

# 该逃离还是该改变？

既然在城市生活，压力如此之大。那么，人们是否要逃离城市，回到田园牧歌的乡村中去？

□ 撰稿 | 宋晨希

近些年，中国大部分年轻人在职业规划中，都面临着一个艰难的抉择：毕业以后是留在大城市还是回家乡？留在大城市，人们会享受发达的城市服务，先进的医疗，良好的文化和教育，但环境的污染、巨大的生活成本和工作压力也是人们必须面对的。

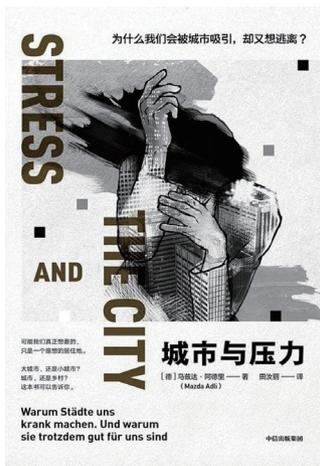
于是，一方面我们看到人们不断涌进城市，另一方面，媒体上又经常发出逃离“北上广”的呼声。娱乐节目甚至还以“北上广爱来不来”作为话题。

那么，年轻人该如何抉择？生活在城市中的人们，又该如何去面对城市中的挑战与问题？德国精神病学家马兹达·阿德里的《城市与压力》或许能给你一些答案和启迪。

阿德里首先分析了何为“压力”。压力是一种建立在器官对要求的反应上，完全与我们认为的好坏无关。压力分为急性应激下的压力和慢性压力。急性应激压力是有益处的，它可以让我们快速的对某些问题作出反应，比如一次考试或者面对敌人时的逃跑，而慢性压力则会让人无时无刻不处在恐惧、担忧之中，久而久之产生一种无力感。“城市压力”恰恰属于“慢性压力”。

阿德里通过引用心理健康研究数据发现，城市和农村居民，大脑工作区域完全不同。城市居民在面对压力的时候，大脑中的杏仁核和扣带皮层联系较弱，这两块主要是负责处理加工负面情绪和危险的信息，并进行激素调节，而且有意思的是，同样类似的情形也出现在患有精神分裂症的病人身上。其实，生活在城市中的很多人都会有类似“神经质”的经验，比如开车时脾气变大，排队购物会非常着急等。

阿德里还分析了人们忽略的另外一种压力，就是“选择的痛苦”，心理学家称之为“选择太



《城市与压力：为什么我们会被城市吸引，却又想逃离？》  
[德]马兹达·阿德里著  
中信出版集团 2020年3月

## 书讯

### 《第三帝国的兴亡》

本书起源于威廉·夏伊勒在欧洲和纳粹德国生活的真实经历，取材于第二次世界大战结束后缴获的德国文件、德国军官和文官的审讯记录和证词、幸存下来的日记和回忆录。虽然当时许多史学家对威廉·夏伊勒提出质疑，认为时间沉淀不够长，不足以以客观角度撰写第三帝国的历史。但是，夏伊勒认为，人类历史上从未有过如此丰富的一手资料能为写作者使用，加之他自己独特的亲身经历，促使他无论如何都要写下这段历史。

多效应”。由于城市物质的极大丰富，尤其是商场、网络购物选择太多，人们总会因选择什么而苦恼。当人们选择一种商品的时候，肯定会对未选择其它商品而遗憾。如果这件商品质量不好，就会对自己的选择更加不满意，失望的可能性就越大。对很多人来说，这种压力每天都在上演，它也会潜移默化地渗入到生活中。

既然在城市生活，压力如此之大。那么，人们是否要逃离城市，回到田园牧歌的乡村中去？阿德里给出的说法是否定的。城市虽然有种种不如意，但是它更开放，更多元，更能培养出“文明”的观念。阿德里说：“当人们感觉自己是城市的一分子时，文明就实现了”。

阿德里认为，在城市里，你可以充分发挥自己的兴趣，比如看电影、去酒吧等，培养“占有和参与的能力”；在咖啡馆坐一会，培养“独处而不孤独”的能力；与陌生人沟通，培养“处理匿名的能力”。

阿德里认为，城市的压力是可以城市规划和个人调节来逐渐得到解决的。比如，当你因开车出行而感到痛苦的时候，不妨考虑骑自行车上下班，选择不同的路线，将它看成是一次发现之旅。如果距离太远，可以考虑使用地铁等公共交通，在路上，如同禅修一样，训练自己的专注力，体验自己在座位上的感觉，看看周围乘客的衣服或行李，或者认真听列车行驶的声音，让自己内心平静。

纵观阿德里这本书，它用科学数据和心理分析揭示了城市居民的种种苦恼。同时，书中还有作者对世界各大城市，如柏林、巴黎、纽约、香港等城市的个人感受，以及生活在不同城市专家学者、戏剧导演等的访谈，用他们的感受去诉说每个城市不同的特征。■