

写作能消灭焦虑吗

□ 刘小波

如何应对焦虑？或许文学一直在尝试提供答案。这不是说文学能开出一个具体的药方，而是文学每每站出来，替人们说出那些平时说不出口的东西。文学不能消除焦虑，但它承诺一件事，把焦虑写出来，让它被看见，被理解，遇到一个共情的句子，焦虑或许已被分担了一半。

有一种误解，是写作者放大了焦虑，制造着焦虑，无论是他们笔下的生活，还是自身的写作经历。不过这仅仅是问题的表象，不能就此断言是写作制造了焦虑，真相是，焦虑本来就存在，写作只是把它呈现出来、具象化了。焦虑不是写作带来的，而是生存本身所携带的基因，真正让人焦虑的，是那个“必须写好、必须被认可、必须一直写下去”的逻辑，而这个逻辑，也是生存的逻辑，在开始写作之前就已经存在了。被焦虑吞噬，恰恰是因为某些人误以为写作是用来消灭焦虑的，而不是用来承载焦虑的，这样的例子罗列不尽。焦虑是写作试图解决的东西，只是它往往解决不了，于是焦虑被写进了字里行间，变成了故事的一部分。

但呈现本身，已然是一种对抗。2026年诺贝尔文学奖得主安妮·卡森，现年76岁，身患帕金森病，右手持续震颤，但她没有停止写作，为了延缓肢体功能衰退，她坚持每周三次参加帕金森病友的拳击课程，在拳击台上对抗自己正在失控的身体，与此同时，继续在键盘上对抗自己正在失控的文字。采访中卡森说自己并不相信“艺术具有疗愈功能”，她更喜欢谈论“缝隙”和“撕裂”。她喜欢屈原的诗句：“沧浪之水清兮，可以濯吾缨；沧浪之水浊兮，可以濯吾足。”她承认，在她的生命中，水浊之时远远超过了其他的日子，“水浊”对应的或许就是焦虑，然而她一直在写作、观察、捕捞。写作变成了一种奇怪的对抗：身体失控，就把失控写下来，失控就变成了材料。作家不是在战胜疾病，而是在用疾病写诗。

近年来勃兴的素人写作故事又是另一种面貌。王计兵，一位外卖员，写了30多年诗，2026年获得鲁迅文学奖。获奖之后，网上评论两极分化，一面是全力支持，一面是全力反对，反对的一派逐渐汇成“网暴”的声音，他的妻子每天盯着屏幕看评论，然后流眼泪。王计兵却说：“我现在就像竖立在海边的一块岩石，风浪越大越会把我冲洗得干净。”写作让他站在海边，接受风浪，他还在写。妻子回了老家，他一个人应付采访和活动，他还要写，“我还要背着我的柴草回家”。胡安焉在30岁那年，工作生活都不顺利，之后两年多时间他没有做任何工作，每天窝在家里读书写作。他后来回忆说：“写着写着，我发现写作能够让我全神贯注，让我代谢掉一些之前经历过的、没有那么美好的事情。”焦虑不是被写作消灭的，而是被代谢掉的。广西桂北山村的肖大妹，年过70，在家人鼓励下开始写作。这也是“对抗焦虑”，一个从来没有被看见过的人，决定让自己被看见。焦虑来自不被看见，写作是“被看见”的动作本身。动作完成了，焦虑就化解了大部分。还有无数的普通人，都在生活最重的时候拿起了笔。笔是他们的出口，是他们的呼吸孔，是他们跟焦虑之间的缓冲带。

为什么非写不可呢？海德格尔反复引用荷尔德林的诗句：“充满劳绩，然而人诗意地，栖居在这片大地上。”“诗意地栖居”是以“诗的尺度”审度生活，用人文精神、灵魂回归来稀释僵硬的生存系统。它不是让人逃离焦虑，而是在焦虑内部，划出一小块不被效率逻辑统治的飞地。这正是写作化解焦虑的真正方式。它不是消灭焦虑，而是给焦虑一个名字、一个形状、一个位置。焦虑之所以让人痛苦，很大程度上是因为它弥漫无边、说不清道不明。而写作则是在给这种弥漫的情绪做一次“去蔽”。你把焦虑写到纸上，它就从一个无形的怪物变成了一个有形的句子。句子的边界就是你新的边界。胡安焉写快递员的生活，王计兵写外卖员的诗，肖大妹写农妇的一生，他们不是在“反映”什么，而是在为一个个的人构建存在之基。他们预先经验了一种存在，然后把它带向语言。当语言诞生，存在就被照亮了。

焦虑的深层来源，往往不是事情本身，而是没有人可以真正说这件事，那种“我的感受无人知晓”的隔膜感，像一层看不见的玻璃，把每个人隔在自己的格子里。而写作和阅读，就是在这层玻璃上开一扇窗。写下自己的故事，有他人在读，这个活动本身就构成了一种交流，哪怕读者远在天边、素未谋面。读到的是别人的故事，却发现自己的影子，在那一刻认出自己并不孤单。写作是找到自己，把散落在日常里的、被忙碌掩盖的自我碎片一点一点拼起来，拼成一个可以辨认的形状；阅读是遇见他人，在另一个人的文字里认出自己的经验，让别人的句子替你说出你一直说不出口的话。这种向内找到自己，向外遇见他人的双重运动，恰恰打破了人的一种困境——孤立。写作和阅读成了一扇窗，不是让你逃离这个世界，而是让你在紧闭的格子里重新呼吸到空气，发现隔壁的格子里也有人在轻轻敲墙。

写作不能消灭焦虑，就像光不能消灭影子。但光让影子有了边界，有了形状，有了可以被凝视的轮廓。写作不承诺把你从焦虑中救出来，只是递给你一支笔，让你在焦虑的深处，为自己点一盏灯。那盏灯或许微弱，或许摇曳，或许随时会被风吹灭。但你点过灯，和从未点过灯，终究是不同的。写作不能让人不再焦虑，但它能让你不再只是焦虑，处在焦虑之中，也在焦虑之外，这个之外是用语言一寸一寸搭建起来的。现代社会谁能没有焦虑？区别只在于，有人被焦虑淹没，有人把焦虑酿成了蜜。写作就是那个酿造的过程。同样的苦涩，同样的煎熬，但经过语言的处理和时间的沉淀，苦涩变成了甘甜，煎熬变成了醇厚。写作呈现着焦虑，对抗着焦虑，化解着焦虑。写下的每一个字，都是在浊水中留下的一枚锚，写下去，锚就在，锚在，人就在。

（作者系《当代文坛》编辑部主任）

文艺评论

从『演唱长征』到『读懂长征』

——一场跨越时空的精神接力

□ 朱琳 苗曼

1965年，为纪念红军长征胜利30周年，萧华将军以长征亲历者的体验作词，联袂晨耕、生茂、唐诃、遇秋作曲，创作了《长征组歌》，又名《红军不怕远征难》，1965年8月由北京军区政治部战友歌舞团首演。首演的《长征组歌》以合唱艺术铺展中央红军从江西苏区战略转移、历经千难万险落脚陕北的完整征程。全篇由《告别》《突破封锁线》《遵义会议放光辉》《四渡赤水出奇兵》《飞越大渡河》《过雪山草地》《到吴起镇》《祝捷》《报喜》《大会师》10首歌曲次第铺陈。作品歌词取境具体，旋律广采民族民间音乐滋养，江西采茶戏、陕北秧歌等音调融入其中，历史风云因而有了可听可感的艺术形态，成为传唱不息的红色经典。

今年10月31日晚，陆军创新复排的《长征组歌》节目在中央广播电视总台国防军事频道播出，与巡演现场版的三篇章（《伟大的长征》《长征组歌》《永远的长征》）完整结构不同，荧屏版选取了第二篇章《长征组歌》进行演唱，并以第三篇章音乐报告剧《永远的长征》呈现给观众。此前，该节目已赴部队和高校巡演两月有余，完成30场演出，覆盖12.3万人。从剧场到荧屏，红色经典的呈现与传播空间进一步拓宽，让更多未能到达巡演现场的观众得以在屏幕前与《长征组歌》相遇。历经60余载岁月沉淀，《长征组歌》究竟蕴藏着怎样独特的魅力，直到今天依旧能够打动我们、叩击心弦？

情有所本，作品才有分量；情能相通，经典方能常新。今年是中国工农红军长征胜利90周年，明年将迎来建军100周年。在这样的历史坐标中，陆军创新复排《长征组歌》，发挥红色文艺经典启迪人、教育人、塑造人的重要作用，具有重要意义。

盛名之下，经典的复排更有考验、更有挑战。许多唱段观众早已熟悉，舞台处理稍有浮泛，便容易遭人诟病；词曲若简单随意更改，又破坏原作的艺术完整性。陆军创新复排《长征组歌》，始终坚守端正的历史认识与严谨的创作导向，创作人员恪守原作的艺术筋骨，以《长征组歌》演唱为第二篇章，不改一词一谱，不易一调一韵，守护原作的精神内核，复刻经典韵律和时代内涵。同时，创新时代表达，新增第一篇章情景戏剧《伟大的长征》，包括《湘江血》《铁脚板》《跟着走》三幕；第三篇章是音乐报告剧《永远的长征》，不同篇章承载着不同的叙事功能。

创新复排《长征组歌》这一艺术实践，是在陆军基层文化骨干培训班中具体展开的。登台者多数没有专业演员经历，是以“00后”官兵为主体的基层部队文化骨干。长征出发时，作战部队战士的平均年龄只有20岁左右。当年的红军队伍中有大量青年，今天的演唱者同样处在人生中最有朝气的阶段。他们来自战位、身着军装，舞台上的“长征”，和他们今天所从事的事业血脉相连。岁月相隔，青年面对的环境已有巨大变化，信仰怎样支撑人生、个体怎样汇入集体、青春应当奉献给谁，依旧是值得思考与回答的问题。先辈的生命选择，由此进入今天青年的精神世界。

共同的军人身份提供了情感入口，舞台表演却仍须经过严格磨炼。据主创团队介绍，此次培训班设置320个课时，课堂教学、参观见学、作品研讨与舞台实践相互衔接。还划分了湘江班、雪山班、草地班等特色教学班组，每日研读长征史料、分享红军故事，在学唱旋律时追寻背后历史，在琢磨唱词间揣摩先辈心境。排演超出了节目训练的范围，成为一次深入的历史学习。参演战士侯毓洋所说的“读懂”与“化身”，正产生于这样的过程。那些来自基层官兵、来自一线战位的朴素真情，经过专业训练与艺术规范的托举，转化成为稳定的舞台表达，支撑起舞台说服力。这些业余文化骨干咀嚼这些句子，在排演过程中学红军、演红军、唱红军，用战士最纯粹、最真挚的情感唱出红军将士坚贞不屈的革命理想。观众听到的不仅是旋律，还有青年一代对精神来路的思考与共鸣。作品中积蓄的情、演员体味着的情，直抵观众心中。

一部作品的巡演场次、覆盖人数、传播范围可以统计，但如何在人民群众的生活中扎根，则要看演出之后。据了解，演出之外，演出队员还组建教唱小分队，深入基层班排教唱歌曲，还讲解唱词背后的历史，努力形成“演一场、带一片”的效果。剧场演出有固定时长，教唱为作品留在班排创造了条件。哪怕时间有限，官兵只是学一首曲、读一段词、了解一处历史，但观看经验在这种艺术实践中旋即转化为亲身参与。舞台上演着、生活里唱着，经典的传承变得可感可触。

近年来，“新大众文艺”颇受关注，它强调人民大众在文化生活中的主动参与。这次创排的基层实践，为新大众文艺的讨论，提供了来自军营的重要一页。群众中有智慧、基层骨干中有力量。大众参与文化创造，离不开好作品，也离不开细致的组织工作：有了可传唱的作品，有了经过训练的基层骨干，教唱才能持续开展，官兵才有机会由观看者成为演唱者、讲述者。随着这一链路上参与者的逐渐增多，红色经典的文化生命便有了更广泛的依托。

巡演的精彩效果、荧屏播出的广泛关注与军地强烈反响，源于《长征组歌》原本就是一部红色经典和艺术丰碑。同样值得注意的是，陆军历史悠久、文脉厚重，像话剧《红星照耀中国》、电影《高山下的花环》等红色剧目版权有几十个，这些剧目是几代中国人的共同记忆。统合优势资源，总结创新复排经验，可以满足新一代观众对于强军文艺精品的期待。

形式会变，舞台会新，打动人心的力量，终究来自人们对历史的真切认知。从1965年首演至今，《长征组歌》已走过一个甲子的光阴。这部红色经典的艺术根基在时代检验中得到了确认，不同时代的表演者们，又不断注入新的生命体验，完成一场场跨越时空的精神接力。

情至深处，经典常新。从剧场舞台到荧屏传播，这次创新复排让红色经典抵达了更广阔的人群：更多人通过国防军事频道的播出与《长征组歌》相遇。当新一代青年官兵唱到“革命理想高于天”时，歌声里有红军将士当年的选择，也有今天军人对使命的回答。红色经典的生命，正是在这样的一次次相遇与接续中，不断走向新的岁月。

影视观察

（上接1版）非线性放大使风险具有强倍增性。在高度互联的现代社会中，风险的影响不遵循简单的线性叠加规律，小概率事件可能通过正反馈机制被急剧放大，一次网络攻击、一条虚假信息、一起供应链中断，都可能触发远超初始规模的连锁反应，风险的“蝴蝶效应”特征愈发突出，“小切口引发大震荡”成为常态。

从风险演化趋势看，新型安全风险正加速向全域化、智能化、一体化方向演进，其演化速率、作用深度和影响广度将持续攀升。全域化趋势意味着风险覆盖从特定领域向全域空间拓展。太空、深海、极地、网络空间等新疆域成为大国战略博弈新热点，同时城市治理、社会运行、日常生活的数字化使风险触点无处不在，安全边界从有限疆域走向全域覆盖，任何薄弱环节都可能成为系统性风险的突破口。智能化趋势意味着风险生成与对抗进入算法驱动阶段。人工智能技术既被用于识别和防御风险，也被用于制造和放大风险，攻防双方在算法层面的博弈日趋激烈，风险生成的方式更趋智能、传播的精准度大幅提升、识别的难度持续加大，安全对抗的本质正从“装备之争”向“算法之争”跃迁。一体化趋势意味着传统安全与非传统安全深度交织融合。军事手段与经济制裁、技术封锁与舆论操纵、实体攻击与网络渗透相互配合、互为支撑，安全议题与发展议题、内政议题与外交议题相互缠绕、难以切割，安全治理必须以系统思维统筹各领域、各层级、各要素，任何单兵突进都难以奏效。

构建新型安全风险评估与防控体系

面对新型安全风险的复杂性与严峻性，必须坚持总体国家安全观，统筹发展和安全，坚持底线思维，增强忧患意识，从“知、防、管、创”四个维度系统构建风险评估与防控体系，全面提升维护国家安全的能力水平。

以“知”为先，构建全域感知、精准研判的风险识别体系。知是防之前提、管之基础。要建立健全覆盖全领域、全链条、全周期的风险监测预警机制，依托大数据、人工智能等技术手段，整合跨部门、跨行业、跨层级数据资源，构建国家安全风险感知网络，实现对科技、网络、金融、生物等重点领域风险的实时监测和动态感知。完善风险评估指标体系，建立科学评估模型和量化标准，提高识别的精准度和预见性。健全风险会商研判机制，定期组织跨部门、跨领域、跨层级风险研判会商，综合分析风险演化趋势，及时发布预警信息，为科学决策提供有力支撑。着力提升领导干部风险识别能力，加强国家安全教育和专业培训，增强对新型安全风险的敏锐性和洞察力，切实做到见微知著、未雨绸缪。

以“防”为基，打造坚固可靠、韧性十足的风险防控体系。防范是安全的第一道防线，必须固本强基、筑牢根基。强化关键核心技术攻关，集中力量突破“卡脖子”技术瓶颈，实现高水平科技自立自强，从源头上降低技术依赖带来的安全风险。加快关键信息基础设施安全保护，严格落实网络安全等级保护制度，加强密码技术应用，提升系统抗攻击能力和数据安全防护水平。构建韧性产业链供应链，推动多元化布局，建立关键物资储备和应急调配机制，增强抗冲击能力和恢复能力。加强生物安全、公共卫生安全等领域基础设施建设，完善应急预案和演练机制，提升应对突发公共安全事件的能力。推动安全发展理念深入人心，将安全要求融入经济社会发展各领域全过程，形成人人有责、人人尽责的安全防护格局。

以“管”为要，构建协同高效、法治规范的风险治理体系。治理是防控风险的核心环节，必须提升治理效能、完善治理机制。健全国家安全法治体系，加快重点领域、新兴领域、涉外领域立法，完善数据安全、人工智能、生物技术等相关法律法规，为风险防控提供坚实法治保障。完善国家安全领导体制，强化党中央对国家安全工作的集中统一领导，健全跨部门、跨区域协同联动机制，形成上下贯通、左右协同、反应灵敏的指挥体系。创新风险治理方式，运用法治思维和法治方式化解风险，坚持依法防控、依法治理，确保风险处置在法治轨道上运行。提升应急处置能力，完善应急预案体系，加强应急力量建设，定期开展实战化应急演练，确保快速响应、有效处置。要积极参与全球安全治理，推动构建人类命运共同体，共同应对跨国性、全球性安全挑战。

以“创”为翼，培育引领未来、主动塑造的风险应对新优势。创新是应对新型安全风险的长远之策，必须抢占先机、主动塑造。加强前沿科技安全研究，开展人工智能安全、量子安全、生物安全等领域基础研究和应用研究，抢占科技安全制高点。推动安全技术创新，鼓励企业加大安全技术研发投入，发展安全可控的软硬件产品，培育壮大网络安全产业，形成发展和安全的良性互动。创新安全人才培养模式，加强国家安全学学科建设，培养一批懂技术、通管理、精法律的复合型安全人才，为风险防控提供坚实智力支撑。创新安全文化培育方式，将国家安全教育纳入国民教育体系，增强全民国家安全意识和素养，营造维护国家安全的浓厚社会氛围。

以高水平安全护航高质量发展

增强对新型安全风险的评估和防控能力，是事关党和国家事业发展全局的战略课题。必须坚持以科学理念引领实践、以系统思维推进落实，将统筹发展和安全贯穿治国理政各领域全过程，以新安全格局保障新发展格局，以高水平安全护航高质量发展。

提高政治站位，扛起安全之责。各级党政领导干部要切实提高政治站位，深刻认识维护国家安全的极端重要性，把风险防控摆在更加突出的位置，以“时时放心不下”的责任感，抓实抓细各项工作。牢固树立和践行总体国家安全观，坚持发展和安全并重，实现高质量发展和高水平安全良性互动，始终把国家安全置于中国特色社会主义事业全局中来谋划、来推进，以绝对忠诚的政治担当守一方平安、促一方发展。

坚持系统观念，增强统筹之效。统筹发展和安全，统筹传统安全和非传统安全，统筹自身安全和共同安全，统筹维护国家安全和塑造国家安全，做到前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进。打破部门壁垒和领域界限，整合各方资源力量，形成跨部门、跨领域、跨层级的风险防控合力，避免各自为政、分散发力。兼顾当前处置与长远治理，既聚焦重点领域、关键环节，着力化解当下突出风险隐患，又着眼健全长效机制，完善制度体系、夯实基础能力，实现标本兼治、长效长治。

坚持底线思维，绷紧防范之弦。凡事从最坏处着眼、做最充分的准备，以“万无一失”的标准和“一失万无”的警醒，牢牢守住不发生系统性风险的底线。对重点领域、关键环节的风险隐患开展常态化排查整治，做到早发现、早预警、早处置。既高度警惕突发的“黑天鹅”事件，也主动防范长期积累的“灰犀牛”风险，做到防微杜渐、有备无患，在原则问题上寸步不让，在核心利益上坚守底线。

坚持改革创新，提升治理之能。面对新型安全风险的动态演变，必须以改革破题、以创新赋能，与时俱进更新安全理念、优化治理手段、完善制度机制，主动适应风险演化新趋势新特点。推动安全治理模式向事前预防转型、向全域协同转型、向主动塑造转型，充分运用大数据、人工智能等现代科技手段，不断提升风险识别、评估、预警、处置的科学化、专业化、智能化水平。以改革的思路破解安全治理中的体制机制难题，持续释放治理效能。

征途漫漫，惟有奋斗。面对风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验，我们要坚定不移贯彻总体国家安全观，不断深化对新型安全风险的规律性认识，持续完善风险评估与防控体系，全面提升安全治理能力，筑牢国家安全的铜墙铁壁。

（作者系中国现代国际关系研究院院长）