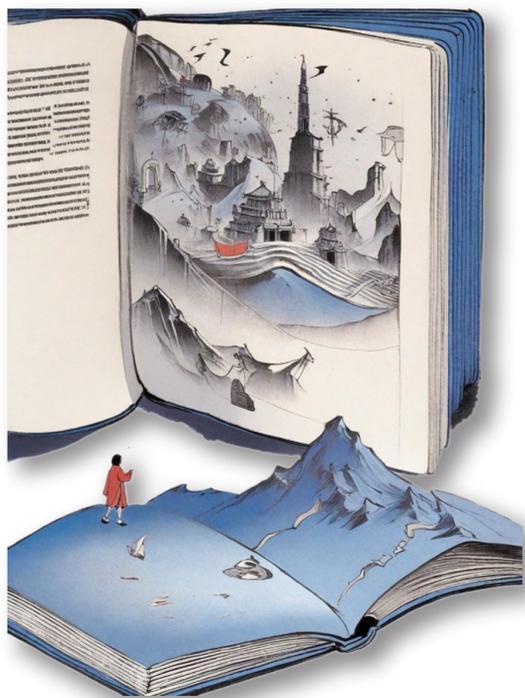


# 叙事下沉时代，我们如何讲故事

□李骁博

“那些真正开启时代的作品，往往不是讲了一个更好的故事，而是重新定义了‘故事可以是什么’。每一个讲故事的人，都在为世界赋予秩序和意义，但只有那些能够重新制定叙事规则的人，才能让这个意义世界不断扩展边界，容纳更多的人类经验。”



“讲故事”从来不只是一项技艺，更是一种界定现实、塑造记忆的权力。当叙事的权柄从巫祝的祭坛、帝王的史官、文豪的笔尖下沉至每一个普通人的手中，我们迎来的是一个叙事下沉与普及的时代，这也是一个对创作提出前所未有的要求的时代。当每一个人都能“讲故事”时，创作者应当成为叙事规则的“发明家”，重新定义什么是“故事”，进而引导未来人类理解世界的方式。

1492年8月3日，西班牙帕洛斯的晨雾尚未消散，圣玛丽亚号、平塔号和尼尼亚号上的年轻水手们已经在甲板上忙碌开了。他们中不少人还沉浸在与亲人分别的忧伤以及对一场几乎不可能完成的环球旅程的忧虑中。只有一个人身姿挺拔、目光坚定，他站在圣玛丽亚号的船头，遥望着西方的天际线。这个人叫克里斯托弗·哥伦布。七十天后，他将率船队登上巴哈马群岛的圣萨尔瓦多岛，从此开启全球史的时代。

这是一则“经典故事”。几百年后，我们仍为这样的叙事热血沸腾，仿佛自己也置身于圣玛丽亚号，与哥伦布一同开启人类文明史的崭新一页。然而，20世纪的后殖民主义学者指出，在这则惊心动魄的故事里，竟没有人在美洲大陆上生活了数万年之久的原住民的身影出现。尽管哥伦布第一次登陆时，他们就已经与原住民相遇。欧洲殖民者在他们的讲述中，可以将“占据”“殖民”称为“发现”，可以将美洲原住民命名为荒唐的“印第安人”（意为“印度的居民”），可以将原住民早已安居的家园叫作“新大陆”，通过一句“哥伦布发现新大陆”，就确认欧洲作为人类文明史的主体，其余的世界都是被动等待征服的客体。这遮蔽了他们对原住民的屠杀与奴役，取而代之的是一个充满英雄主义色彩的故事。

“讲故事”是一项至关重要的权力。《诗经》中的《商颂》里写“天命玄鸟，降而生商”，讲述商朝统治者是神的后代。它

文辞铿锵，充满想象力，拥有引人入胜的戏剧性情节，塑造了后世对商朝的集体想象。在人类文明的漫长历史中，统治阶层牢牢占据着“讲故事”的权柄——他们深知，谁掌握了“故事”，谁就能够定义什么是“真实”。

每一次科技的发展与媒介的革新，都会带来叙事方式与叙事主体的变化。最早，“讲故事”是祭司与巫祝的特权，依赖于现场表演与口耳相传；其后，书写与册典打破了这一垄断，不同时代的人们可以阅读相同的文本，共享超时空的集体记忆；印刷术的发明，则进一步使书写故事得到大规模复制、传播与长久保存。进入数字时代，“故事”不仅可以通过互联网瞬间抵达地球的另一端，更以视频、图像、音频等多元形态交织传播，每一个普通人都可以“讲故事”，传播“故事”。

这便是我们身处的时代：叙事下沉的时代。打开任何一个网络小说平台，波澜壮阔的故事不可胜数。那些曾经需要耗尽一生心血才能完成的叙事体量，如今被无数普通人以每日数千字的速度生产着。在网络社交平台，我们看到无数普通的面孔面对镜头，讲述自己的人生故事：一位母亲哄睡孩子，一位外卖骑手送餐，一位大学生在宿舍打游戏——他们只需打开录像，就完成了——一个记者可能需要潜伏多年才能发掘的生活细节。

当我们检视各大新媒体平台的内容时，会发现在这些如火如荼的泛文本中，真正吸引人的核心元素依然是“故事”。无论是在直播平台里，粉丝夜以继日地连线，讲述发生在自己身上的遭遇，还是主播通过记录自己做饭、养狗、卖鸡排，从普通人成为百万网红，其内核都是对普通人日常的极致珍视与推崇。因为普通人即最广大的我们自己，重视另一个普通人，就是承认自己的价值。近年兴起的播客通过带有鲜明个人色彩的不经修饰的声音讲述自己的经历，使个体经验更加真实、可感。这种不加典型化、不加虚构的人生故事，原本

都属于灵感与素材，现在却成为所有人最喜欢的内容本身。人类对“故事”的根本需求始终未变，其声势甚至如日中天。因为人类始终渴望理解他人、理解自己，而“故事”是实现这种目标最有效的方式之一。

每一个人都能讲故事，并不意味着故事的贬值。相反，每一个人都能讲故事意味着每一个人对被理解的渴望、对解除孤独的渴望在这个时代被最大程度地解锁。

“在我的后园，可以看见墙外有两株树，一株是枣树，还有一株也是枣树。”鲁迅的这句话大家都很熟悉，很多学生看到它都会哈哈大笑；鲁迅怎么也会写这种废话？但是仔细思考下，“在我的后园，可以看见墙外有两株树”，是一种电影运镜：我们会首先看到一个“后园”，然后看到一面“墙”，墙外有两棵树，但不知道树种，等镜头拉近了，给到一个特写，原来是枣树，镜头移到一边，另一棵也是枣树。它就像一个舒缓的长镜头，提供了一种缓慢移动、逐渐揭晓的情境。这是一种连续的、绵密的现代叙述。今天阅读鲁迅，我依然被深深打动的是鲁迅在“讲故事”时表现出的探索与创新。鲁迅的“故事”之所以动人，是因为他在和旧的叙事规则激烈冲撞，生龙活虎地创造新的规则、新的范例。我们今天讲“学习鲁迅”，要学的不是鲁迅的字词句，而是鲁迅的创造力，学习鲁迅的灵感和想象，学习他在语言艺术前沿阵地的冒险和探索，要像他那样去发现、使用、驯化新的日常语言，并将其转换成文学语言。

那些真正开启时代的作品，往往不是讲了一个更好的故事，而是重新定义了“故事可以是什么”。优秀的“讲故事的人”不是被动地遵循规则，而是主动地发明规则，为那些从未被讲述的经验寻找恰如其分的形式。他们面对前人未曾处理的人类经验时，会发现旧有的叙事规则无法容纳这些经验，于是发明了新的规则，包括结构的、语言的、人物的，等等。

正如理论物理探索宇宙的基本规律，二进制最终催生了数字革命，“讲故事”在某种程度上影响着未来人类理解世界的方式。在今天，我们要追问的是：故事还可以是什么？叙事规则是否可以被改写？人类经验中有哪些尚未被捕获的部分？

每一个讲故事的人，都在为世界赋予秩序和意义，但只有那些能够重新制定叙事规则的人，才能让这个意义世界不断扩展边界，容纳更多的人类经验。

（作者系浙江工商大学人文与传播学院讲师）

## 具身经验与故事的发生

□张怡微

“我们如今强调讲故事的意义，正是因为它让我们能够面对并讲述那些尚未被识别的、真实的生活经验和身体经验。通过故事，亲历者可以把自己的生活感受转化为可被理解、被共情的叙事，让个体经验升华为时代的切片。由此，从人文关怀的维度上讲，亲历者写作，或者说具身写作，很有可能会成为我们未来能够把握与依赖的表达方式。”

在这个技术迅猛发展、人工智能深刻介入日常生活的时代，科技依然无法回答幸福的本质，也不能直接化解人面临的多种复杂难题。我们如今强调讲故事的意义，正是因为它让我们能够面对并讲述那些尚未被识别的、真实的生活经验和身体经验。通过故事，亲历者可以把自己的生活感受转化为可被理解、被共情的叙事，让个体经验升华为时代的切片。由此，从人文关怀的维度上讲，亲历者写作，或者说具身写作，很有可能会成为我们未来能够把握与依赖的表达方式。

“叙事医学”的实践，为我们理解故事与生活的关联，提供了一个绝佳的观察视角。这个概念最早由美国哥伦比亚大学学者丽塔·卡伦于2001年提出，她主张通过倾听、理解患者疾病故事改善医疗实践，避免医患矛盾。2010年之后，北京大学医学部引进了不少教材和临床经验。如今，在北京、上海、广州医院系统中也被广泛引用，参与医学人文建设。我没有真正参与过叙事医学中国化的理论研究，但我长期关注着这个话题。在“叙事医学”概念刚刚进入中国的时候，是有文学参与的，但后来，文学慢慢淡出，可能是因为对于医学研究来说，文科的思维方式和训练方式大不一样了。我的经验是，对于那种能够快速治愈的疾病，文学或曰故事的确没有更大参与的空间。但是，对于慢性病或者难以被治愈的疾病而言，故事是有很大作用的。这篇非虚构作品由“十六岁那年，我忽然不会吃饭了”开始，写到了“印象中的自己总是不苗条的”“十六岁那年，她第一次注意到有人在看她。那是坐在班级最后一排的一位男生”，写到了母亲去健身房办卡健身，写到了过度健身与高考前的学习压力，以及提到家庭内部的饮食规范，在她描述自己重新训练吃东西及训练过度后又有了暴食倾向的叙述中，我确实看不到一种基于文学思维的逻辑链条。我试图引导她讲清楚这个疾病到底是怎么回事，例如怎么得病的、怎么治好的，甚至可以放大一些容貌焦虑和少女青春期过度在意他人看法的部分，但我心里明白，我的评价并不准确。我记得她最初的草稿中，有一段故事写到了遥远的未来，欧洲突然发明了一种药物，能治愈这个疾病。我认为这个情节出现得太过突然，经过讨论，她做了一些修改，最终结尾落到了“我从黑暗中钻了出来，钻进了人群，消失不见了”这样的模糊地带。可以想见的是，中国是一个那么重视饮食的国度，中国家长好像并不太理解孩子为什么会突然不吃饭。而在当时，令我深感困惑的，是那些信息不足的叙述，它背后似乎有着尚未被清晰传递的恐惧和不适。两年后，这位学生完成了毕业作品，中篇小说《小怪力》，依然以进食障碍为题材，较为清晰地写到了三种类型

型的进食障碍：神经性厌食、神经性贪食及暴食。她提交的两篇作品，都不是为了发表，而是为了表达自己，为了被看见。我觉得“进食障碍”的亲历经验对她而言是非常重要的。这两篇作品就像种子一样，一直深埋在我的心底，让我意识到：当代青年的身体困境已经不是孤立的个人问题，而是折射时代症候的棱镜。

在之后的教学工作中，我又遇到过一个学生，她的课堂作业《鱼刺》写了一个家族故事。她写到她的祖父很爱钓鱼，钓了鱼，就让祖母吃，祖母吃了就被鱼刺卡住送医院，这样的事总是重复发生，成为她童年的噩梦。后来，因为心疼祖母，她决定替祖母吃鱼，然后就被鱼刺卡住送医院，替代了祖母的命运。她的母亲对她说，如果你觉得不舒服，去吐掉就好了，但她并没有意识到母亲的建议可能意味着什么。当时我正在阅读韩国青年作家赵艺恩的小说集《爱，鸡尾酒与生化危机》，书中有一篇小说《邀请》，写的是一个总觉得自己被鱼刺卡住的女孩，小说中的鱼刺具有象征性，因为医生查不出来女孩的嗓子中有鱼刺，只有她自己能感受到不适与疼痛，这非常具有文学性，我觉得她要参加韩国的青年小说比赛，很有可能会拿奖。时年，韩国作家韩江获得了诺贝尔文学奖，再度给我一些激励。因为在韩江的早期小说中，书写过根源于佛教的饮食规范。换句话说，早在2000年左右，韩江就较有意识地将进食障碍纳入到了女性生命处境的书写中，她笔下看似孱弱的女性形象，却往往会通过呕吐、暴食等无声却有形的方式，表达“我一次都没有感到过幸福”（《植物妻子》）的心灵真相，这甚至是她后期生态女性主义文学观实践的起点。这在中国“70后”作家张慧雯的小说《沉默的母亲》中，也有类似的表达。也就是说，故事能够跨越地域与文化的差异，抽象的时代症候可以化为具象可感的个人故事。故事，正在成为记录当下青年精神状态的“活文本”。

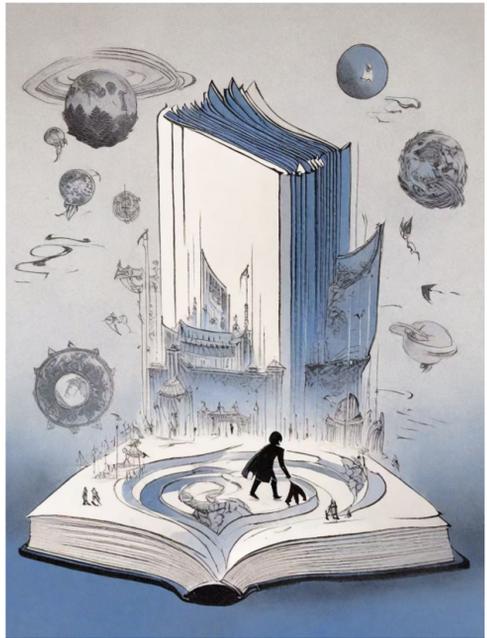
需要提醒的是，对故事的识别与理解，往往需要借助医学、社会学、心理学的视野，才能更精准地捕捉到更多细节与隐秘。

2025年9月，我报名参加了上海精神卫生中心举办的第二届中国进食障碍高峰论坛。在论坛上，我看到了几位厌食症康复者拍摄的纪录片，令我非常感动。我还记得，有一位来自北京的医生，回忆起自己20世纪90年代到德国进修的经历，他说他当时第一次了解到这个世界上居然有人物质丰富但是拒绝进食。从德国回到北京之后好几年，这位医生才遇到了第一例确诊的中国病人，如今已经过世了。我由此了解到，原来神经性厌食在所有精神障碍疾病中是致死率最高的，超过了重度抑郁。经由这次培训，我也终于理解了为什么在我的写作课上，会遇到两位经历有意识记录类似身体经验的年轻写作者。因为在社会层面，患有进食障碍的人数是在直线上升的。如果我们打开小红书，搜索“进食障碍”，会看到不少科普

视频正在向大众讲述这个疾病的知识。其中比较有代表性的，就有张紫初、张沁文。她们通过不同的方式，勇敢表达了自己的身体经历及想法。我很喜欢张沁文的演讲题目《从亲历疾病到创造回响》，这让我感受到互助的能量。而张紫初在去年出版了自己的小说《我与食物的爱恨纠葛：一个进食障碍女孩的康复之路》，在她的书写中，我感受到一种自我疗愈的叙事功能。她描写自己的父母、描写自己童年仰慕的女性楷模，描述寂寞、心酸以及难以被表达的少女内心，但更重要的是，她描写了她与食物的关系，她说，“吃使我变得孤独”。张沁文不仅在小红书上进行科普，还连续策划了上海精神卫生中心“600号画廊”的展览。我至今还保留着2023年冬天我们在“疾病书写与叙事治疗”工作坊认识时，她在纸巾上画给我的彩虹。而我去“600号画廊”观展的时候，也会被墙上的文字、绘画所感动。张沁文为我们工作坊的阅读手册联系了许多年轻的亲历者，他们同样也是艺术创作者，通过绘画表达自己的心灵感受。有一幅作品令我印象深刻，画面是布满了尖刺的餐具。我记得作者的主治医师曾经在纪录片中说，她也是看到了那幅画，第一次知道原来他们对食物的感受是一种痛觉。可见，除了文学叙事，其他艺术形式同样参与到了进食障碍的康复治疗中。张沁文在我们的工作坊上，多次提到了“我的原生家庭很好”“父母对我很好”以及“进食障碍其实和食物没有关系”，这都与我们刻板印象理解这类疾病的病因和感受非常不同。复旦大学哲学学院的尹浩教授提示我们，进食障碍与认知障碍更接近于一种认知症，而不是家人真的做了什么不好的事，给到亲历者压力。

青年作家淡豹曾推荐给我们一本丽贝卡·莱斯特所著的《饥肠辘辘：美国的进食障碍与失败的照护》。丽贝卡·莱斯特既是一位人类学家，同时也是有过进食障碍体验并入院治疗的病患，她的民族志工作围绕一家进食障碍治疗中心展开。淡豹还提醒我，其实韩国作家金爱烂颇受年轻读者欢迎的短篇小说《你的夏天还好吗？》的主人公也可能是一位暴食亲历者。淡豹说，只是我们当时阅读的时候，并没有识别出进食障碍。

我始终相信，在转译时代与生活的情感与经验上，故事有着不可替代的作用。亲历者更多地参与叙事，一起讲故事，能够帮助大众普及常识，并且帮助有困难的人获得求助的途径。进食障碍非常容易复发，需要长期的、多学科的协同疗愈，但对患者们来说，更重要的是，这一疾病需要被看见、被理解、被表达。那么，是不是只有复旦大学创意写作的学生在写这个题材呢？并不是。我们的研究生找到了一位“95后”青年作家陈修歌，她曾在2024年第10期的《朔方》杂志上，发表过一篇短篇小说《黄昏战栗》。她写到一个真实的社群“兔子吧”，隐喻“每时每刻的、快速的咀嚼动作使我们看上去像兔子在进食”的亲历者共同体。“兔子”与进食障碍的隐喻关系非常密切。《黄昏战栗》中出现了重要的女性友谊，也出现了大量的食



物，但食物的功能性，则与传统的饮食文学完全不同。它不是为了饮食文化而出现的，也不是为了乡愁出现的，更不是展示阶层与生活方式。它表现为一种尚未被广泛识别的心灵联结，为了“我抓住一只羊，借着一股力站了起来”的生存互助，回应的也是当代青年面临的问题。

陈修歌在创作谈《有月亮的时候就抬头看看》中，正面地表达了她对进食障碍的看法，她写道：“小说里的两个女孩罹患‘进食障碍’这种现代病，这是一个主动选择的病症……进食障碍不只发生在女性身上，也平等地出现在男性那里……我构建了一座桥梁，让这两个女孩相识于落魄之境，相濡以沫在无数难熬的时刻，而后两个人彼此救赎，成为对方生命力的一道光。”陈修歌可能并不是第一位描写进食障碍的中国作家，但她确实是较有主体性地表达了自己与题材的关系、看法，并且试图通过讲故事的方式，照亮普通人苦痛的女性写作样本。

2025年7月，我带领20余位研究生，在进食障碍互助社群Support ED发出问卷，并征集了一些文学与电影中的进食障碍表达，希望更多人看到我们的工作。我们的书单7月时在“TD创意写作”公众号上发布，后来这些图书也在时代书屋展出。书单发布以后，我们工作坊中收到了一些温暖的回应，这给我非常大的鼓励，让我感受到讲故事的传统依然有着强大的力量，而讲故事的未来并不那么悲观，因为故事从来都是我们与生活和时代对话的媒介。假如文学依然与真实的人类经验相关，那么我们将继续学习识别这些新的心灵经验，并以讲故事的方式，让它们被更多人听到。

【作者系复旦大学中文系副教授，本文系国家社会科学青年课题“跨学科视域下的创意写作本土化研究（2009—2024）”（24CZW103）阶段性成果】