

# 王蒙推新作谈“睡觉”：不要轻易说自己“失眠” 这词毒素超标

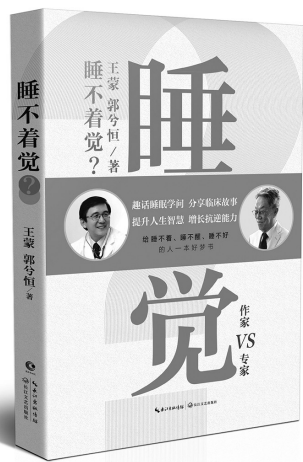
著名作家王蒙近日推出新作——与我国睡眠呼吸病专家郭兮恒合著的《睡不着觉》。该书出版方称，与其说这是一本关于睡眠的历史，不如说是一部哲学小品。当睡眠问题日益影响人们的正常工作生活以及生命健康时，作家和专家从各自擅长的领域出发，分享关于睡眠的趣事和见解。

《睡不着觉》以王蒙和郭兮恒的对谈成书。王蒙从生活经验出发，讲述自己从少年失眠到老年善睡的有趣经历，由此引述老庄哲学的“心斋”、“先睡心，后睡眠”等观点，进而提出“失眠是个伪概念”；郭兮恒结合自己从医30余年的经典临床案例分析睡眠这一生物节律，从科学甚至心理学层面消除失眠人群的焦虑。

## 新书创意三十年前就有了

有些读者可能会感到意外，在小说、散文、诗歌、评论等领域均有建树的文学大家王蒙，为何会想到要出一本谈论睡眠的书呢？对此王蒙表示，由于自己曾经饱受失眠的痛苦，所以非常重视睡眠。新作的创意其实早在三十年前就有了，但因种种原因一直搁浅，直到碰到北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任、睡眠呼吸病专家郭兮恒。郭兮恒爱聊爱说，让他觉得真是找着一个伴儿了，因为自己光是从生活经验上谈睡眠，还达不到医学的高度，郭兮恒的专业知识恰好可以弥补。

王蒙称自己为少年失眠、老年善睡的“囍”



者，他从人文角度反思道：“现代、后现代的文化论说中，有一种比较时髦的说法，是说语言的发达与异化，会使语言反过来控制生活，乃至歪曲了现实，或者说由于语言的概念，造成了人生的歪曲、痛苦与麻烦。”

“少年时期失眠这件事对我来说最大的收获是：千万不要轻易说自己失眠。光是‘失眠’一词儿就活活害死人。”因此他认为“失眠”一词毒素超标，非常赞赏他曾经的一位秘书的个人理论——他认为失眠在一定程度上也

## 对话

### 王蒙：谈睡眠不是意外 是蓄谋已久

记者：您在书中引述中国古人的话说“先睡心后睡眠”，从中国文化的精神境界来解读，人们怎样才能先睡心？

王蒙：说的心，实际的意思就是说人的思想感情，思想感情你能不能平静，能不能平衡，就是很简单的一个道理，您正发着火呢，这心是不平静的，您的心火烧火燎的睡不好，您正悲哀着呢，您受到了巨大损失，正冤枉着呢，或者正兴奋着，按心理学家说，过程的喜乐给人造成的损害和过分的愤怒，负面情绪都是一样的害处。你这正做梦正闹腾呢，也不行。所谓睡心，就是您心平静下来，一个最简单的对自己的要求，不管碰到多少问题，我先踏踏实实睡会儿，我先闭着眼睛休息会儿再说，哪怕是一个权宜的、暂时的想法，您的心就算睡下来了。

记者：过去的人失眠的少，现在睡眠障碍的人越来越多，您觉得是不是现代人欲望多的缘故？

王蒙：对，这个确实是如此，您看过去的人失眠的少，很少见这词。还有一个乡下人失眠的少，几乎没听说过，很少，城市的人失眠的就多。还有一个，越发达的地区越是失眠症、抑郁症、躁狂症、精神疾病，这些东西越多。因为这些地方它整个生活的节奏越来越复杂，越来越快，品类复杂，节奏加速，竞争激烈，所有这些东西对人的睡眠提出了挑战，人们得很善于对付这些。

记者：突然出一本谈睡眠的书，让读者觉得挺意外。您的写作题材是随机多，还是计划性的多？还是有文学创作的计划呢？

王蒙：这可以说是我写作生涯中，酝酿最久的一本书了。为什么呢？这是大约30年前外国的一批汉学家给我提的建议，怎么了解我睡眠上的经验？比如说我上高中的时候，就有过失眠的经验，比如说我后来特别重视睡眠，比如说我现在多么能睡，这些东西，这洋人他特爱听，洋人他们睡不好觉的人特别多。他们当时就说，说王先生你写一本关于睡眠的书，这书您要写好了，全世界都能畅销，比您写多少书影响都大。这个话离现在二三十年了，正因为我觉得有点乐儿，说真什么都写不出来了，就剩下睡眠了，就练这一个活儿了，所以我就拖拖拉拉。

后来经过出版社编辑介绍，他说朝阳医院的郭主任研究睡眠，而且郭主任爱聊爱说，我就觉得真是找着一个伴儿了，因为你光是从自己的生活经验上，还达不到睡眠科学、睡眠医学的高度。所以这个事儿一拍即合，聊得特热闹，

特痛快，就把这个事办成了。

记者：您在书中提到“心斋”的观念，您平时是怎么吃“心斋”的呢？

王蒙：这词特别好玩，因为吃斋吧，咱们有时候是说中国过去说要碰到一件大事、一个灾难了，或者家里头有白事，就是有丧事的时候要吃斋。吃斋的意思呢，我觉得从医学，从生理学上说也有道理，很简单一个道理，你碰到这么多事了，你少吃点，不吃荤的，不吃太好的，不吃太刺激性的东西，你消化的好啊。本来家里头碰见事了，您再是吃，非撞出病来不可。甚至我认为稍微吃的少一点，吃斋的话，还有利于你保持一种比较严肃的状态，你口气，你嘴里边的那种不雅的气味少一点，这些都对于维护、维持一个比较美好的状态，一个严肃的状态，庄重的状态有关系。因为我也碰到过这种身份不低的人，一张嘴您实在有点害怕他。

反过来讲，“心斋”我觉得太有意思了，这心你是看不见的，你也不知道怎么吃斋法。但是“心斋”呢，起码从我个人来说，我所谓的“心斋”就是对于有些明显的容易使自己懊恼，容易使自己计较，容易使自己不愉快，对身体不愉快，对人际关系不愉快，这样的东西我少想。有人说我记性好，我认为记性好的一面是忘性好，不要什么破事都记着，否则记性再好也没有用，会变成了一个灾难。

所以我认为“心斋”不但能记，而且能忘，不但能想，而且能不想，不但能认真地想，还能绝不认真地想，这叫“心斋”。要是光记不忘，你这信息爆炸啊，信息爆炸你死机啊，死机不就完蛋了，你当旧手机卖都没人要了。比如说我还发表一个理论，咱们有时候批评一个人说好了伤疤忘了疼，这个是指人生的经验，政治的经验，处事的经验，你刚刚好一点，你就什么都忘了，忘乎所以，这个是对的。可是咱们如果要就事论事，从医学临床上说，好了伤疤不忘疼，干吗啊？我1999年我做过去切除胆囊的手术，不算大手术，但是也很痛苦啊，不信您肚子割一口子，起码五六天那伤口还疼着呢，打两针，吃点药也不行。但是好了还不忘这个疼，您想干什么吧？好了伤疤，具体地说，该忘疼就忘，什么事儿都得该忘就忘。

跟朋友相处也是一样，这人整体来说不错，跟我关系不错，但是呢他有时候背后也有点小动作，有点话说的也不地道，有些事做的也够呛，别人给我传过来，我要琢磨，我说这哥们怎么这样呢？后来想想他一见着我又挺热情，挺

是睡眠的一种形式，尽管这个想法有点牵强，但有心理治疗的作用。当他睡不着的时候，他就暗示他自己，这其实就是在睡觉时自己梦见自己睡不着了。王蒙认为这种说法竟然与庄周梦蝶的哲学有异曲同工之妙。对此说法呼吸病专家郭兮恒称：“在临床上，泛指失眠也可能是一种表现，专业的睡眠医生应该把失眠现象与睡眠障碍区分开来，这才更有利于帮助病人理解失眠困扰，解决睡眠问题。”

## 有“钝感力”才能提升抗逆能力

从《睡不着觉》一书的书名即可看出，这是给睡不着、睡不醒、睡不好的人一粒宽心丸。王蒙提倡人要有“钝感力”，才能提升人生的抗逆能力。他甚至用自己父亲以睡眠解决负面情绪达到“救命”效果的例子，意在告诉读者善待睡眠就是善待自己，“你有迟钝的能力，你那神经末梢不要太敏感，别人看了你一眼，你就想一大堆，你想象力太丰富，你忒能琢磨没有好处。”郭兮恒也列举了他在临床工作中遇到的大量有关敏感、自我暗示，甚至发展成抑郁、躁狂等临床症状的案例。从事睡眠呼吸疾病专业诊治和研究工作36年，郭兮恒“常说医生的语言也是治病的良药，体贴有温度的语言对患者来说就是强有力的安抚，让患者更加自信地战胜疾病。当患者走进诊室，医生就开始影响他、改变他，当他离开诊室的时候，就应该让他发生改变，让他获得如释重负、焕然一新的感觉，而不是反过来被他改变、影响。”

## 少想那些让自己不愉快的事

在王蒙看来，现在有睡眠障碍的人越来越多，作家群体更是失眠的重灾区，其中很大一部分原因在于生活节奏的加快和竞争压力的增大，“这些都对个人的睡眠提出了挑战。我希望大家能明白——不论面对怎么样的压力，都得学会自我调节，不能够把自个儿的精神搞垮了，要是您自个儿垮了，竞争就更没戏了，是不是？”

据记者了解，早已步入耄耋之年的王蒙仍在坚持写作，精力充沛。对于保持身心年轻的秘诀，王蒙说自己很少想那些让自己懊恼、计较和不愉快的事，“有人说自己记性好，我认为忘性也必须好，你要是有什么破事都记得，记性好也会变成灾难。”

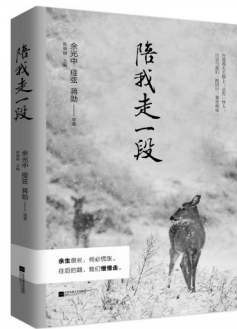
从王蒙的话语里不难听出他的豁达，而这种心态也体现在他对文学评奖的态度上。眼下，备受关注的第十届茅盾文学奖评选正在进行，而王蒙的《这边风景》正是上一届茅奖的获奖作品。在接受记者采访时，当被问及是否觉得年过八旬才拿到茅奖是不是有点晚，王蒙坦言自己没有心结，“奖的事是这样，你奖上很好，奖不上也没什么”。他说自己喜欢的屈原、李白、杜甫、曹雪芹等作家，什么奖都没得过，甚至生活清苦，命运坎坷，但这并不妨碍他们和他们作品的伟大。

王蒙直言，评价作家与创作不应“唯奖项论”，作家为获奖过分操心没有意思。“各种文学评奖当然也有好处，可以给比较寂寞的文坛增加点热闹氛围，鼓励大家把东西写得更好。”

## 好书推介

### 《陪我走一段》

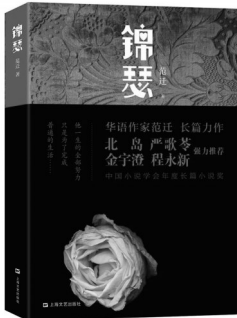
作者：余光中、痖弦、蒋勋等



这是一本关于陪伴的散文集，精选余光中、痖弦、蒋勋等一系列作家和文化名人的佳作。他们像老朋友一样，用手中的笔细述他们经历的陪伴故事，其中既有对情感的倾诉、往事的追忆，也有对美景的详述、人生的思考，兼有温暖的记忆和对明天的期许。

### 《锦瑟》

作者：范廷



小说以李商隐的七律《锦瑟》为轴，叙述了大时代里一个文弱书生的心路历程，展现了主人公在世中随波逐流、沉浮一生的命运，并以此切入知识分子复杂的精神世界。作家北岛评，“历史，既可谓宏大叙述，又让人寻幽入微。范廷这部《锦瑟》是几代人路途中的沉思与低吟，有如绵长的余音。”

本版稿件均由辽沈晚报、聊沈客户端记者 李爽 采写