

书里书外

在日常褶皱里打捞生命微光

读《心的散步》

■聂顺荣

翻开《心的散步》，仿佛踏入漫画家石榴 Zakuro 用情绪与画笔筑就的私密花园。这部记录人生变动与心灵修复的作品，以 散步 为隐喻，将亲人离世、城市迁徙的阵痛，化作一次次缓慢步行中的自我对话，在日常碎片里打捞生命微光，让读者在静谧画风与细腻叙事中，触摸到情绪下沉与重建的真实肌理。

散步式叙事 是贯穿全书的独特脉络。从上海到老家再到广州，地理迁徙背后，是石榴经历亲人离世、生活重塑的精神漂泊。她以步行串联起情绪轨迹：路过街边无名植物，驻足城市废弃角落，观察季节悄然流转 这些看似平淡的日常切片，因 散步 的慢节奏，被赋予情绪容器的功能。每一步慢行，都是与内心对话的契机 在上海弄堂梧桐树下回忆故人，在老家熟悉又陌生街道梳理孤独，在广州湿热街角与新生活和解。这种叙事摒弃戏剧化冲突，以近乎呼吸的频率，让读者共情情绪修复的真实路径：不是疾风骤雨式治愈，而是在日复一日散步中，让伤痛与温柔自然流淌、沉淀，直至与自我和解。

画风与情绪的交融，是本书的视觉诗学。石榴用静谧细腻笔触，将路边植物绘成孤独见证者，把城市角落晕染成怀念容

器。季节流转成情绪更迭注脚：春日繁花藏新生期待，秋日落叶裹离别怅惘。画面里，植物脉络、街角光影、人物眼脸，都是情绪具象化表达。她捕捉 孤独如深夜路灯影子，定格 爱意像菜场摊贩递的小葱，让画面有心跳般律动。这种将抽象情绪转化为视觉符号的能力，使读者无需文字，就能从画面褶皱读取孤独、怀念、爱意与温柔，完成静默却深刻的情绪共振。

对 伤痛与重建 的处理，彰显作品生命厚度。亲人离世的钝痛，化作散步时撞见的相似背影、熟悉街道气味，不经意间刺痛神经，又在前行中慢慢结痂。搬家换城的不安，拆解为对新环境植物的好奇、与邻居的简单寒暄，在细微联结中重建归属感。石榴不给出 治愈标准答案，而是呈现 带伤痛生活的真实 散步时，孤独与温柔同访，怀念与前行并行。这种对生命困境的坦诚书写，让作品超越个人叙事，成为所有人面对人生变动的心灵镜像：我们都曾在生活迁徙中迷失，又在与自我、世界的缓慢对话中，寻得重新出发的力量。

书中对 感受力 的重拾，是修复暗线。人生变动冲击下，感官一度迟钝，散步成为重启开关。石榴用画笔提醒：路边野草坚韧、旧楼墙面斑驳、雨夜空气湿

润，都是珍视的生命细节。聚焦这些日常忽略的瞬间，实则重建与世界的联结 感受力复苏，意味着从伤痛茧房探出触角，重拥生活温度。这种对 微小美好的执着捕捉，不仅是个人心灵修复密码，也为读者提供对抗生命虚空的武器：即便遭遇离别动荡，保持感受力，就能在散步途中，发现照亮心灵的微光。

《心的散步》的珍贵，在于让 私人情绪 拥有公共共鸣。石榴不刻意升华苦难、炮制鸡汤，诚实地记录心灵在变动中的挣扎与修复。那些关于孤独、怀念的描绘，与自我和解的瞬间，精准击中现代人共有的情绪困境 在高速社会里，我们都需要 散步时刻，放慢脚步，倾听内心，重拾与世界、自我的联结。当书页翻至末尾，仿佛陪石榴走完心灵迁徙路，也在自己心里开辟出散步空间：允许情绪下沉，接纳伤痛，在日常褶皱打捞生命微光。

合上书，窗外街道突然值得凝视：下次路过无名小花，会想起石榴笔下的植物物语；遇到熟悉气味，会懂是记忆在散步。《心的散步》不只是漫画家成长手记，更是心灵修复的集体启示 人生变动阵痛中，学学石榴，用散步姿态拥抱情绪，让脚步慢下来，心灵醒过来，在平凡日常重新发现温柔与力量。

读有所得

拥有一个你说了算的人生

【活出自我篇】

武志红讲心理学



武志红

■孙志昌

深夜，台灯柔和的光晕中，武志红以其深刻的笔触，描绘了那些被复杂关系紧紧束缚的生命，它们如同暗流，在内心深处汹涌澎湃。这位潜心理学25年的咨询师，用两册书撕开了当代人精神困境的茧房，从 假自我 的牢笼到 真自我 的觉醒，从 共生绞杀 的关系迷宫到 自主人生 的破茧之路。当书中那位因 听话哲学 而罹患抑郁症的少女，在咨询室中第一次说出 我不想当第一名 时，我忽然听见无数个被压抑的灵魂在黑暗中发出共鸣的震颤。

武志红对 假自我 的解剖，犹如一把手术刀划开社会规训的假面。他笔下的林女士，从小是 别人家的孩子，却在30岁确诊焦虑症后崩溃：我考了12年雅思，连做梦都在背单词，却不知道为什么要出国。这种 空心人 的困境，源于童年时母亲 你必须优秀才被爱 的诅咒。武志红借助温尼科特的 真自我 理论指出，当婴儿期的情感需求被忽视，便会形成 虚假自体 一个围绕他人期待旋转的木偶。书中穿插的弗洛伊德 强迫性重复 理论，更揭示了这种人格如何让人陷入 成功 空虚 更疯狂追求成就 的恶性循环。

书中对 关系绞杀 的呈现，就像一记重锤击碎人际关系的幻象。武志红引用客体关系理论，将 共生依赖 比作 精神脐带 那位因丈夫出轨而暴瘦30斤的妻子，在咨询中才惊觉：我把他当成了我的子宫，离开他我就活不下去。这种病态的共生关系，宛如张爱玲笔下 白流苏们 在现代社会的翻版。而武志红给出的解药，是 课题分离 的智慧：一位被母亲操控人生的女孩，在学会对母亲说 这是我的人生 后，终于在28岁第一次独自旅行。这种觉醒，让人想起鲁迅 肩住黑暗的闸门 的呐喊，武志红则以更为温柔的方式启示我们：闸门后的光明，源于我们敢于划清心理边界的勇气。

武志红深刻剖析的 巨婴国 现象令人不寒而栗：那位因项目失败而愤怒砸毁办公室的CEO，咆哮着 整个世界都在针对我，这一行为暴露出其婴儿期 世界必须完美 的全能幻想。武志红用荣格的 阴影理论 揭示 这种自恋性暴怒 实则是潜意识对 我本无能 的恐惧。书中穿插的认知行为疗法案例，更教会读者如何用 现实检验 破除执念 一位因失恋而轻生的姑娘，在写下 分手不是世界末日 的100遍后，终于流着泪笑了。这种蜕变，恰似余华笔下福贵 在苦难中领悟的 活着本身便是意义。

书中最动人的，是那些在黑暗中摸索出光明的生命轨迹。武志红记录的 来访者故事，像一串散落的珍珠，串联起心理学的救赎力量：那个因童年被性侵而自我厌恶的女孩，在完成 内在小孩 疗愈后，第一次拥抱了12岁的自己；那个因父亲家暴而恐惧男性的男孩，在沙盘游戏中重建了 安全岛，最终步入幸福婚姻。这些故事让我想起《追风筝的人》中阿米尔的救赎之旅，只是武志红更注重科学路径 他引用的EMDR疗法（眼动脱敏再加工），让创伤记忆在生理层面被重构。

合上书页时，晨光已爬上窗棂。那些曾被我们视为 软弱 的情感 对父母的愤怒、对失败的恐惧、对孤独的逃避，在武志红的剖析中显露出生命本真的质地。他教会我们，真正地掌控人生，不是成为无所不能的强者，而是像沈从文笔下湘西的河流，既能在激流中奔腾，也懂得在静潭处沉淀。当书中那位被诊断为 边缘型人格障碍 的来访者，在三年咨询后说出 我终于学会爱自己 时，我忽然懂得：人生这场漫长的独白，最动人的台词永远是 我愿意。

在这个 他人即地狱 的时代，武志红用25年的思考搭建了一座灯塔。那些被规训的灵魂、被绞杀的关系、被全能自恋困住脚步，终将在 看见即疗愈 的曙光中重获呼吸。正如书中所言：英雄之旅，始于承认自己的脆弱。而这场旅程的终点，或许正如泰戈尔的诗：生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美 当我们真正活出 你说了算的人生，连死亡都将成为生命最庄严的仪式。

不断向上

书屋杂谈

■王艳

《女性博弈》（人民邮电出版社）是心理学博主小先生的一本专 读小先生 女性打造的成长博弈指南。他结合心理学、社会学与博弈论，深度剖析了当代女性在职场、社交中的困境与突围。身处困境中，不妨读一读这本书，书中提供的方法论和行动指南，或许会帮你看到全新的人生方向，让你活出清醒而强大的自我。

经济独立是不断向上的基础。经济学里流传一句话：经济基础决定上层建筑。这句话也适用于女性。女性独立的前提一定是经济独立。朋友A在生完孩子19个月后就决定开始找工作。孩子没有人帮忙带，她就带孩子送到了幼儿园。起初孩子不适应幼儿园的生活，经常生病，身边人都劝她，等孩子大一点再工作，可她从来没有动摇过。如今的她，在一家企业做总经理，收入与爱人不相上下。

过年的时候，她和她爱人邀请双方的朋友去家里聚餐，她的爱人除了陪大家寒暄几句，几乎都在厨房帮她，吃完饭后，她和我们在客厅聊天，她爱人已经悄悄去收拾厨房。

她曾说过：一个人只有经济独立，才能精神独立。当代的家庭中，需要的是相互扶持，而不是无底线依赖对方。

做好课题分离是不断向上的动力。心理学家阿德勒把课题分离比作分快递：包裹上写的谁的名字，就该让谁签收。同理，谁的事情就该谁来负责，放下助人情结，停止过度付出，养成反内耗体质。

去年，大学同学来我所在的城市出差，我们约好见一面。当她站在我面前的时候，我就已经被她的气质吸引。记得大学毕业刚参加工作，她就每个月往家里寄钱，给弟弟还房贷和弟弟一家的各种名目的支出，自己只留下当月的生活费，每次见到她给我的感觉是，有一片乌云在她头上下雨，她已经被淋得面目全非。而如今眼前的她，自信、阳光、洒脱。我惊讶她的变化，她笑着说：我现在只做好自己分内的事情。父母都有退休金，我每年固定给一笔钱，弟弟家的事情，我不再管。好好养自己一回。

其实，每个人一生都会遇到三件事，别人的事、自己的事、老天的事。而我们只需要做好属于自己的课题。

终身学习是不断向上的必要条件。我曾在一本书中看到一句：我生来就不是学霸，只是在毕业后没有停止学习。这句话引起我强烈的共鸣。从2020年开始，我每年至少会读十本书。还会付费或自学一些自媒体的知识。我把看过的每一本书写成书评，投稿发表在报刊上，用学到的自媒体方法，协助女儿制作上台表演的背景，帮助公司做策划。而且在如今随时会面临失业的情况下，我自己的第二副业已经做得初有起色。

我只想用自己的亲身经历告诉大家，每一次对知识的汲取，都是对自己能力的一次投资。一个普通女性保持终身学习，是为了抵御漫长人生中可能出现的风险。

读完这本书，我越发相信自己的选择。这本书不仅是一本关于女生成长的指南，还是一本关于挑战人生的博弈论。能帮助你在困境中，用智慧和策略，实现自我清醒。



荷香书香 梅方明 摄

我心中的昆仑守护神

■毕淑敏

我在昆仑山边防部队服役多年，守卫着祖国的边防线。冰天雪地中踽踽独行，海拔5000米之上手脚脚地攀援，是寻常事。那时，我知道在古老而惊悚的《山海经》中，说到此刻正被我踩在脚下的昆仑诸峰中，生活着众多神奇生物。古人满怀敬畏地尊称它们为 灵兽。

庞大的灵兽矩阵中，都有何种生物？首当其冲的是司掌 帝之下都 及 天之九部 的陆吾，它人面虎身九尾，管理昆仑山的动植物与气候调节，是昆仑山的守护神。九首人面的开明兽负责守卫边界。它体魄硕大，身如巨虎，项上长着九颗人头。九为极阳之数，于是它当仁不让地镇守天门。在这里，还活跃着一众神奇诡谲的神兽，比如长着四只角的神羊，名叫 土螭，它吃的食物不是草而是人。还有类似蜂鸟模样的神禽，千万别被其相貌迷惑，以为它人畜无害，此鸟怀揣剧毒，名为 钦原。谁被它一蛰而中，必死无疑。还有驾驭日车的三足鸟，除了负责普照大地外，还兼管给王母娘娘送饭，像个炊事班长。据说美丽的凤凰也时常光临，它不是此地的居民，只因生性爱好洁净，常来昆仑山洗个澡。

在充满此等传说氛围的崇山峻岭中急行军，除了累得生无所恋，百无聊赖中我也曾遐想，在狂风暴雪中继续走下去，会不会在前方陡峭峰峦的拐角处，猛一抬头，撞上一头白毛灵兽，目若铜铃、神采奕奕地看向我，威严地眨眼睛？或许它会度我荣登仙班，顿时生出翅膀翱翔天际？那样我马上就能不必苦苦驱动双腿，殊死跋涉了。若那灵兽一高兴，附赠我一个长命百岁，当然就棒了。

只是，万万遗憾啊！以我数十年戍边之经验，可以非常负责任地说，任凭谁，哪怕若干世纪在此，走过昆仑山所有的峰峦沟壑，亦绝不会遇到一只昆仑灵兽。别说真身，就连它们的一根毫毛，都绝不会亲眼见过。

你看到的，只是卫国的将士日夜坚

守，只是年轻士兵的决绝付出，只是血肉之躯的百孔千疮，只是鲜血和生命的全然奉献。

那时候，我面对巍峨昆仑山脉，暗自发下一个誓言：如果 如果我能活着回到国泰民安的家乡，我要尝试着拿起笔来，笨拙而深情地写下这里的故事。

这念头，如同一朵巨大的雪花，深藏于我心底，一处冰冷而沸腾的所在。很多年过去了，我沉浸于内陆平原城寨安宁的和平岁月，却迟迟不敢动笔。只恐自己技艺未臻精纯，写不出浩荡山河的壮美和战友们的音容笑貌 心头犹虚。可时间不饶人，我不可抑制地日渐老迈，记忆破碎。唯有那片雪花在藏匿之处，顽强地绝不融化，锋芒愈见凛然，日夜刺我作痛。我亦知自己绝无长命百岁的概率。若日复一日耗损下去，接踵而来的必是体力衰败，想象力微弱。

我70岁那一年，有一日痛下决心，不可再等了。继续等，或许未及写完，死亡便翩然而至，壮志未酬啊。决心下了，赶忙提起笔来，开始书写我曾于万仞雪山之巅，当年看到的听到的想到的种种故事。一边写一边给自己打气，就算手艺不行，竭尽全力即可。实在不忍心让这些宝贵记忆，随着我的肉身寂灭，从此在世上湮灭无痕。我本人微不足道，但往事弥足珍贵，值得被更多人知晓。我要奋力用我的文字，将已被时间冬眠的岁月和战友们，重新唤醒过来，生机勃勃地再呼吸一次。

于是，之后几年，我埋头写作。因为已经想过几十年，很多人物呼之欲出，仿佛自己就会说会动，进展顺利。只是日复一日地伏案劳作，让我大意，高估了自己身体的耐性，低估了年龄的杀伤力。我本以为这台机器虽老旧，零件尚堪使用。却不想，或许青年时代高寒缺氧的磨损，过早透支了我的体力。总之，整个写作过程的后段，险象环生，身体频频亮起红灯。这部几乎耗尽我全部能量的长篇小说，差一点无法写完。当我完成初稿的最后一个字，连夜挂急诊住进了医院。医生看着一系列的异常指标，拧着眉头，严厉地呵斥



我：你知不知道，你非常危险？！

我暗自长吁了一口气，心想：哦，不算危险啊！我终于写完了《昆仑约定》初稿，就算我无力自己修改，大局已定，虽死无憾。

感谢身体，终于用尽全力地帮助我，容我修改完了这部长篇小说。

在这本书里，活跃着我的战友们，他们方是真正的昆仑神兽。他们为了祖国的安宁，贡献了自己血气方刚的年华，贡献了自己一往情深的男女情愫，贡献了自己滚烫炙热的鲜血，贡献了每个人仅有一次的生命 他们那样年轻，那样朝气蓬勃，那样踌躇满志，那样俊美无俦 他们所向披靡、义无反顾地守卫着曲折的边境线，互相轻声说着心里话 祖国人民都知道，咱国家的陆地总面积是约960万平方千米。不可能在我们手中，让它变小一点。

我的手艺有限，写不出真正的昆仑灵兽们的精魄与惊天地泣鬼神的神迹，只描画出了一点点皮毛，且算灵兽之皮吧。

（来源《人民日报海外版》）