

# 女职工悦读社： 读的不是书，而是各自的人生

□李慧慧/文 王莉/摄

那个周六的下午，十几位不同职业、不同年龄的女职工，聚集在岱山蓬莱社区的大书房里，沉浸在阅读和分享的乐趣中，这是我们女职工悦读社第一期线下活动。

4月，我们在群里提出了建议，为了便于线下活动的开展，希望大家能共同阅读两本指定的书籍，这两本书是由群里的姐妹们共同推荐、精心挑选的。《蛤蟆先生去看心理医生》有些人以前也读过，《共情的力量》则是群里一位老师推荐的，我第一时间买来以后，读了几章，觉得内容与《蛤蟆先生去看心理医生》有互补的作用，也在群里作了分享。

在翻开《蛤蟆先生去看心理医生》之前，我曾误以为它是一本童话般的读物。这本书在我家书架上静躺了多年，是女儿买来读的。她看完后多次向我推荐，但我那时对心理学并无太多兴趣，心想一个小学生喜爱的读物对我而言可能过于简单。直到这次，我才决定认真品读。没想到，这本已出版二十余年的心理疗愈经典，读来竟如此轻松愉快，与我印象中的心理学书籍完全不一样。过去，我对心理学的认知仅停留在枯燥乏味的理论层面，认为只有在心灵受伤或情绪低落时才需要深入探究。我意识到自己对心理学的理解过于肤浅。

那天的线下读书会，我们围坐一堂，每个人结合自己的生活经历，诉说着与蛤蟆相似的困惑与迷茫。有人仍在迷雾中徘徊，有人已找到出路，重获新生。其实，我们每个人的内心都住着一个“蛤蟆”，有时需要像苍鹭一样的智者倾听我们的心声；但更多的时候，我们需要勇敢地探寻自我，遇见那个独一无二的自己。当天，我们还邀请了一位专业的心理咨询师——沈老师。她作为学校的心理老师，拥有丰富的共情经验，



与我们分享了自己的生活感悟。在她的引导下，我们进行了一系列有趣的游戏，深入探索自己的内心世界。

她让我们给自己和别人贴标签。我看了看自己写给自己的标签，也对照了别人给自己的标签，发现别人眼中的我竟如此陌生。我自认为“严肃”“不讨人喜欢”“缺心眼”。刚步入职场时，一位同事曾评价我：“你看起来总是那么严肃，多笑笑吧，不然让人觉得你对我有意见。”后来关系熟络，同事又提醒我：“接触后发现，你这个人有点缺心眼。”我一直把这两个标签贴在自己身上。然而，初次见面的读友们给我的标签却是“温柔”“真实”“知性”“热情”等，这份差异让我惊讶不已，也让我开始反思自己的自我认知是否过于狭隘。或许是因为相处时间尚短，大家对我的了解还不够深入。其他人的脸上也露出了许多惊讶，我想，她们可能也和我一样，感受到了这份差异。这份差异让我意识到，我们每个人都在不断地成长和变化中，而他人眼中的我们往往比我们自己想象的要丰富多彩。

在分享中，我们一同深入探寻了蛤蟆那颗敏感而又自卑的心灵，亦开始了对自我内心深处那份自卑情结的深刻反思，以及如何与之共舞。我

们如剥洋葱般层层递进，细心剖析，发现自卑的根苗其实悄悄扎根于每个人的心灵土壤。在日常生活中，我们总是努力向外界展示自认为完美的形象，而将那份自卑深深藏匿于心底。即便是那些看似自信满满的人，内心深处也难免隐藏着自卑的阴影。著名心理学家阿德勒曾说过：“每个人都有自卑感，只是程度不同而已。”通过这场分享会，我终于真切地感受到，自卑感本身并非全然坏事，关键在于我们如何正确对待并转化这种情绪。

第一期线下读书会结束后，大家纷纷表示感触颇深。我们在分享的过程中，其实也在阅读着别人的生活故事，从中汲取成长的力量。这场分享会，如同一次心灵的洗礼，让我们在反思与成长中找到了前行的力量。



书香滋味

□姜炎

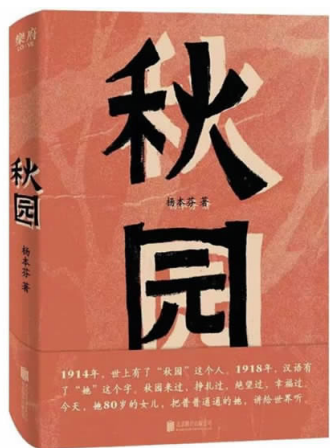
## 耄耋老人的平民视角

——看杨本芬《秋园》有感

近期，看《但是还有书》系列视频，里面提到有家民营出版策划机构的负责人，专门找自己觉得有意思的书出版，他不赶热闹，不追名人，搞得出版社一度发工资都困难。由于深入民间，独具慧眼，最终出了几本畅销书，现在他经营的出版社翻身了。其出版的书，一些作者原先虽名不见经传，但写的内容很有看头。杨本芬就是他发现的。

而更有意思的是，杨本芬是1940年出生的，如今80多岁，她文化程度不高，60岁开始写作，是江西铜鼓县运输公司一名退休职工。自2020年6月出版处女作——《秋园》以来，2021年、2022年、2023年先后出版《浮木》《我本芬芳》《豆子芝麻茶》。其中《秋园》入围第一届PA-GEONE文学奖，在豆瓣评分与路遥《平凡的世界》持平。《秋园》自2020年6月第一次出版以来，至2024年3月已印刷第32次，一年前就已销售20多万册。

近日，笔者从网上买来《秋园》，阅读后觉得，作为一名普通百姓视角中的中国社会，通过她的母亲乃至整个家庭的命运起伏，书写出原汁原味的中国百姓家庭史。小说文笔朴实，



清新、细腻，重点写一位中国女性秋园（杨本芬的母亲梁秋芳为原型）的故事，写了这一家人如何像水中的浮木般随波逐流、挣扎求生，也写中原腹地那些乡间人物的生生死死。

文中其父亲原型杨仁受，笔墨虽没有秋园那么多，但同样经受诸多坎坷、曲折。

在这本小说里，吃不饱、饿，曾是很多人物尴尬的生活状态，从中可以看出，如今中国人解决了吃饭问题、温饱问题，是多么不容易。而且，从这本小说中，我们也可以感受到，在生

活条件艰难的时代，人的生命显得更加脆弱。或许，秋园家的困难，秋园的一些不幸经历，有些特殊性，但也有一定的典型性。

我认为，杨本芬的作品之所以能吸引大量读者，在于其真，在于其没有高大上的主题为先。读者真切触摸到、回望到那段底层人民的生活史。

而且我觉得，至少在我的眼里，杨本芬花甲之年拿起笔，想把关于母亲及家庭的记忆留在这个世界上，这本身就是一个让人惊喜之处。从她的经历来看，她有一定的文学功底，虽然学历不高。而且她记忆力强，不用胡编乱扯。一个过来人，没有因为岁月的尘埃堆积，让自己歇下来，仍有那么一股子劲。这一点，不仅仅值得写作者学习。

近些年来，在各个地方，不时冒出普通百姓业余生活高雅追求的成功例子，无论是写书还是画画，无论是亲近艺术还是拓展创作，均显现出时代的进步和普通百姓的精神追求变化。

60岁学写作，80岁出作品，开始是在4平方米大的拥挤厨房里写起来，而如今持续保持旺盛写作状态，其对于银发一族的激励，想必也是无穷的。

资讯播报

★《三体》图像小说即将出版。继电视剧、动画版本后，“三体”IP将迎来图像小说，《三体》图像小说将《三体》三部曲看作一个整体进行规划改编，计划共出版六册，由译林出版社出版。据悉，目前已有来自多个国家的出版商对《三体》图像小说表达版权引进意向，西班牙语、阿拉伯语版权输出已达成合作意向，日语、法语、德语等版权输出也在洽谈中。

★国图免费开放《山海经》数字知识库。近日，国家图书馆向公众开放历经三年建设的《山海经》知识库平台（<http://shj.nlc.cn>）。该平台的资源来自国图馆藏92种不同版本《山海经》古籍的数字化成果。这些数字资源经深度加工和整理，形成上万条专名标引，可供读者免费查询并深入了解这部上古奇书。

★《繁花》剧集原声音乐专辑发行。现象级热播剧集《繁花》，6月21日上线剧集原声音乐专辑《繁花 The Original Music & Soundtrack of Blossoms Shanghai》，由环球音乐荣誉发行。专辑封面为一张盖有上世纪90年代邮戳的邮票，邮票上印着阿宝，与剧中作为核心线索之一的集邮册相呼应。整套专辑由三张专辑构成，分别从三位女主角视角展开叙事线索，不仅收录剧中最为人所津津乐道的多首年代金曲，还特别收录了剧中人物扮演者如马伊琍等所演唱的曲目。



★诺贝尔奖得主石黑一雄推出了一本歌词集。《我们在雨中穿越欧洲的那个夏天：为斯泰茜·肯特所作的歌词》（暂译）为一本爵士乐歌词集，书中收入16首歌词，并配有意大利画家比安卡·巴尼亚雷利所绘的插图。肯特读过石黑一雄的两部小说，十分喜爱，于是给他写了一封感谢信，他们相识于2002年。从肯特2007年获得格莱美奖提名的专辑《晨光电车上的早餐》开始，石黑一雄便多次为她填词。