

如何走出内卷？ 可以先从“花卷”开始

对话奇葩说导师、“出圈”哲学教授刘擎

深读

白白

在接受封面新闻面对面采访时，刘擎坦言，阅读的时间确实变少了，会觉得有点慌。“像我这种在过往几十年养成阅读习惯的人，阅读已经是我本能的需求。如果哪天没有读书，我会觉得重要的事情没有完成。唯有安静的深阅读，才会让我的心态好起来。”



刘擎

当一个创作者，要多读文字

封面新闻：很多人看到你到在辩论节目上的言论，被深深吸引。觉得哲学思考原来这么有意思，产生我也要学哲学的想法等。你觉得这种对思考的兴趣，会比较长久地延续下去吗？还是说，终究这只是一时看热闹现象？

刘擎：哎呀，我还真不知道未来会是怎样。我目前的感受是，大部分人只是觉得，我的说法比较新鲜而已。我最近出的书，比如《刘擎西方现代思想讲义》《做一个清醒的现代人》，或者其他一些书，起到的是一个桥梁作用，引导非专业人士进入阅读更深的哲学书。但是到底有多少人去顺着这条路走下去，我完全不知道。其实，哪怕一些人只是看个热闹也没关系。有一点收获，总比完全没有要好。

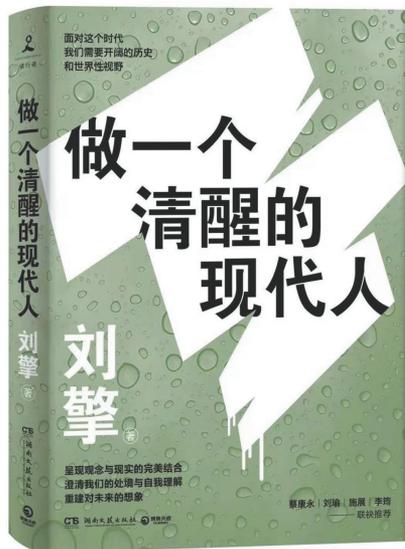
封面新闻：现在很多年轻人通过看短视频学习知识。影像确实有它的优势，比如直观生动等等。你觉得，通过影像接受信息，跟通过深度的文字阅读学习，从哲学的角度分析，差别到底在哪里？

刘擎：人接受影像主要是一种感知，跟人的直觉有关。而文字主要是文化、理智的产物。人阅读文字获得信息，需要进行主动的思想转化。我们现代文明很大程度是跟理智的成果相关。看短视频当然也可以学习知识，但是如果过度陷入短视频，可能就没法把握现代文明中，比较根基性的东西。作为消费端，看短视频获得信息就够了。但如果你要当一个创作者，光看视频肯定是不够的，还是要多读文字。

每个人每天都在过着哲学生活

封面新闻：知识的传播有一个层层递进现象。比如像海德格尔这样的大哲学家的作品，被全世界的大学教授或者一流的作家读到，吸收营养之后，再去做一个转化和阐释的工作，然后才能被一般的大众所接受。作为学院里的哲学教授，通过大众媒介，直接跟普罗大众讲哲学，意义主要体现在哪些方面？

刘擎：意义有很多方面。比如说，普通人的生活也是需要哲学思考的。这不光是为了体现一种人文精神的关怀。还有就是，跟“哲学家问题”不一样，“哲学问题”本身，不应该有太多的专业术语，不应该与大众隔开。从原初的状态来说，苏格拉底、柏拉图一开始就是在生活中谈哲学。只是后来，学术分科，哲学才变得更精深和专业化。但是我们终究还是要回到地面上，回到生活中，回到哲学的原初面貌。毕竟，哲学最初的驱动力来自日常生活。试图对当下这种既焦虑又奋进、既高兴又沮丧等等复杂的生活感受，进行辨析，是我从事哲学思考的原动力。另外一方面，对于大众来说，思考本身也应该是一种生活方式，不是哲学家的特权。这种思考，不是说一定要获得多大的学术成就。苏格拉底说，未经反思的生活，不值得过。其实，我们每个人每天都在过着哲学生活。只是要提高这种自觉性。



《做一个清醒的现代人》

内卷走红，是因为戳中了大众的神经

封面新闻：要进行有效的思考，需要借助有力的思考工具。比如准确的词语概念。这是不少人并不具备的。所以我们会看到，很多人吵架吵不到点子上，逻辑混乱。也就是说，思考的能力是需要培养的。你怎么看？

刘擎：你说得非常对！改善概念、逻辑混乱这种思维状况，正是包括我在内的很多学者进行工作的价值所在。我完全没有自信说，我能起到多大的改变作用，但是我至少是一滴水、一粒沙。聚沙成塔，滴水穿石。其实这也不仅仅是学者可以做的事情，任何一个有思考能力的人，都可以参与进来，一起来提高我们日常对话、思维的品质，汇成一种高质量的公共知识、精神生活。

封面新闻：现在各种辩论脱口秀节目很火。很多辩论就仅仅是为了辩论而辩论，就是为了压倒对方，为了赢得这场辩论，而不是双方为了抵达一个真理。你怎么看？

刘擎：在网络上讨论，很多的确是为了争个输赢。像我参加《奇葩说》，也是要争输赢。但是双方还是充分展开各自的观点。而且还有一个第三方，可以有机会去支持一个你原本并不认同的观点。

封面新闻：你每年都会做一个西方思想年度述评，非常受欢迎，被知识界广为称道，是每年年度思想界的一道大餐。2020年，新冠肺炎疫情深刻改变了整个世界，不少人感觉到一种“世界断裂感”。你的感受和思考是怎样的？

刘擎：我当然也一直没有停止观察、思考、感受。但并没有一个明确的什么结论或者看法。这个世界不是线性的，它变好，不是一条直线，变坏，也不是。历史和时代总是起起伏伏的。当然，你要说，是“起”得更高，还是“伏”得更高，要看哪一个阶段。未来50年或者100年，都不一样。虽然深刻的思想者往往都是悲观的，但是我还是选择做一个乐观主义者。因为我认同这样一个理念：你先相信事情会变

好，它往往就真的变好。

封面新闻：互联网技术的发展，带来了知识的普及度提高，让值得传播的智慧，得到更大的影响力。但是，现在也出现了一个新的状况：过度追求点击率或者流量，以至于让流量成了指挥棒，导致很多人产生了“流量焦虑”。没有流量，好像就被世界抛弃了。作为严肃的学者，您有怎样的思考？

刘擎：我想这种状况的背后，是单一的评价思维。小时候的单一评价标准是“学习成绩”，长大了就是“赚钱成功”。如今网络上，流量成为唯一的标准。要改变这种“单一”评价标准的状况，需要有流量的人来说，“流量不是唯一重要的。”有钱的人去说“财富并不是唯一重要的”。至于“焦虑”，是不可能完全消除的。只要有人的存在，有对比，有评价，就几乎一定会有焦虑。但我希望，我们的社会不要被单一的评价标准所囚禁，让那些没有财富、流量，在评价标准中比较弱的人，也有生存的更多的可能性。

封面新闻：“内卷”这样本来属于学院内的专业词汇，也成了网络热词。如何看待学术专业词汇成为网络热词？

刘擎：一个学术词汇走红，一定是因为这个词戳中了大众的某根神经。它精准、简明地抓住了大家普遍感受到的一种状态，“内卷”这个词就是这样。我们的确在生活中，见到不同的行业存在着一种“高度竞争，但其实很多都是无效的，彼此抵消的，无助于生产力有效提高的折腾”这种状况。所以我们看到这个词，就会心领神会。

封面新闻：对于一个想要做点什么，又不想被压力和功利内卷压垮的年轻人，你会愿意跟他们分享怎样的心得、建议？

刘擎：对个人来说，某种程度的“卷”是不可避免的，但要尽量避免卷入过深，更不能沉溺其中。稍微卷一卷，这就是“微卷”策略。同时，也可以想办法卷出各种花样，所谓“花卷”。“花”到一定程度就有可能变成创新，说不定就走出了“内卷”。

有思考力，鸡汤也可以喝出深度

封面新闻：不管是抖音还是微博，心灵鸡汤盛行。你如何看待心灵鸡汤？

刘擎：我并不反对鸡汤，但不要止于鸡汤。鸡汤可以带来某种智慧的闪光，但是浮光掠影。如果你能从鸡汤引发更多思考，就是好的。比如我曾看到一句话，“听遍了世界上所有道理，依然过不好这一生”。哇，这不是在说我吗。但其实我们还可以继续深入追问、思考，为什么会这样？因为这些道理，并不是你自己真正懂得，所以你过不好。也就是说，哪怕是一碗普通的鸡汤，你依然可以喝出更多的东西，喝出深度，喝出原材料，喝出饲养场，喝出森林。

封面新闻：接下来，在上节目参与公共思考分享和在高校做研究、教学之间的时间、精力安排，将会怎么分配？

刘擎：坦白说，我没有具体的计划。大概是根据自己的心性来参与。我自己当下的感受是，现在参加的节目太多了。深度、系统阅读的时间会被影响。这会让我感到不安，觉得好像这一天有什么重要的事情没做。我想如果我再年轻20岁，或许我会全身心投入到公共空间的知识分享事业当中。因为当一个面向大众发声的知识分子，往往比学院里的教授影响力更大。但是，过去几十年的生活，已经让如今的我，形成一个定势——我需要有足够的安静阅读时间。事实上，我把希望寄予比我年轻的学者，我相信他们会比我做得更好。哪一天我这种“前浪”被拍在沙滩上，我会高兴的。

封面新闻记者 张杰