从狼狈到从容

——《自渡》里藏着每个普通人的成长答案



■屈泽清

墨多在《自渡》的扉页写下：“人生是一条没有航标的河，我们都是摸着石头过河的人，偶尔会被浪打翻，偶尔会被石子硌疼，但能抵达对岸的，从来不是等待来的船，而是自己不肯停下的脚。”

初读时，只当这是一句寻常的励志箴言。可随着书页一页页翻动，看着主人公林舟从职场失意到家庭变故，从深夜崩溃到慢慢重建生活，才忽然懂得，这哪里是写别人的故事，分明是把每个普通人藏在心底的挣扎，都摊开刻进了文字里。

书中主人公林舟的人生转折点，发生在32岁那年。

作为一家互联网公司的中层主管，他曾以为自己握着稳稳的幸福：房贷还剩五年，妻子怀着二胎，父母身体还算硬朗。

可一场突如其来的行业寒冬，让公司裁员名单上出现了他的名字。那天他在会议室听完HR的通知，走出写字楼时，阳光刺眼得让他睁不开眼，手机里还躺着妻子发来的消息：“晚上想吃你做的红烧肉。”

他站在十字路口，看着人来人往，忽然就红了眼眶——不是因为失业的挫败，而是怕让家里人失望的愧疚。

失业后的第一个月，林舟把自己关在书房里。白天假装去上班，实则在公园的长椅上坐一整天，晚上回家强装笑脸陪妻子吃饭。直到有天深夜，他在厨房偷偷啃冷馒头时，被起夜的妻子撞见。本以为会迎来指责，没想到妻子只是递给他一杯热牛奶，轻声说：“没关系，我们一起扛。”那一刻，林舟紧绷的神经彻底断了，他抱着妻子哭了很久，像个受了委屈的孩子。

墨多在这段情节里，没有写林舟如何愤怒、如何抱怨，而是着重刻画了他那些“自我消耗”的细节：反复刷新招聘软件到眼睛发酸，对着镜子练习面试话术却越练越慌，甚至不敢看父母发来的微信。这些细节戳中了无数人——我们在遭遇挫折时，往往不是被困难本身打败，而是被随之而来的焦虑、自责和恐惧拖垮。

而书中妻子的那句“没关系”，像一把温柔的刀，剖开了“自渡”的第一层含义：真正的强大，不是从不脆弱，而是允许自己脆弱，却不沉溺于脆弱。就像林舟在日记里写的：“以前总觉得‘扛过去’是要硬撑，现在才明白，‘扛过去’也可以是慢慢来。”

他开始不再逼自己立刻找到完美的工作，而是先从兼职做起；不再纠结于“为什么是我”，而是思考“接下来该怎么办”。这种看似“迟钝”的态度，其实是一种清醒的自我保护——在困境里给自己留口气，才能攒足力气走更远的路。

墨多用林舟的经历告诉我们，“自渡”的第一步，从来不是冲锋陷阵，而是接纳当下的狼狈，给生活留一点缓冲的余地。

如果说失业是林舟人生的第一场风暴，那父亲的突然生病，就是压在他身上的第二座山。

那天他正在兼职的公司整理文件，接到母亲哭着打来的电话，说父亲突发脑梗，正在医院抢救。林舟一路狂奔到医院，看着急救室门口的红灯，手里还攥着没来得及放下的文件夹，文件夹里是他刚写好的方案，而此刻，那些精心打磨的文字，在“生命”两个字面前，显得格外苍白。父亲住院的那段日子，林舟成了医院和兼职公司之间的“陀螺”。每天早上五点起床，给父亲做营养餐送到医院，陪母亲聊会儿天，再赶去兼职的地方上班，晚上下班后又立刻回医院守着。

有次他在公交车上睡着了，醒来时发现坐过了站，窗外的夜色很深，他看着玻璃上自己疲惫的倒影，忽然就觉得很茫然：这样日复一日的奔波，到底什么时候才是头？

可墨多没有让林舟陷入这种茫然，而是通过一个个微小的细节，让“希望”慢慢浮现。比如父亲清醒后，虽然说话不利索，却还是努力比着手势，让他别太累；比如兼职公司的老板知道他的情况后，允许他灵活安排工作时间；比如母亲在他晚归时，总会给他留一碗热汤。

这些细碎的温暖，像散落在生活里的微光，慢慢照亮林舟灰暗的日子。

最让我动容的，是书中描写林舟陪父亲康复训练的场景。

父亲因为脑梗影响了右腿的活动，每次练习走路都疼得额头冒汗，却还是咬着牙坚持。有天林舟扶着父亲走了没几步，父亲就瘫坐在椅子上，沮丧地说：“我是不是废了？”林舟没有说“别灰心”之类的大道理，而是蹲下来，指着父亲的手说：“爸，你看，你昨天还握不住筷子，今天能自己端杯子了，这就是进步啊。”那天下午，父子俩坐在医院的走廊里，看着阳光透过窗户洒在地板上，林舟给父亲讲自己兼职时遇到的趣事，父亲虽然说不出话，却一直笑着点头。

墨多在这段里写道：“生活就像一杯被打翻的奶茶，与其蹲在地上哭着看它流走，不如找块抹布擦干净，再重新泡一杯。”林舟后来在日记里写：“以前总觉得‘治愈’是件很宏大的事，要靠一场盛大的成功，或是一次彻底的改变。可现在才发现，治愈其实藏在每一个平凡的瞬间里——是父亲渐渐灵活的手指，是母亲留的热汤，是自己在深夜里泡的一碗面。”

这些细节让我忽然明白，“自渡”从来不是要我们去战胜生活，而是要学会在琐碎的日子里，找到那些能让自己感到温暖的小事，把日子过成“治愈系”。就像林舟那样，哪怕每天都在奔波，却依然会在陪父亲康复时，留意到阳光的形状；会在吃母亲做的热汤时，记住那种温暖的味道。这些微小的美好，就像一颗颗种子，只要我们用心浇灌，终会在生活的土壤里，长出希望的芽。

父亲出院后，林舟终于找到了一份稳定的工作，虽然薪水不如以前，但离家近，能照顾家人。本以为生活就此步入正轨，可一次同学聚会，却让他陷入了新的迷茫。聚会上，当年和他一起进公司的同学，如今已经成了行业里的大佬，开着豪车，住着豪宅，说起自己的成就时意气风发。而林舟坐在角落里，听着同学们聊起股票、投资，聊起那些他从未接触过的领域，忽然就觉得自己很失败——同样的年纪，别人已经站在了山顶，而自己却还在为生活奔波。

那天晚上，林舟一个人在江边走了很久。他想起自己曾经的梦想，想起失业时的狼狈，想起父亲生病时的无助，越想越觉得不甘心。他甚至开始怀疑，自己这一路的“自渡”，到底有没有意义？直到他回家看到父亲在客厅里练习走路，母亲在旁边笑着给他加油，妻子在厨房忙碌着晚餐，灯光温暖而明亮。

那一刻，林舟忽然就释然了。从那以后，林舟不再和别人比较，而是专注于自己的生活。他会在周末陪父亲下棋，哪怕父亲走棋很慢；会在晚上和妻子一起散步，听她讲孩子在学校的趣事；会在工作之余，重新捡起自己年轻时喜欢的书法，虽然写得不好，却乐在其中。他开始明白，“自渡”的终极意义，不是要成为别人眼中的成功人士，而是要与自己握手言和，接纳自己的平凡，也认可自己的价值。

“我曾经以为，自渡是要渡过一条汹涌的大河，抵达一个遥远的彼岸。可现在我才知道，自渡不是渡河，而是在河里学会游泳，学会与水流共处，学会在起起落落中，稳住自己的方向。”书中结尾的这句话让我想起自己的经历，曾经我也总想着要“逆袭”，要“证明自己”，可越是这样，就越焦虑，越痛苦。直到后来我才明白，真正的“自渡”，不是要我们去对抗生活，而是要学会与生活和解，与自己和解。就像林舟那样，接纳自己的不完美，认可自己的努力，在平凡的日子里，活出属于自己的精彩。

生活从来不会一帆风顺，我们都会遇到挫折，遇到困难，遇到那些让我们觉得撑不下去的时刻。但只要我们不放弃，只要我们愿意给自己一点时间，一点耐心，一点勇气，就一定能在这场名为“人生”的航行中，把自己活成最好的摆渡人。

合上书页，窗外的阳光正好。

雨落之后的生命回望

——读《落在我身上的雨》

■王玉美

提起陆庆屹，很多读者的印象依旧停留在《四个春天》。那部作品把镜头与文字对准故土家庭，用细碎日常铺展亲人相伴的时光，很多人记住文字里舒缓温热的家庭图景。《落在我身上的雨》作为他后续推出的散文集，依旧保有属于作者个人的叙事底色，书写边界却向外延展，不再局限于家庭生活片段，把笔墨投向自我生命完整的行进轨迹。文字回溯数十年的人生历程，把少年、青年直至中年阶段的心境变化摊开在纸页之上。

文本之中，可以看见少年时期莽撞叛逆的自我模样。年少阶段的冲动、执拗，对周遭世界带着本能的对抗，行事带着一股未经打磨的锐气。步入青年，迷茫与急躁占据生活的很大一部分，前路模糊不清，现实境遇带来诸多拉扯，在一次次试探与碰壁之中摸索前行的方向。岁月继续向前推移，当年躁动的情绪慢慢沉淀，人步入中年，性格趋向沉静内敛。整套成长轨迹平铺开来，呈现生命流动的真实样貌。

家庭相关的叙事依旧占据书中重要的位置。这份书写承接《四个春天》里对于家人的牵挂，却不再仅仅描摹相聚时的融融暖意。篇章直面离别带来的失去，记录亲人渐行渐远之后内心泛起的波澜。生离带来的空缺，渗透在往后日子的很多瞬间。作者写下对父母的感念，这本书承载面向父母的倾诉，也是面向自我的梳理。过往已经消散的生活场景，借由文字重新打捞，那些已经消逝的人和片段，在书写的过程之中获得一重文本层面的留存。

陆庆屹没有把人生梳理成一条平滑向上的轨迹。生命历程里，既有安稳温存的片段，也夹杂成长阵痛，还有若干偶然事件改写人生走向。生活里突如其来的际遇，看似不起眼的选择，都可以撬动往后整段人生的走向。那些猝不及防的惊奇，猝不及防的困顿，共同拼凑出真实的人生质地。书中接纳生命内部复杂的层次，春光只是其中一部分，寒凉、颠簸、怅惘同样属于生命四季的组成。

文字的落点落在个体真切的生命体验。成长过程里的依恋，年少对亲情的依赖，遭遇挫折之后内心的震荡，面对失去产生的怅然，各类情绪都如实呈现。作者不去修饰苦难，也不去放大伤痛，只是还原经历发生时候内心真实的状态。回望来路，回看曾经那个莽撞、彷徨的自己，隔着时间的距离重新审视过往，完成与过往经历的相处。

回望过往，并不等于沉溺回忆。文字在追忆消逝生活的同时，慢慢生出对世间万物的体察。经历过离别与波折之后，目光重新投向周遭，看见日常万物蕴藏的美感，感知生存本身的分量，感受人情里留存下来的温柔力量。这份体察，不是凭空生出的感悟，建立在几十年亲身的起落遭遇之上。过往所有的际遇，如同纷纷落下的雨，击打在生命之上，留下深浅不一的印记，慢慢塑造当下的自我。

不少私人回忆类散文，容易陷入一味怀旧的倾向，反复留恋已经远去的旧时光。《落在我身上的雨》没有停留在对旧时光的反复怀想。书写既是纪念，也是一种卸除。把曾经的躁动、遗憾、怀念尽数安放于文字，完成对自我过往的清点。

雨会降落，也会停歇。那些曾经落在身上的风雨，会留下痕迹，却不会永久困住脚步。翻看这些记述，可以看见一个普通人在岁月之中慢慢蜕变的过程。过往的经历不论明暗，都会化作个体生命的底色，支撑人继续去承接往后日子里的晴与雨。



樱花自有生长节奏

——读《樱花树下站谁都美》

■聂楠

当代很多人的精神内耗，大多源于对自我的过度苛责与对外界的刻意迎合。习惯性迁就他人、隐藏真实情绪、在比较中否定自我，慢慢把生活过得紧绷且局促。现代人的紧绷，大多源于长期活在他人的视角里，把将就、退让、隐忍当成日常。施威写下《樱花树下站谁都美》，没有刻意疏导情绪，也没有规整的心理疗愈套路，只是顺着普通人真实的生活心境娓娓道来，细细拆解那些反复拉扯自我的细碎执念，让紧绷的精神状态，在安静的文字阅读中慢慢舒展下来。

这本书的定位区别于功利化的成长读物，不堆砌教条理论，不输出空洞口号。全书围绕现代人常见的心理状态展开，聚焦自我伪装、情绪内耗、过度迁就、自我委屈等普遍困境，用生活化的叙事方式，层层梳理内心桎梏的由来。文字质感轻柔舒缓，如同拂面晚风，没有强硬的说教与救赎式的叙事姿态，只是静静陪伴读者梳理心绪，剥离层层伪装，直面最本真的自我。

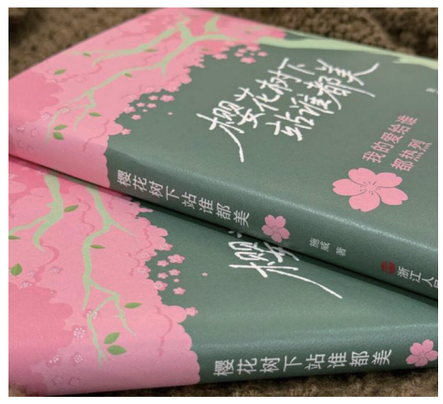
书名自带温柔的隐喻，也是全书的核心内核。樱花盛放从不刻意迎合观者的期待，不与百花争时序，只遵从自身的生长规律，从容绽放。世间每个人的成长与人生状态亦是如此，不必强求统一的标准，不必追赶他人的节奏，更无需为了适配外界眼光刻意打磨自己。很多人陷入情绪内耗，根源在于始终用世俗的标准丈量自己的人生，把他人的评价当作自我价值的标尺，在无休止的迁就与妥协中，消耗自身心力。

书中对讨好型人格与情绪内耗的剖析，贴合当下普通人的生活现状。现实生活里，不少人习惯压抑自身诉求，习惯性退让妥协，害怕冲突、畏惧差评，把他人的情绪优先级置于自我感受之上。长期的自我压抑，会让人逐渐模糊自我边界，丧失感知快乐的能力，陷入持续的精神疲惫。施威结合日常心境与生活场景，拆解这类心理困境的形成过程，让读者看清，多数精神疲惫并非外界压力所致，而是自我内耗不断叠加的结果。

全书的治愈力量，来自真实的共情与温和的引导。作者没有否定读者的敏感与柔软，也不批判自我委屈的处事方式，而是接纳所有普通人的性格特质与情绪状态。敏感不是缺陷，温柔亦不是懦弱，习惯性迁就他人的本心，是骨子里的善良与通透。只是这份善良需要守住边界，这份柔软需要配上自我笃定的心态，才能避免沦为自我消耗的源头。

作品始终传递一种松弛的人生态度：人生的美好，从来不需要刻意铺垫与伪装。很多人总觉得自己不够亮眼、不够出众，习惯性隐藏自我，在人群中刻意收敛锋芒，试图用完美的姿态获取他人认可。但真正的自我价值，从不依附于外界的肯定。就像盛放的樱花，无论驻足树下的是谁，花开的姿态、绽放的美好始终不变。个体的价值，由自身状态定义，而非他人的眼光与评价。

阅读全书的过程，也是一场自我和解的过程。现代人的焦虑大多源于执念过多，执念于完美人设、执念于他人认可、执念于事事周全。层层执念包裹之下，内心愈发紧绷，生活愈发疲惫。这本书引导读者放下过度讨好的心态，剥离多余的伪装，接纳自身的不完美，允许自己有情绪起伏、有短板缺憾、有松弛懈怠的时刻。守住自我本心，建立清晰的人际边界，按照自己的节奏生活，便是最安稳的成长状态。

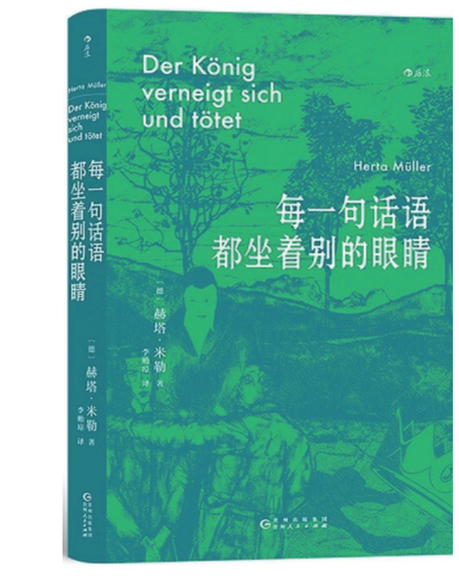


真正的成长，不是变得无坚不摧，而是学会与自己温柔共处。不必追赶世俗的节奏，不必迎合他人的期待，接纳自我的所有特质，守住内心的平和与笃定。每个人都是独立的个体，拥有专属的人生节奏与生命姿态。

《樱花树下站谁都美》承载的，是普通人最需要的心理自愈力量。它不提供速成的成长技巧，只慢慢唤醒人们内心本自具足的底气。世间花木各有时序，人生境遇各有归途，不必焦虑、无需盲从。稳住自身节奏，坦然接纳自我，每个人都能在自己的人生里，从容舒展，自在盛放，活出独属于自己的鲜活与滚烫。

话语的重量

——读德国赫塔·米勒《每一句话语都坐着别的眼睛》



■孙玉晔

说话是人的本能。但如果有一天，你发现每说一句话都可能被录音、被曲解、被用来伤害你，你还会开口吗？赫塔·米勒在《每一句话语都坐着别的眼睛》中说：“语言总是存在于具体事物中，因此我们每次都要凝神谛听，探询言语之下暗藏的深意……在每一次说话的行为中，都坐着别的眼睛。”这不是诗意的修辞，而是她切身体会到的生存法则。

1953年，赫塔·米勒出生在罗马尼亚的德裔家庭，后成长于齐奥塞斯库的高压统治之下。大学期间因加入过德裔青年组成的文化团体，毕业后拒绝成为告密者而屡遭迫害。1987年，身为东欧的“外来者”，她依然没有话语权。这些经历构成了她写作的土壤，也让她对“语言”保持着高度的警惕。她把写作当作自己保存记忆、维系尊严的“沉默的行动”。

家人因她的写作受到牵连，母亲劝她写一些更“友好”的内容，她果断拒绝：“正因为我会他们的语言，我们之间永远没有共同语言。”在一个言论不自由却不得不表态的社会，最深的隔阂恰恰来自被迫使用的同一种词汇——那些词汇已被权力磨损、掏空，失去了承载真实的能力。而她选择写作，正是为了从这片创伤的土壤里生长出属于自己的语言。她说：“我的写作必须停留在我内心创伤最深的地方。”因此，她的文字呈现出一种沉郁而冷峻的质感。

2009年，赫塔·米勒获得诺贝尔文学奖。颁奖词称她“以诗的凝炼，散文的率直，描绘流离失所者的处境”，精准地勾勒出她文字的轮廓与重量。她拒绝表面的流畅、拒绝煽情，喜欢用意象承载情感，她写孤独，说它是天地间的一小块“垃圾”；写生命，说它是“灯笼里的一个屁”。她用陌生的眼光打量现实，让荒谬的质感呈现在读者面前。这种陌生化的手法，指向一个更内在的标准：语言能不能让人停下来？

她评判文字好坏的标准很独特：要看它“在大脑中引发迷失的密度”。一个好句子会让人走神，会“使大脑无声地迷失”，把人带到词语本身之外的地方。她把自己比作一棵“远走他乡的树”——树如何“走”？根须断裂会产生怎样的剧痛？异乡的水土能否让它适应？这样的句子很容易让人浮想联翩。可以说，她的这本书也是一本让人“迷失”的书。

赫塔·米勒曾在诺奖典礼上分享过一个细节：小时候，她每天早上都故意不带手帕，只为等妈妈问她“你带手帕了吗？”对她而言，那是妈妈关心她的证据。母亲不会说“我爱你”，因为那不是“农民”表达感情的方式。她只能从这种命令、生硬的语气中，听出“亲切感”。这大概是语言最轻也最重的时刻。