推薦序：哲學在人間

在現今互聯網和人工智能普及的這個時代，人類或許從未像今天這樣擁有如此龐大的知識體系，卻也從未像今天這樣普遍感到精神上的困惑。技術以前所未有的速度改變世界，信息在屏幕之間不斷流動，而人卻常常在這種高速運轉之中失去方向。我們可以輕易知道世界發生了什麼，卻越來越難理解自己正在經歷什麼——當然，這種困惑往往發生在善於思考的人身上。

在這樣的時代裏，哲學顯得格外重要。

然而弔詭的是，哲學在公共生活中的形象卻逐漸變得模糊。一方面，它在大學與學術機構中愈發專業化，理論愈加精細，語言愈加複雜；另一方面，在大眾文化之中，哲學又常被簡化為幾句格言式的“人生智慧”。前者讓哲學顯得遙不可及，後者則讓哲學變得輕飄無力。真正能夠在思想深度與生活經驗之間建立橋樑的寫作，其實並不多見。

《省視生活——日常裏的哲學思辨》這本書，給我留下最深印象的，並不是作者引用了多少哲學觀念，而是書中提出的一個頗值得玩味、咀嚼的判斷：哲學屬於菜市場。

乍聽之下，這句話似乎帶有幾分幽默。但如果回到哲學的源頭，我們會發現它其實揭示了一種更為真實的傳統。兩千多

年前，蘇格拉底並沒有在講堂裏講授哲學，而是在雅典的街市和廣場與普通市民不斷對話、提問與爭辯。哲學在最初的意義上，並不是一種脫離生活的理論體系，而是一種在人群之中發生的思考方式。

哲學，本來就誕生在人間。

隨著現代知識體系的發展，哲學逐漸成為高度專業化的學科。這一變化在推動思想深化的同時，也使哲學與普通生活之間產生了某種距離。當代人面對生活困境時，很少會首先想到哲學，而往往轉向心理學、管理學或各種速成式的生活指南、心靈雞湯。

然而那些真正深刻的問題——關於自我是誰，關於人與人之間的關係，關於時間的焦慮與生命的意義——從來都不是技術問題，而始終是哲學問題。正如博士學位 PhD（Doctor of Philosophy），原意是“愛智慧”，其中的“哲學”即象徵對真理的追求、獨立的批判性思維及原創性研究能力。

本書所做的一件重要事情，正是把這些問題重新帶回生活現場。

在書中，作者並沒有從抽象概念開始，而是從生活經驗出發：親密關係中的誤解、消費社會中的欲望行為、職場中的權力話語……這些看似普通的日常場景，其實都隱藏著深層的思想結構。通過這些具體情境，讀者會逐漸意識到：哲學並不是遙遠的學問，而是一種理解生活的方式。

本書另一值得注意的特點，是作者展示出的跨文化的深厚思想視野。

作者讓莊子的“夢蝶”與笛卡爾的“懷疑論”彼此對話，讓禪宗“指月之手”與維特根斯坦的“語言遊戲”產生呼應，也讓海德格爾關於“向死而生”的存在思考與中國傳統關於生命與自然的智慧形成某種互照。這種思想上的並置，並非簡單的文化拼接，而更像是一種思想的互相照亮。

在面對人類共同處境時，不同文明往往會呈現出某種令人驚訝的相似性。無論是在古希臘的城邦，還是在東方的山林與寺院，人類始終在思考同一個問題：我們應該如何生活？

在這一點上，本書與許多哲學普及讀物有所不同。它並沒有把哲學當作一套知識體系，而更像是一種生活練習。從這個意義上說，本書所嘗試的，其實是一種當代語境下的哲學實踐。作者通過認知、行動與反思之間的循環關係，試圖讓讀者重新理解日常生活中的選擇與困境。這種寫作方式，使哲學不再停留在概念層面，而逐漸回到生活本身。

在當代社會，我們不需要每個人都成為哲學家，但我們仍然需要哲學。

技術可以提高效率，卻無法回答意義；

制度可以維持秩序，卻無法解決孤獨；

信息可以填滿時間，卻未必帶來理解。

哲學所提供的，並不是現成答案，而是一種更為耐心的思考方式。它提醒我們在判斷之前先理解，在情緒之前先提問。

作為一名長期在媒體、商業與公共文化領域的參與者和觀察者，我越來越相信，一個社會真正的文化深度，並不只體現在它擁有多少知識，而體現在人們是否仍然願意思考生活本身。那些關於自由、責任、關係與死亡的永恆命題，如果被忽視，一個社會即使再繁榮，也會逐漸失去精神的重量。

哲學不能消除生活的困難，但它可以讓我們更清醒地面對這些困難。

願這本書能夠陪伴讀者，在忙碌與喧囂之間，重新獲得一種思考生活的能力。當我們在日常經驗中開始提問時，哲學其實已經發生。

哲學從未離開生活。

它一直在人間。

周兆呈博士

新加坡聯合早報網前主編

柏格森“綿延”理論：破解時間焦慮

在快節奏的現代社會中，“時間不夠用”已成為全民口頭禪。手機屏幕上跳動的倒計時、日程表中密密麻麻的任務清單、社交軟件裏不斷彈出的待辦提醒，構成了現代人生活的真實寫照。當我們被“效率至上”的觀念裹挾，將生命切割成一個個量化的時間塊時，內心的焦慮與迷茫也在悄然滋長。而法國哲學家柏格森提出的“綿延”理論，猶如一劑良藥，為我們提供了重新理解時間、緩解焦慮的全新視角。

現代主流時間觀將時間視為可分割的物理量，用鐘錶、日曆、計時器等工具進行精確度量。我們習慣用秒、分、小時來劃分生活，將時間看作一條線性延伸的刻度軸，過去、現在、未來被清晰切割。這種“空間化”的時間認知，讓我們陷入永不停歇的追趕遊戲，總覺得時間不夠用，必須不斷加速才能完成任務。

而柏格森提出的“綿延”時間觀，徹底顛覆了這種傳統認知。在他看來，真實的時間是不可切割的生命流，是意識的持續流動。它不像直線那樣單向延伸，更像是奔湧的河流，過去、現在、未來相互交融滲透。我們無法用物理工具測量“綿延”，只能通過直覺和內在感知去體驗。

1. 時間焦慮的深層剖析

◎ 現代人的三大時間異化

“碎片化”幻覺：在數字時代，我們的生活被切割成無數

碎片。微信消息、工作會議、通勤時間……我們在不同任務間快速切換，卻忽視了意識本身的連續性。就像開會時還惦記著未回覆的郵件，這種用“空間思維”割裂當下體驗的做法，讓我們的時間感始終處於一種支離破碎的狀態。

“可替代性”謬誤：現代人常將時間視為可交換的貨幣，認為“加班三小時換一天休假”是合理的交易。但柏格森指出，生命體驗是獨一無二且不可逆的，每一個當下都無法被替代。用量化的時間觀去衡量生命，實際上是在貶低生命的價值。

“未來透支”陷阱：為了實現未來目標（如升職加薪、買房買車），我們不惜犧牲當下的生活質量，陷入海德格爾所說的“懸浮生存”狀態。我們總是活在對未來的期待中，卻忘了真正的生命只存在於此時此刻。

◎ 回歸“純粹綿延”的救贖之路

柏格森認為，破解時間焦慮的關鍵在於回歸“純粹綿延”。“綿延”具有三個重要特性：

不可分割性：就像欣賞一首完整的樂曲，一旦中斷就會破壞整體美感，生命體驗也是如此，不應被人為切割。

質性變化：同樣是一分鐘，快樂的時光總是轉瞬即逝，而痛苦的等待卻顯得無比漫長。這說明時間不是均勻流逝的物理量，而是充滿質的差異。

創造性進化：時間不是簡單的重複，而是新質的持續湧現。靈感爆發的瞬間、突然的頓悟，都是“綿延”創造性的體現。

2. 實踐指南：用“綿延”重塑生活

◎ 從“時鐘時間”到“體驗時間”

每天設定 1–2 段“無鐘錶時間”，選擇一項自己喜歡的活動（如散步、繪畫、閱讀），全身心投入其中，禁用任何計時工具。在這段時間裏，放下對效率的執念，專注感受當下的體驗，重新找回對內在節奏的感知。

◎ 對抗碎片化

任務切換儀式：在完成一項任務，轉向下一項之前，閉眼片刻，在心中默唸“上一個階段已結束”。這個簡單的儀式可以幫助我們完成意識的轉換，減少任務切換帶來的割裂感。

敘事連貫法：每晚睡前花幾分鐘，用講故事的方式回顧一天的經歷，比如“今天我經歷了從……到……的轉變”。通過這種方式，將碎片化的經歷串聯起來，重建生命流的整體感。

◎ 將目標轉化為當下體驗

摒棄“空間化”的目標設定方式，將量化的未來目標轉化為質性的當下體驗。

比如將“我要在三個月內升職”的目標轉化為“此刻的工作如何讓我更深入理解這個領域”；寫作時不再糾結每天必須完成多少字，而是關注今天是否有新的表達突破。

3. 柏格森式時間管理革新

工具類型	現代時間管理	柏格森式時間管理
待辦清單	按優先級排序的機械任務列表	按“心流潛力”分類，區分“滋養性任務”和“消耗性任務”
日程表	精確到半小時的區塊劃分	只標注關鍵節點，保留大量空白流動時段
復盤日誌	統計耗時與完成率	記錄質性突破，如“今日最鮮活的瞬間”

4. 結語

柏格森的核心洞見在於：我們不是擁有時間，我們就是時間。當我們抱怨“沒時間”時，本質上是沒有活出理想的生命狀態。緩解時間焦慮的關鍵，不是在有限的時間裏塞進更多事情，而是讓每一個當下的體驗充分展開。

結合正念冥想練習，觀察呼吸的自然流動，能讓我們更直觀地體會“綿延”的不可切割性。當我們學會活在當下，感受每一個瞬間的獨特性，就能從根本上化解時間焦慮，重新找回生命的本真與豐盈。在這個快節奏的時代，柏格森的“綿延”理論為我們指明了一條回歸內心、重拾生活意義的道路。