

看世界

物价飞起土耳其

斑斓的热气球、蔚蓝的地中海、古老的教堂、宏伟的宫殿……在“世界的十字路口”土耳其，东方与西方相拥，古典与现代交融。不过，如果“物价刺客”们的技艺还突飞猛进，每天孔的刀都比头一天更疼。

根据土耳其《共和国报》3月30日的报道，自2020年以来，土耳其食品通胀持续高位运行并明显高于欧洲水平。该国智库土耳其经济政策研究基金会（TEPAV）的数据显示，2026年3月该国食品年通胀率达33.4%，约为欧洲平均水平的12倍；2019年至2025年食品价格累计上涨790%，远超经济合作与发展组织45.8%的平均涨幅。

事实上，自2019年底以来，土耳其一直经历着不间断的双位数通胀。最夸张的一幕发生在2022年。根据土耳其统计局发布的数据，土耳其2022年10月的通胀率达到85.51%，这个涨价速度怕是连价签更换速度都追不上。

土耳其对待通胀有多没辙，从其央行设定的通胀目标就能感受到。和许多国家将通胀目标设置为2%不同，土耳其的数字为24%。而且，根据土耳其媒体报道，尽管最近几年土耳其央行接连推出了一系列政策工具，但通胀水平始终高企。2025年9月，在经历了1年多“可喜的回落”后，土耳其通胀率再度反弹，从2025年8月32.95%的“低点”回升至33.29%，离24%的目标又远了一步。

高位翻飞的通胀率不仅伤害了本地人，对游客的钱包也极不友好。不少近两年去土耳其旅游的人吐槽，自己出发前才查好的攻略，一下飞机就过时了，每隔几个月还要大涨一轮。

最近半个世纪，土耳其经济始终和通胀紧密联系在一起。20世纪70年代先后爆发了两次石油危机，土耳其均未能幸免，经济一度走到崩溃边缘。到了20世纪80年代，时任国家计划组织主任厄扎尔主导了一系列经济改革，包括鼓励私营经济、刺激出口等举措，让土耳其经济得到了一定发展，并建立了相对完整的工业体系，但与此同时发生的是，通胀率并没能得到很好控制。

后来，情况开始逐渐失控。土耳其里拉币值后面的“0”一路增长，甚至出现了2000万里拉面值的巨额钞票。直到2005年，政府推行新里拉，换算比例为“1新里拉=100万旧里拉”，土耳其货币才成功“瘦身”，老百姓终于不用再背着几个亿“巨款”出门买菜了。

21世纪的前十几年对土耳其来说是“经济上的春天”。随着外资大量涌入，土耳其工业、农业和旅游业均实现迅猛增长，国内生产总值（GDP）年均增长率接近7%，人均GDP也一路攀升，步入中等收入国家水平。同期，困扰土耳其多年的通胀水平也得到一定控制，一切看起来还不错。

但隐患已经埋下。当时，与经济一同火热增长的还有外债规模。再加上政府放开金融管制，土耳其企业和居民的借贷需求也逐步旺盛起来，只不过相较于本国货币，汇率更稳定、利率更低的美元、欧

元等国际货币更受欢迎。然而，土耳其本身是一个长期贸易逆差国，其赚取外汇的能力并不算强。这意味着，要在经济增长的同时保持汇率和通胀水平的稳定，非常依赖外部投资和金融扩张，而这种经济模式在面对外部环境变化时非常脆弱。

很快，寒冬就不期而至。2018年，随着国际环境变化以及与美国关系的恶化，高度敏感的国际资本纷纷“跑路”，一年内外资撤了近一半。里拉贬值、物价暴涨，这些土耳其人熟悉且恐惧的场景又回来了。

面对这种情况，土耳其的对策是降息。是的，顶着超高的通胀压力，土耳其政府的选择不是加息，而是降息。

自2020年起，土耳其央行持续降息，基准利率从19%一路降至8.5%。对于这种“非主流”的经济政策，土耳其政府给出的解释是，降息虽然会刺激需求，但也有助于扩大生产和供给，而后者有利于平抑通胀。此外，土耳其也“不希望经济增长这么快就偃旗息鼓”。

这算不算脑洞大开呢？不好说。不过，有一点是确定的：不少经济学家都坐不住了，多位学者痛心疾首地表示，“土耳其经济和西方经济学，只能活一个”。

事实证明，规律比脑洞更值得信任。从2018年到2023年，土耳其通胀率分别为16.33%（2018年）、11.84%（2019年）、36.1%（2020年）、36.1%（2021年）、72.31%（2022年）和58%（2023年）。此外，土耳其里拉对美元的汇率也从2020年初的5.7:1暴跌至2023年的18.8:1，3年贬值超200%。尽管2023年土耳其名义GDP因高通胀拉动暴涨75%，达到1.12万亿美元，但剔除通胀后的实际增长率仅为4.5%，普通民众的购买力被严重侵蚀，实际工资缩水近40%。

眼看“此路不通”，土耳其政府才终于“调头”，回归“主流”，以高利率对抗高通胀。2024年，土耳其通胀率开始下降，虽然仍高达44.38%，但比2022年的72.31%下降了不是一星半点。另据土耳其统计局4月3日公布的数据，今年3月土耳其居民消费价格指数（CPI）同比上涨30.87%。与2024年3月68.5%的高位相比，物价上涨速度已下降逾一半。

不过，最近的国际局势实在是非常闹心：受霍尔木兹海峡运输受阻、油价大涨以及全球三分之一化肥原料供应中断影响，各国工业及农业成本均严重承压。看样子，虽然找到了稳物价的正途，但受外部环境影响，土耳其想要真正稳住甚至进一步降低通胀水平，怕是仍然相当不易。

国际

来稿邮箱 gjb@jirbs.cn

悦读

王妍舒

一平方米的秩序

先问一个问题：你是J人还是P人？

根据流行的MBTI人格分型，J人指那些善于组织、计划的人，而P人指那些更为随性、灵活的人。

一般认为，J人更厌恶“失控”，而P人更容易“失控”。但其实，即便你是个超J的人，也会在生活中偶尔遭遇以下状况：

手机刷了两个小时，可不知道自己看了什么；

计划好的事情一拖再拖，到最后只能熬夜加班……

当这种“J人犯P”的情况频繁发生时，你会开始怀疑自己：是不是太懒了？是不是意志力不够强？是不是哪里出了问题？

不是的。热力学第二定律告诉我们：任何封闭系统，都会自然走向无序。房间不收拾会乱，电脑不清理会卡，情绪不打理会失控——物理学家把这种趋势叫作“熵增”。

心理学家契克森米哈赖把它延伸到了精神世界，称之为“精神熵增”：无序侵入心灵，目标变得模糊，能量四处耗散，我们仿佛漂浮于一片混沌之海。而你每天的焦虑、内耗、拖延、刷手机停不下来，本质上都是熵增的不同面孔。即便你是个超P的人，长期处在熵增环境中，也会身心俱疲。

那么，有没有哪种读物是专门帮人对抗熵增的呢？

还真有。那就是英国杂志《呼吸》(Breathe)。

作为英国最老牌也最知名的生活杂志之一，其创立的初衷就是“make time for yourself”（把更多的时间留给自己）。在引入中国市场后，《呼吸》又增添了不少本土原创内容，被中国读者称为“精神马杀鸡”……

比如，最近出版的第14期，主题是“寻找一平方米的秩序”，恰恰切中了此刻最需要的那个答案。很多人谈到对抗熵增，首先想到的是更强的意志力、更严格的自律计划。但事实不是这样：意志力是消耗品，总会有耗尽的时候；情绪是波动的，有高峰就必有低谷。

真正能对抗熵增的，是秩序。秩序是一种结构。它是你每天早上冲的那杯咖啡，是你睡前整理好的书桌，是你固定在某个时间打开的那本书。

“寻找一平方米的秩序”的核心观点正在于此：对抗熵增，只需要建立最小单位的秩序。这些微小的、可重复的、不依赖心情的习惯，才是你在混乱中站稳脚跟的支撑。而这个最小单位，可以小到一平方米。

该期杂志收录了多位来自各领域的读者所分享的，属于他们自己的“一平方米的秩序”：一位独立音乐人说，整理、做饭、打理植物，是他恢复状态最快的方式；一位观念艺术家说，每次“心神涣散”时，就去散步，或者坐下来一笔一画地画产品线稿，用去繁就简的专注“把自己找回来”；一位设计师说，自己会选择爬山，当他

气喘吁吁时，意识就会从纷乱的思绪中抽离，专注于脚下的每一步……

可以看到，《呼吸》极为推崇秩序。它认为，很多人误解了“秩序”这个词，将它等同于刻板。但其实，这是个误会——秩序感与稳定挂钩，秩序感越强的人，越不容易被失意击垮。心理学上把这个策略叫作“小赢策略”：不追求一次性的巨大改变，而是积累小的、可实现的胜利。每次小赢都会增强信心和动力，让你相信改变是可能的。因此，当你感到内心失序时，不妨先整理你能整理的东西，把桌面清空，把地板扫干净，把物品归位……这不是逃避，而是在给自己建立一个可见的秩序，让秩序感慢慢渗透你的内心。

真正的安全感，或许不是永不失控，而是相信：哪怕失控，你也能为自己撑住一个角落。

假期又到了，不如送自己一份大礼——找到自己的那“一平方米”。

还在等什么？

现在就站起来，开始大扫除吧！



从“工业风向标”看德国之困

褚怡 杜哲宇 马悦然

行走在今年的汉诺威工业博览会展区，很难不生出一丝落差感。今年的展会只有11个展厅开放，明显不如往年热闹，也让人恍惚：这还是那个有着“全球工业风向标”之称的盛会吗？

当德国人在2011年汉诺威工博会上首次提出“工业4.0”概念时，这里用足足24个展厅承载世界对未来工业的想象。超过23万名观众涌入，时任德国总理默克尔为这场孕育之中的“第四次工业革命”站台。从会展中心南侧一路走到北边，大半天也未必能细细参观完。而到了今年，展区规模大幅缩减，展商数量不足当年的一半。

德国工业的真正困境，远不止一场展会“缩水”那么简单。作为曾经的第二次工业革命先行者，德国近年来在数字化部署、人工智能等新技术应用方面已相对滞后，工业发展显出

后继乏力的迹象。与此同时，全球地缘政治紧张局势的影响以及德国经济面临的结构性问题，更为工业复苏前景蒙上阴影。

展会前夕，德国信息技术、电信和新媒体协会发布了针对555家员工超100人的工业企业的调查。89%的受访企业认为工业4.0对提升德国工业竞争力至关重要，但近一半企业自认为在人工智能应用上已“落后”或“明显落后”。

“美以对伊朗军事打击之前，我们还预计2026年德国工业将出现较稳健的复苏；但现在看来，大概率只会与上年持平，难有实质性增长。”德国工业联合会主席彼得·莱宾格在今年展会上发表讲话说，中东局势加剧了经济不确定性，并通过能源价格上涨和由此带动的其他领域涨价，以及供应链和物流面临的新风险等，进一步加重了企业负担。

在莱宾格看来，地缘政治紧张并非问题根源，德国工业增长乏力的症结在于结构性问题。他表示，德国工业综合成本过高，不管是单位劳动力成本、非工资劳动力成本、税费、官僚负担还是能源成本，均处于高位。“作为投资和经营所在地，德国已不再具备竞争力。”

比起展馆里那些关于工业技术和未来工厂的宏大叙事，更能折射今年汉诺威工博会气氛的，也许是展会第一天城市里真实可感的混乱。清晨的汉诺威下着雨，中央车站的站台挤满了赶往展馆的人，城市公共交通系统罢工让本就紧张的交通雪上加霜，不少参展商和观众被迫在延误、改道和拥堵中辗转前往会展中心。

某种意义上，这也是今天德国工业处境的缩影：通往未来之路并未关闭，但显然比过去更拥挤，也更艰难。（据新华社电）

本版编辑 韩叙 王一伊 美编 夏祎