

周末人物·中国新闻名专栏

梁鸿：别吹灭那光

□ 本报记者 蔡可心 本报实习生 张如心



2022年夏天，作家梁鸿在网上发了一条征集：如果你正在休学或有心事，愿意聊聊吗？很长一段时间里，只有一个人回应。

她叫雅雅。雅雅在全市最好的中学考过班级第一，从那以后，她开始紧张、焦虑，害怕去学校，害怕下次考试。最严重的一次，同桌翻卷子写字的声音，在她耳朵里变成一句话：“她是不是要超过我。”她盯着试卷，每个字都认识，却无法落笔。她甚至不敢出门，不愿见人。她的故事后来被梁鸿写进了新书《要有光》。

写这本书，原本不在梁鸿的计划里。以“梁庄三部曲”闻名的她，一直在书写生养自己的村庄。但作为母亲，她在儿子成长中也经历了“很多不知道怎么办的时候”。学业压力、情绪挣扎，都让她感到前所未有的迷茫。直到她看到一组数字：《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，18岁以下的抑郁患者占总人数的30%，50%的抑郁患者为在校学生。

“我内心产生了一种巨大的冲动。”梁鸿想走进这些孩子的内心世界。

梁鸿一直以为自己知道怎么做一个好母亲。她幼年丧母，做了母亲后把全部的爱倾注在儿子身上，“想尽心尽力成为一个好妈妈。”儿子三个月大时，她在回河南老家的火车上，躺在儿子脚头，用两腿圈着他，怕他从铺位上摔下去。

但她没想到，这个她曾经能“圈住”的孩子，有一天会离她那么远。

2022年，梁鸿在耶路撒冷的哭墙前，额头抵住粗糙的石块时，脑海里浮现出儿子倔强而孤独的身影。“他的精神如此痛苦，找不到通道，他四面都是墙壁，无处可去。他好像被什么困住了。”她瞬间流下眼泪，忽然意识到，自己无法回应和触碰孩子的痛苦，“不是因为我不了解他，而是因为，我自己可能就是他痛苦的来源之一。”

从耶路撒冷回来后，梁鸿和身边朋友聊天，才发现很多孩子有各种各样的“问题”，“这几乎是一个社会现象，背后一定有深层的原因。”于是她决定“去看一下这些孩子们的整体状况”。

从雅雅开始，梁鸿的采访像一张网慢慢铺开。她花了近三年的时间，走进那些“生病的家庭”，足迹覆盖大城市、中等城市和县城。她见到因成绩下滑而焦虑自伤的雅雅；见到把自己锁在房间里两天的男孩小关；还见过更多孩子：有的喝药自杀，有的被母亲扯着头发往墙上撞。

采访的过程极其消耗。梁鸿坦言，每一次走进那些家庭都要做好精神准备。孩子的抗拒、家长的防御，她自己作为母亲的身份代入，都让她承受着双倍的疼痛。但她没有退却，“没有那股冲动，根本撑不下去。”

梁鸿曾给梁庄的女性写小注，可过了十年她才意识到，自己从未在书中记下过任何一个堂嫂的名字——那些嫁给梁庄的女人，自动失去了自己的名字，变成了“谁谁媳妇”“谁谁妈”。她称之为“震惊时刻”，并由此反思：女性意识的觉醒如此艰难，而更广义的、关于“如何爱自己”的觉醒，又何尝不是如此？

《要有光》出版后，一个曾被送去特殊教育机构的高二男生写满了三页纸的读后感，他说：“孩子学会行走时，我们的每一步是在父母的搀扶下学会的，当父母接触到不会的领域时，他们也会和不会行走的新生儿一样。作为孩子的我们，也该挽起他们的手，与父母一起摸索着前行。”

雅雅也是一样。在治疗和休学的空间里，她大量阅读、四处旅行，后来考上了香港的大学。最让梁鸿意外的是，这个刚从抑郁中爬出来的女孩主动说：“我愿意把自己的故事讲出来，如果别人能因此获得一点信心和启发，我会非常开心。”她在病友圈里结识了天南海北的网友，用明信片彼此支撑。梁鸿看着她拿着明信片到

处给人看的模样，心里酸楚却又肃然：一个孩子，刚从深渊里探出头来，想到的却是照亮别人。

书名原本叫《别吹灭那光》，来自雅雅的一句话：“你可以成为任何人，但任何人都无法成为你。别吹灭那光。长大快乐。”后来梁鸿改成了“要有光”。

她说，她在这些孩子身上获得的力量，比她给予的多得多。以下是梁鸿和记者的讲述：

面对孩子，而不是读者

记者：您在《要有光》一书中深刻呈现了青少年的心理困境，也揭示了其背后家庭教育中存在的诸多问题。与此前的“梁庄三部曲”相比，您这次走进的不是一个地理上的村庄，而是一个心理上的世界。为何转向这样的主题？

梁鸿：我写梁庄是因为梁庄是我的家，我想回去看看那里发生了什么，那里的人怎么生活。写《要有光》的动机是一样的——作为母亲，我在自己孩子的成长中也经历过许多迷茫和无助的时刻。当我真正去关注孩子时，才发现这不只是我个人的问题，也不只是我孩子的问题。很多孩子已经陷入深刻的情绪困扰，甚至无法读书、上学、走出家门。这是一个非常严重的社会现象。

既然这几乎成了普遍现象，背后一定有深层的动因。我想弄清楚，我们的家长怎么了？我们的孩子怎么了？我们的教育怎么了？这种内心的冲动非常重要，因为写作这个题材极其艰难——要去探访很多家庭，进行艰难的交流，孩子们情绪敏感，家长们往往固执，彼此很难沟通。只有拥有足够强大的动力和情感支撑，还有足够的敏感度、社会关怀、对青少年群体的关心，才能完成这样的工作。无论是《要有光》还是“梁庄三部曲”，都是如此。

记者：您在写作《要有光》时，是否会有意识地考虑读者的接受程度？您如何看待作者与读者之间的关系？

梁鸿：真正沉浸在一件事情当中，面对的是孩子和家庭，而不是读者。我想的是如何把这件事写好，至于读者能不能读懂，那是非常遥远的事。我的任务是采访到的孩子、家庭以及背后的思考梳理清楚，没有比这更重要的事了。

只有让我和采访对象之间建立起真正的身份和问题的联系，我才能写出来、写得好。当然，要重视个人感受，也要有立场，但更需要克制。如果只停留在情绪宣泄，就没有思考。一个真正好的写作者，在让读者感动的同时，更要让读者思考，让他们在思想上有所震动，而不仅仅是情感的宣泄。纯粹的宣泄，过后什么都没有了。但如果是一种真正的震动，它会对你的思想产生生长的震动，书读完了，思考却不会停止。所以，文笔优美不是最重要的，最重要的是对事物背后的深刻思考。

我们真的会爱吗

记者：您在书中记录了那么多痛苦的孩子，有没有哪个孩子或瞬间，让您现在回忆起来仍然觉得心中一痛？在接触过这些孩子之后，您对教育和爱的看法有没有动摇？

梁鸿：说实话，我爱书里的每一个孩子，他们留给我的印象太深了，无法忘掉。就拿小关来说吧。有一次我在杭州领奖，要做一个获奖发言，我讲到了小关。原本以为颁奖场合不会流泪，但一刹那，真的控制不住了。

小关的妈妈是教授，爸爸是工程师，家境好，孩子成绩也不错。但从初中开始，他变得调皮，跟爸妈发生冲突。父母去学了心理学知识，试图沟通，但终究没能成功。小关把门一关，两年没有出门。最后走出来的时候，一头长发，又脏又瘦。

有一位心理咨询师说：“我再试一

试，看能不能让他出来。但所有家长都不要干涉，你们远离他。”那时孩子自己租了一间房子住。在补习中心开家长会时，小关给补习中心的阿叔发了短信，说“我来了”。瞬间，所有人都不说话了——一个两年没出门的孩子，要来了。我们虽然还在说别的事，但脑子里都在等着他。

他走进来的时候，头发很脏，人极瘦，裤子空荡荡地挂在身上，身上有很重的味道。但每个人都非常感动，因为都知道他太不容易了。他能跨出家门，走到这个补习中心，已经用尽了毕生的力气。我们都很自然地做自己的事，没有刻意去关注他。一个同龄的小伙伴陪他打开电脑，一切都显得正常。

后来我买了点心，每个房间送一份。我去了他的房间，也送了一份。看着这个孩子，你会觉得他的整个世界都是惶恐的——他太久没见过人，害怕人。那一刻，你能感觉到生命的艰难。可他那么艰难，还是想走出来，愿意走出来，渴望走出来。

为什么心理咨询师说“爸爸妈妈不要管”？因为妈妈和孩子之间发生了非常剧烈的冲突。妈妈根本意识不到问题的严重，一直敲门想让孩子出来。很多家庭都这样：家长敲门，孩子不开，家长就把门砸了。有一个极端的案例，孩子关着门打游戏，家长一脚把门踹开，门再也关不上了。从此，孩子像在监狱里一样，吃喝拉撒都暴露在父母面前。我们说这像笑话，可它真的很残酷——你的孩子没有任何隐私，你要监管他，控制他。

我讲这些，是想说：尽管如此艰难，生命还是有力量量的。他自己想努力攀爬，努力找到光亮。这一点，是让我在写这本书时，虽历经煎熬，却依然获得最大力量的原因。我始终觉得，没有哪个孩子愿意躺平。当我们说孩子的时候，千万不要用“你就是怎么怎么样”。没有哪个生命一开始就愿意躺平的，他渴望光，渴望走出来。

记者：不少家长在孩子出现心理问题时陷入崩溃或极端施压。您认为家长应该如何调整自己，才能真正支持孩子？

梁鸿：我在北京采访过一位非常知名的心理咨询师。他说，来他这里咨询的孩子，70%来自名校。因为这些孩子的父母自身能力较强，对孩子要求更高、更推崇成绩。一旦有一次考不好，孩子就会陷入极大的惶恐。

书中写到一个叫雅雅的姑娘。她生病时，妈妈来探望，哭得比她还厉害。雅雅不吃药，妈妈也不吃；雅雅不住院，妈妈就跪：“给我也留个床位。”爸爸甚至下跪说：“你赶紧好，再不好我就……”这种极端表达，只会让孩子陪得更深。孩子出现情绪问题，家长当然痛苦，但孩子需要的是支持，而非一同崩溃。雅雅后来告诉我，如果当时父母能给她一点支撑，她或许不会那么严重。

雅雅休学了一年，通过阅读、旅游，与新鲜事物交流，慢慢了解自己。后来她复读，考上了香港的一所大学。今天的孩子，阅读量和思考深度很容易超过我们，再用极端压抑的方式教育他们，是行不通的。

梁鸿：他们是在网上留的一个小帖子找到我的。她说：“我现在已经复学了，但还是有些困扰。可是如果我的事情讲出来，别人能因此获得一点信心和启发，我就会非常开心。”你看，这个孩子自己刚从抑郁中走出来，就想着帮助别人。

她生病期间，在网上有一些病友互相通信。有一天她收到一张陌生网友寄来的明信片，高兴地到处给人看。一点点温暖，就能让她如此开心。看着这一幕，我心酸不已——作为她最亲密的人，我们没能给她支持，反而埋怨、逼迫她，让她脆弱、焦虑、消瘦。我们把负面评价全给了孩子，却不知道她正深陷痛苦，她需要的是支持。

让思考延续

记者：面对这些孩子和家庭，您在采访和写作中是否曾感到压抑甚至崩溃？您是如何克服身心双重煎熬，坚持完成采访和写作的？

梁鸿：选择去书写那些陷入精神困境的孩子和家庭，这条路本身就非常难走，首先要做好精神准备。所以我知道，如果没有一股巨大的冲动，我根本撑不下去，也不会去写这本书。

当我真正沉浸进去，所有的身体劳累和精神劳累都会被抛在脑后，完全被这些孩子、家庭所纠缠。要从庞杂的资料和无数面孔中，找到可以书写的内容，更要找到背后的复杂性。文学不是给出确定的答案，不是告诉你这件事按一二三四五来解决。文学要表达的是生活背后的复杂性——你要写出一个孩子生病背后，那些复杂的家庭背景、社会阶层，以及他自身的精神状态。这对作者的要求很高，你必须对面对的事物有更深入的理解。

我们没有经历过那种痛苦，不能对他人的痛苦进行简单的批判。我们不知道当那种痛苦来临时，自己会是什么样子。如果我来写这种痛苦，只是简单谴责“都是妈妈的错，都是爸爸的错”，那读者会怎么看？也许我们是错了，但背后仍有我们深陷其中的东西，并非我们不好，并非我们不爱孩子。不是的。我们也深陷在认知的困境里，深陷在自己都意识不到的语言、表情、动作和话语之中。虽然非常累，非常辛苦，但当触摸到生活更深的内核的时候，那些杂乱的东西就会慢慢呈现出来。

表面上我写的是孩子，但实际上我也想去探查：在中国人的生活内部，我们都爱孩子、爱家人、爱爱人，但我们到底知道怎么去爱吗？我们到底该怎么跟家人好好说话，该怎么跟孩子好好说话？其实我们都茫然。我们想想，我们经常对自己的爱人多么不客气，对自己的孩子多么不客气。

我写这本书，本身就是我在问：我们为什么会这样做？我想试图探讨，我们到底该怎样重新点亮我们自身，点亮我们的观念，以及我们的爱。

记者：这本书所呈现的家庭冲突与实际关系，似乎与当下社会中“逃离原生家庭”的讨论有一定契合。许多年轻人正在重新审视自己与父母之间复杂的情感纽带。书出版后，读者反馈主要集中在哪些方面？

梁鸿：写这本书的时候，我从没想过会有这么大的反响。但随着采访的深入，接触了很多人、很多一手资料后，我逐渐意识到，这确实是一个值得关注的问题。

这本书的读者是真正在读的人。它击中了我们生活中的某个点——情感的点、痛苦的点，也有幸福的点。当读者愿意通过这些故事来思考自己的生活，那就是我写作最幸福的时刻。

当年写“梁庄三部曲”也是这样。人们读的是“梁庄三部曲”，谈的却是自己的故事。这是一件很庄重的事，因为你在思考自己。

虽然没有预料到这样的结果，但我想，孩子对每个家庭都是最重要的。而我们做家长的，往往有一种固执的自信，觉得自己很爱孩子，不会有什么问题。我们天然地认为自己拥有权威。这本书就像一颗石子，投进平静的水面，砸碎了我们的心，让我们惊醒——原来我们并不完美，可能还有问题。它对我们那种自满自得和内在的无意识，是一种冲击。在这个层面上，读者会有震动。当然，对于那些孩子已经出现困扰的家长，那就可能是另一种更切肤的感受了。

面孔



姜明典：最后的侨信代书人

在电影《给阿嬷的情书》中，不少观众首次知晓了“侨批”，即海外华侨寄回家乡的钱与信的结合体，往来两地的书信也俗称“侨信”。至今仍在福建省泉州市石狮市老城区摆摊营业的姜明典，就是泉州最后一位侨信代书人。59年来，他为侨眷们写下的十几万封信，飞越重洋，让这份纸短情长跨越了山海的阻隔。

姜明典1949年出生于著名侨乡石狮，18岁那年开始，他像父亲一样，开始从事侨信代书工作。从业之初，他走街串村为人代书，往往一个村子要写一整天，写完下个月再折返回来。十年间，姜明典的脚步几乎遍布石狮的所有侨村。1977年，他开始在城区摆摊，承接外文翻译和侨信撰写的业务。

代书侨信后，姜明典又自学多门外语。他努力破解那些闽南语与外语混杂的地名、人名，争取把每一封信都准确寄达目的地。因为体谅海外游子打拼的不易，他的信往往措辞温暖委婉，雅致优美，就像《给阿嬷的情书》那样，字短但情深。孤独的留守妻子往往会抱怨久未归家的丈夫，他就写下“坐令红粉青山，转眼老去，春花秋月等闲度”这样的句子。

现在，姜明典的小摊一整天都不一定会有顾客登门，但他还是风雨无阻地出摊。一人、一桌、一支笔，再加上旧迹斑斑的招牌，仿佛成了时光里一道不变的剪影。姜明典见证过太多电影中的悲欢离合，他说，只要还能提笔，就会一直在小摊上写下去：“我要守着我的小摊，做那道桥——话从这头递过去，牵挂从那头带回来。”



李梅：真实的秦腔“主角”

电视剧《主角》热播，传统戏曲秦腔也随之大火。剧中女主角青娥表演的秦腔“卧鱼”身段，令人惊艳。而在现实中，身为《主角》戏曲顾问的李梅，是真实的秦腔“主角”。她两获文华奖，两获梅花奖，是当代秦腔四大名旦之一，也是秦腔“吹火”“慢卧鱼”等传统绝活技艺的集大成者。

近日在上海演出期间，李梅凭借传统戏《再续红梅缘》，再现了吹火、鬼步、圆场、长水袖、慢卧鱼、椅子功等戏曲绝技，将从业四十年的心血凝聚在每一个精准的动作里，台下爆发出雷鸣般的掌声。戏中，女主角李慧娘从身处牢笼的底层女性，到“怨鬼”再到“鬼雄”的三重蜕变，被李梅演绎得惟妙惟肖，这个角色仿佛依旧活在大江南北的舞台上。

小说《主角》的女主角青娥从山村放羊娃成长为国际舞台名角秦娥的经历，被认为是李梅本人故事的写照，但作家陈彦和李梅都否认了这一观点。李梅说，小说写的是大时代下的群像，那些坚守民族文化的人，都甘苦自知地做了自己人生的主角。她动情地分享，自己在观看剧集时数次落泪，剧中秦娥的成长历程是秦腔人的真实缩影，剧集真实还原了秦腔行业的兴衰与从业者的坚守，让观众读懂戏曲人的汗水与执着，读懂这门艺术的珍贵。



唐咏：探寻被遗忘的世界

因为外婆生病，深圳大学社会学系教授唐咏开始关注失智老人群体，并着手开展城市失智老人整合照顾相关研究。虽说全国失能失智老人有数千万，但唐咏在深圳这座大城市寻访受访者却如同大海捞针，无处下手。靠着同事、社区工作人员的推荐，她才缓慢积累起受访者名单。她的走访历经无数次拒绝，原本预计半年就能完成的工作，最终磕磕绊绊拖了一年。

在走访中，唐咏发现，大多数失智老人依旧依靠家人照顾，极少数超出家庭承载能力的重度失智老人，才会选择入住养老机构的认知症照护专区。失智老人足不出户，很少被人“看见”。照护过程漫长、琐碎而孤独，照护者的内心承受着巨大的压力，却无法逃离困境。唐咏将他们的故事写入纪实文学《遗忘的世界：失智老人的照护图景》。她想通过写作，让这群隐藏在社区中的失智老人的生活状态被更多人看到，也让快速老龄化和老龄化背景下的中国家庭对失智照护有更多的了解和预备。

唐咏说，在中国的文化语境里，“养儿防老”意味着养老主要依靠家庭照护，但照护远不止“照顾”那么简单。它是对老人尊严的维护，是对他们精神需求的呵护，是在有限资源下所能提供的最大关怀与支持。这些问题，远远超出了个体家庭的承载能力。她希望社会各界共同努力，形成更完善的支持系统。

（□记者 师文静 整理）