來，反而是有越來越多的人過勞死。從1980年左右開始，全世界範圍內勞動時間縮短的趨勢已經停止；1990年代初，人們已開始熱議「過勞」問題。

日本小說家池澤夏樹（ikezawa natsuki）在散文《東京式疲勞》中所提到的「高度資本主義」一詞，被森岡孝二教授借用以概括導致「過勞」現象的當代資本主義特徵：首先，全球資本主義使得國際競爭愈發激烈；第二，信息資本主義的發展，普及了手機、網絡等通訊手段，同時也模糊了私人時間和工作時間界限；第三，以消費為目的的浪費型生活方式成為大眾化現象，這種消費資本主義讓人們不得不通過延長工作時間、加大勞動強度，以獲得更高的收入，滿足自己的攀比心理；第四，自由職業者資本主義一方面帶來了僱傭形式的多樣化，另一方面，也客觀上導致了收入的兩極分化。這幾點分別強調的是激烈的國際商業競爭、通訊手段的進步、以消費為目的的浪費型生活方式的流行，以及非正式僱傭現象的氾濫對過勞時代的催生作用。

因為工作喪失個人生活

物質越豐沛，精神卻越貧乏。人們為了收入而工作，卻因為工作喪失了健康和個人生活。那些為夢想努力的人們幾乎都是過勞症患者。調查發現，在中國，醫生、教師、媒體人、基層公務員、IT工程師、快遞員等，是最容易嚴重過勞的族群。

人們已經對這樣的景象見怪不怪：外賣配送員們風馳電掣地穿行在車流中，爭搶着一分一秒的時間；當有什麼新聞發生，記者、編輯需要馬上瘋狂採訪、撰稿，以便在「流量大戰」中不要落於人後。人類作為一切文明的創造者和擁有者，正在被我們創造的一切催促着、強迫着、無法片刻安寧地持續消耗着。

將勞動力視作商品、壓榨其價值的做法，並非只存在於資本積累的起步階段。在20世紀90年代末，在日本正式員工僱傭制度逐漸完善的情況下，將金錢與利己主義奉為圭臬的「市場個人主義」卻鑽了非正式僱傭的制度空子，以幫助企業成功度過經濟泡沫破裂時期。森岡孝二教授通過數據與案例闡述了日本僱傭關係的變化：沒有勞務期限的正規勞動者（正式員工）減少，有勞務期限的非正規勞動者增加。大部分非正式員工的僱傭關係都很不穩定，而且工資明顯偏低，工作（包括加班）時間遠遠長於正式員工，可謂是「廉價勞動力」的活標本。

「過勞時代」各國的對策

2012年，中國成立了適度勞動研究會。2018年9月，武漢科技大學勞動經濟研究所所長張智勇及其團隊發佈了關於職場行為與疲勞狀況的調查報告，結果顯示，近7成的受訪者承受着一般或更高的精神壓力和身體壓力，處於過勞狀態。由中國社會科學院財經戰略研究院、中國社會科學院旅遊研究中心與社會科學文獻出版社聯合發佈的《休閒綠皮書：2017-2018年中國休閒發展報告》則顯示，中國人每天平均休閒時間為2.27小時，北上廣深「拖後腿」，最慘的是深圳居民，每天只有1.94小時屬於自己。

上班族們不僅工作時間長，工作壓力還很大。《2017職場精英壓力狀況調查報告》顯示，有接近3成的人認為壓力已大到「無法承受」，業績指標、高額房價、激烈競爭等等都是他們日常需要面臨的「壓力大山」。忙碌和壓力的雙重影響，導致上班族們飲食不規律、睡眠不足、無暇鍛煉，體重超重、脂肪肝以及高甘油三酯症成為了白領們健康問題最突出的三項。肥肉，就是你過勞的「勳章」。

當生活逐漸被工作侵佔，超現實的「每個月有三十幾天不想上班」就成了許多上班族的共同心聲。20世紀60年代，英國作家格雷厄姆·格林用小說《一個自行發完病毒的病例》描述了這種「職業倦怠症」。小說中，一名醫生在非洲剛果的麻風病醫院工作，在重壓之下感覺「Burnt-Out」，身心交瘁，生命力都被燃燒殆盡。

針對「過勞」的問題，各國有自己的解決策略。比如英美的「工作與生活平衡運動」，提倡彈性工作制，使員工無論在家庭還是在職場都能獲得較強的幸福感。男女共同承擔家務，全職和兼職混合的「荷蘭模式」，不僅成功解決了失業問題，在縮短工時和防止過勞方面也取得了不俗的成就。在日本，也有學者小貫雅男提倡的「菜園家庭革命」，在一個類似烏托邦的複合型社會，人們一周在商業或公共領域工作兩天，在自家農場工作五天，如此從繁重的工作壓力中釋放，可以自由地從事創造性的勞動。

在《過勞時代》末尾，森岡孝二教授從勞動者、工會、企業和法律制度四個方面，提出了防止過勞的措施和對策。其中包括勞動者懂得找到工作之外的生活意義、帶薪年假要休夠不能浪費、若公司違反《勞動基準法》需適時舉報等，另一方面，企業應該縮短工時、調整人員配置、禁止無償加班、避免假日加班等等。森岡孝二教授說：「許多人因為沒有遵守勞動標準而喪生或遭受損失。從這一點來說，前述防止超負荷工作的方針和措施，歸根結底就是對人們的工作方式和僱主的用工方式制定的一定標準，以便人們能過上有人情味的生活。」

在當代社會，企業和個人都在追逐利潤，不擠乾所有時間與空間似乎就是一種罪過。但森岡孝二教授想通過《過勞時代》提醒人們：「犧牲教育、娛樂、運動和參加社會活動的時間，削減吃飯、睡覺和過家庭生活的時間——以這種方式工作或者讓別人以這種方式工作，才是更大的罪惡。」

尋「根」的智慧和勇氣

——重讀王安憶散文集《尋找上海》

書評

文：趙陽

這個夏天，格外炎熱；這個周末，格外喧囂。從書房的落地窗遠眺，青馬大橋鑲嵌在深邃的蔚藍之上：大海，晴空，偶有白雲飄過，似與白色的船帆對視，溫柔又長久地沉默。然而，電腦的熒幕上不時跳出來的新聞，讓我更看到了安靜與祥和的背後，這座城市的種種不安：元朗、金鐘、西環……近三個月，這樣的不安似乎越來越強烈，一些文友在報刊的文章裡不約而同地發出疑問：這還是我愛的那個香港嗎？和他們一樣，我也一直在思考：這座城市，究竟怎麼了？人們不肯輕易認同的，究竟是什麼？這個城市又將何去何從？

案頭，一本王安憶十七年前出版的散文集《尋找上海》似讓我想起了什麼——一九五五年出生的王安憶，兩歲時從南京遷居上海，並在上海度過了大半輩子的時光。但是，這「大半輩子的時光」，說起來容易，可對於王安憶來說，卻是十分波折的人生：一九七〇年初中畢業後，她離開了上海，到安徽的農村插隊做了一名地地道道的農民，然後考入了江蘇省徐州文工團拉大提琴。直到一九七八年，她才又回到上海，做編輯，直至成為職業作家。她曾說，她的寫作離不開上海，儘管上海不是她的出生地，儘管她對這座城市的情感很複雜，但有一點是確信無疑的——「我愛它，就像是愛自己的生命。」

散文集《尋找上海》描寫和表達的，正是這樣一種愛。她在這本書裡，寫了兒時的玩具，寫了十二歲時在弄堂之中觀察到的上海市井生活，寫了上海方言劇裡展現出的海派文化特色，寫了風情萬種的老街，夕陽西下時的靜穆，黎明初起時的綻放……王安憶的筆下，上海這座城市，始終在時代的前行中變化，但是，她在變化中觀察、思考，傾注了自己的情感，冷靜地分辨着時代的變遷帶給一座城市的悲與歡。同她創作小說一樣，在創作散文的過程中，王安憶的文字始終呈現出一種傾向，那就是捕捉蘊含豐富的主題意象，用以營造象徵化的、隱喻性的敘述空間，通過意象疊加和組合的方式來結構和拓展敘述空間，使她的敘述雖然冷靜和理性，但能夠帶給讀者極富有立體感和層次感的閱讀體驗。

《尋找上海》中的「尋找」，很耐人尋味：上海是王安憶深愛的城市，也是每日生活的城市，但是，她卻始終以「尋找」的姿態去觀察和體驗。她尋找的僅僅是一座城市嗎？這個夏天，當我重讀這本散文集時，我驀然發現，她的「尋找」，實質上是一種對「根」的探究：生活在這個城市之中的人，應該如何去看待它的發展、它的過去、現在與將來，既要有勇氣包容它的過往，也更要有智慧去共創它的明天和未來，這份勇氣和智慧，才是一個城市的「根」之所在！王安憶在書中對她兒時的上海，於美好回憶中也喟嘆和影射出城市發展的不足，以及由此帶來的小市民的種種不堪；在描寫上海文化積澱的過程之中，也不吝嗇對其他地域文化的讚美，但是這種由衷的讚美卻讓人感到一種自信；在描寫這個城市的「人」時，她無心地捕捉卻有意地刻畫了小人物的人性之「大愛」，不論是鄉下人還是城裡人，在觀念、習慣等方方面面的融合之中，互幫互助、平和友善地為城市的發展作出貢獻。

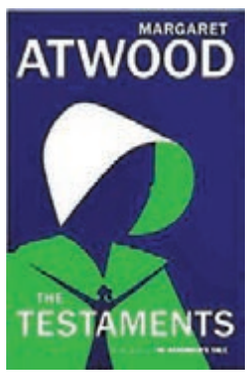
王安憶在她的《尋找上海》這部散文集中展現出的尋「根」的智慧和勇氣，對當下的香港有着重要的啟示：對一個城市的真愛，不是暴力、不是欺騙，任何對城市發展阻滯的行為，都意味着對「根」的背叛。一個城市發展的「根」，在於求同存異，在於這座城市裡的每一個人能夠努力地發現這個城市的美麗和魅力、不辜負每一天可以為之盡力的機會和機遇。每一個生活於斯、長於斯的人，都應該有包容的勇氣和前行的智慧，在尋「根」之中積蓄力量、攜手前行、共創未來。

《尋找上海》
作者：王安憶
出版社：台灣印刻出版有限公司

書介

The Testaments

作者：Margaret Atwood
出版：Nan A Talese



2019曼布克獎初選入圍作品。加拿大作家瑪格麗特·愛特伍是當代最負盛名的作家之一，其出版於1985年的《使女的故事》描繪反烏托邦的圖景，在2017年被改編成為電視劇，引起激烈討論。《使女的故事》結束在Offred被帶上卡車，他的生死去向未卜。三十多年後，愛特伍終於宣佈推出續集《The Testaments》，故事將開始於Offred被帶上卡車的十五年後，以三個女性角色接續展開。

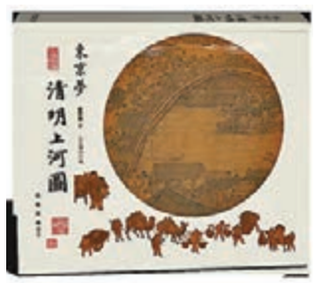
鬼妹港街市

作者：張雪婷
出版：商務印書館（香港）

被檔主收高價、被「呃秤」、被人插隊、不會廣東話像聾啞人、烹調失敗……這就是當年初到香港的張雪婷（Christine Cappio）在與街市「打交道」時遭受的挫敗。對她而言，那時街市的一切都散發着古老東方的「異域」風情——奇異的亞洲食材、古怪的計重方式、赤膊的屠夫、塞得滿滿的雜貨舖……她不僅目不暇給，更措手不及。然而多年來遊走於各大街市，張雪婷早已脫胎換骨，「鬼妹」也終於變成了一個地道的香港人。在講述自己「街市傳奇」的同時，張雪婷也向讀者娓娓道來風格迥異的法國市集，以及自己溫馨的童年。

東京夢清明上河圖

編者：杭侃、宋峰



北宋東京是近代開放型城市的先聲，也是金元入侵前夜，中國傳統生活的代表。「曾觀大海難為水，除卻梁園總是村。」北宋東京汴梁的繁華富庶，引動一書一畫的創作。一書是孟元老的《東京夢華錄》，一畫則是張擇端的《清明上河圖》。本書以書解畫，以畫配書，帶引讀者欣賞全畫，體會一千年前東京的繁華和命脈所在。書中特選畫作十個焦點場景，透過一筆一捺白描臨摹，細看東京車船樓閣、市井人物之餘，也領略《清明上河圖》的藝術之美。

明天，要吃什麼好呢？

作者：松浦彌太郎
譯者：葉韋利
出版：山岳文化

日本生活美學家松浦彌太郎在書中寫到，高明的料理，第一口常是清淡到難以察覺，真正的美味是在吃完之後的後勁與「餘韻」，他期許自己的料理與生活都能充滿餘韻。從品嚐料理到回味人生，松浦彌太郎著作無數，首次出版的食譜洋溢着一貫獨特的松浦魅力。本書除了收錄日式及西式甜點等料理，更充滿松浦旅途中的回憶及對於兒時家常菜的想念。

天氣之子

作者：新海誠
譯者：黃涓芳
出版：台灣角川

電影《天氣之子》原作小說，新海誠導演親自執筆，自我剖析創作動機。高一夏天，帆高自故鄉離島離家出走，來到東京。但獨立生活的夢想很快於現實中破滅，東京連日的大雨，也彷彿象徵帆高晦暗的未來。在困頓的生活中，帆高於人潮擁擠的都會一角，邂逅與弟弟相依為命的不可思議少女——陽菜。「馬上就會放晴了喔。」廢棄大樓雜草叢生的屋頂上，在陽菜這句話之後，烏雲散去、陽光灑落，灰色的世界恢復了鮮豔色彩……在氣候異常的時代，被命運捉弄的少年少女，如何「選擇」自己的生活？