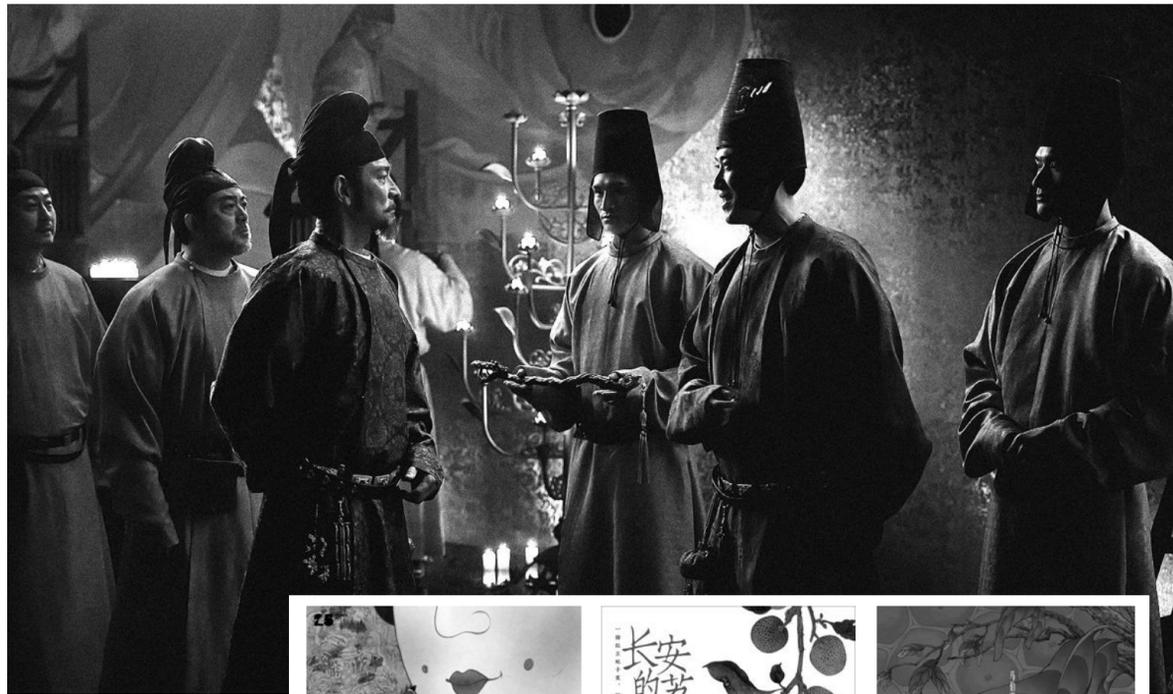


电影《长安的荔枝》剧照。



电影《长安的荔枝》海报。

# 马伯庸： 每个人都能抵达自己的“长安”

【文/青年记者 刘昕璐】



马伯庸分享职场与写作经历。青年记者 刘昕璐 摄

9月，迎来了新学年，畅销书作家马伯庸穿着一件深色T恤衫，出现在复旦大学管理学院“领变者论坛”的讲台上，开场第一句话就带着幽默：“我（以前）是上外管院的，咱们算是同行。”台下笑声响起。他接着纠正主持人的说法：“我不是上班之余才写作，我是上班的时候写。”在又一阵笑声中，马伯庸开始了“写作的力量：从职场到长安”的讲述。

不再打卡上班的马伯庸，笔下的故事依然与职场有着千丝万缕的关系：《长安的荔枝》中运送荔枝的征途，《太白金星有点烦》中玄奘的西游取经路，《桃花源没事儿》中寻找“桃花源”的过程……都是职场的映照。如今的写作，是他每天4000字的“上班节奏”。他还专门租了一处工作室，保持固定通勤、准点上下班的仪式感。

同竟然签成了。客户说：“这小子虽然喝酒不行，人还怪实在的。”

因不胜酒力，马伯庸转岗了，业务能力仍不见起色。他自嘲是个“1人”，“看到不熟的客户就哆嗦”。转机出现在公司准备办内刊的时候。“这活谁也不愿意干，因为大家都知道企业内刊没人看。”领导找来找去，发现这个业务不怎么样的小伙子“好像还挺喜欢写东西的”。

马伯庸接手后，另辟蹊径，挖掘公司历史中的趣闻轶事。他以“施耐德电气演绎”为题连载，结果，不仅同事争相传阅，连客户也主动来问：“下一期什么时候出？”

再后来，他的职位越来越特殊——专门给领导写演讲稿。这个职位使他在公司中处于一种超然地位，

既升不了职，也没有竞争对手，还没人能替代他。

在这个过程中，马伯庸一直处于写作状态。有一天，他发现自己的版税收入已经超过工资，就决定辞职了。

## 真正的兴趣不需要“坚持”

把兴趣变成职业，是不是会成为另一种“灾难”？马伯庸的答案是：“真正的兴趣不需要‘坚持’，没人会说，自己每天‘坚持’打两小时游戏，每天‘坚持’看三部电影。因为那是爱好，是休闲。写作之于我，就是这样，是自然而然的事。”

“辞职第二天，我睡到十点起床，一拍大腿：早就该辞了！”他笑道。不过，散漫生活从来不是他的理想。马伯庸的写作状态更有规律了，他以4000字一天的“上班式写作”保持着“唯手熟尔”。

“每天6:30起床，跑步，吃早饭，送儿子上学；7:40准时到租的工作室写作；17:00结束回家。”马伯庸笑言，自己特别喜欢现在的工作室。那个地方离一所中学很近，他还能听到上课铃和下课铃。一听到下课铃，他就站起来活动腰椎颈椎，休息十分钟；上课铃一打就坐下写作。“他们做眼保健操我也跟着做，课间操我也跟着做。每周一升旗，我也伫立在窗前目视红旗升起。”

这种自律保证了创作的稳定输出，“当然不是写出4000字，而是写了4000字，中间删删改改可能没那么多，但这样的确保证了‘手热’。”马伯庸认识很多有写作天分的人，一旦一两年不写，第三年写出来的东西就很生涩。“写作和所有技能一样，需要持续训练。”事实上，在日复一日的努力中，文字才能更通顺，辞藻才能更雅驯，思想内涵也才能逐渐变深刻。

马伯庸的历史小说有一个鲜明特点——关注小人物的命运。在他看来，这可谓上班族思维的自然延伸。在读“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”时，一般人关注杨贵妃吃没吃到荔枝，或对朝政的讽刺。但以一个上班族的思维，他脑海中立刻浮现的却是：如果我是负责运荔枝的人，该怎么弄？要争取多少预算？协调多少个部门？组织多少人？运荔枝路线怎么规划？怎么写可行性报告？如何跟领导汇报？《长安的荔枝》就是这样诞生的。

他喜欢在历史约束中创作，视写历史小说为“戴着镣铐跳舞”。“很多人觉得限制太多，但我觉得这种挑战才有意思。如果你给我一个架空世界，没有任何限制，我反而不知道该怎么想。”他说。

马伯庸也直言自己曾犯的错误：在《风起陇西》中让三国人物吃辣椒，后来才知道辣椒明代才传入中国。“真实世界给我们限制——无论是器物、社会规则，

还是历史事实，你能够巧妙处理好，就会有一种成就感。你写的故事在历史上没有发生，但能和历史上的每个节点都严丝合缝地对上。甚至有读者问：‘你这个是真的吗？我觉得和历史贴得上，但我找不到任何资料。’这个时候是最有成就感的。”

在众多作品中，马伯庸最钟爱的，是被他称为“写给学术界的情书”的《显微镜下的大明》。这本非虚构作品正源自他大量阅读学术论文的爱好。

## AI时代的写作手艺人

谈到这个时代AI对写作的影响，马伯庸分享了一个有趣的实验：在DeepSeek问世后，他和前同事、专业编辑三人同时用AI创作小说，看谁写得好。

前同事提出的要求是：“请写一个扣人心弦精彩万分的小小说。”结果AI转了半天，输出一团糟。因为他的需求太抽象了。马伯庸自己输入了详细提纲：“以敦煌壁画为主题，主角是当地小混混和北大历史教授，教授发现外国人要偷国宝，小混混一开始帮外国人后来醒悟……”结果，AI输出的虽不能说经典，但也算是篇完整的小说。最终胜出的还是专业编辑。马伯庸说，编

辑可能自己不会写，但会挑毛病——“开头不够深入”“人物不够立体”“这段需详细展开”，结果，AI任劳任怨地修改，最终成品堪为最佳。

“这个时代的专业能力，不是会用什么工具，而是能提出什么好问题。”马伯庸认为，尽管AI能够有效辅助写作，但它依然无法完全替代人类，尤其是在选题创意、提问和深度思考方面。

不过，马伯庸并不会用AI写作，“主要是因为AI写出来的东西不合我口味，修改需要大量时间，还不如自己写。”

他倒是对新生代作者有着一丝担忧：“我们已经出头的作者有个竞争优势——搜索权重。读者进书店看到‘马伯庸’，觉得他之前写得还可以，大差不差会合口味。但新人在没有与读者达成默契时，就要面临大量AI文本，很可能被淹没。”

他开玩笑地说：“我们就是最后一代写作者了。以后等我老了，就找个乌镇那样的古镇，做个小门面，放块牌子：手工制作。”

## 每个普通人都有高光时刻

日常，马伯庸最喜欢观察小人物，因为他相信“每个普通人都有自己的高光之处，都有自己的闪光点”。

他讲了一个亲身经历：在深圳签售时，图书馆不能卖书，只能签读者自带书。一个小姑娘因为爸爸忘了带书，当场哭了。爸爸跑出去买，满头大汗地空手回来——周围书店都卖光了。爸爸用哀求的语气说：“爸爸尽力了。”

作为一名孩子父亲，马伯庸听不得这种话，他叫来小姑娘：“第一，把你地址给我，我寄本书给你；第二，咱们合个影；第三，我跟爸爸也合个影——虽然没达成孩子心愿，但您已经尽了最大努力。”后来，他得知，那位很胖的爸爸从未跑那么快过，“虽然是小事，但作为一个父亲，第一次为孩子燃烧自己到那种程度，给我印象非常深刻。”

这种日积月累的观察终会转化为创作素材。他最近的作品《桃花源没事儿》，书名饱含对现代打工人的共情：“什么时候你会说‘没事儿’？正是有事的时候。摔了一跤，别人来扶，你会说‘没事儿’；职场受挫，家人关心，你会说‘没事儿’。职场牛马需要这种韧劲。”

对于桃花源，他也有话要说，“我们还需要‘桃花源’——中华传统文化里的终极矛盾之地、隐匿之所。现代人改变不了外界压力，但能改变内心能否迅速回血，减少内耗。每个人都需要一个逃避之地，让自己休息一下，恢复内在的能量。”

马伯庸认为，每一个人都有情绪，但这种情绪实际上是人类最宝贵的财富。回归职场，并不是说我们冷冰冰地把事情做完就可以了，职场上做事的背后还是要做人。不是说要追求八面玲珑，而是要始终善良。实际上，最终决定能在职场走多远的，还是真诚。

马伯庸认为，未来职场最重要的是找到自己的核心价值。这个价值不是规划出来的，而是培养出来的。无论是写作还是生活，找到自己的核心价值，并用它来面对挑战，正是我们每个人都能够抵达的“长安”。



马伯庸在豆瓣上被读者收藏最多的五部作品。