

坦诚面对自己的身体和情绪

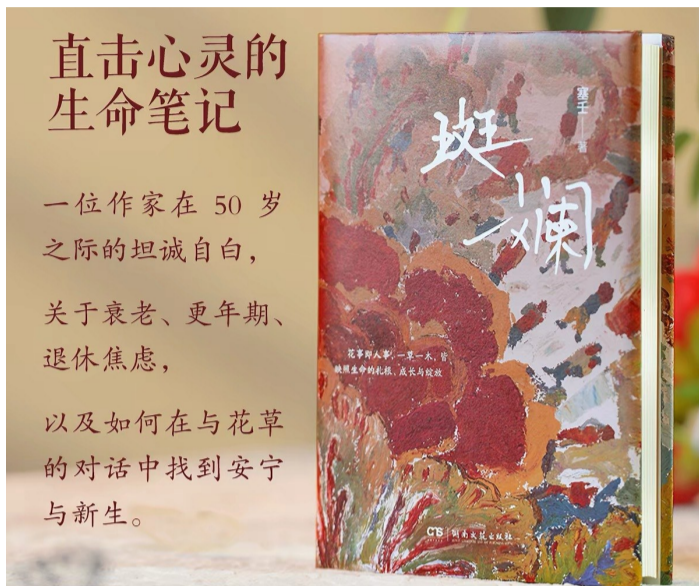
——读塞壬《斑斓》有感

□李慧慧

翻开塞壬的《斑斓》，让我感动的不是那些关于植物的细腻描写，而是一个女人对于自己身体变化的坦诚。塞壬把头发渐白、面容改变、月事停止等这些被多数人刻意回避的焦虑与不安，坦然写进自己的文字里，与一株月季的花期、一场台风后的花市残景并列在一起。这份坦诚，让我想起最近频繁出现在视野里的张赞英老人，也让我重新审视自己与身体、与自我情绪的关系——我们总在学习如何应对世界，却很少让自己坦诚地面对身体，安放那些不被“规范”的情绪。

塞壬写养花，起初是为了填补生命的空窗。50岁的年纪，更年期的不适接踵而至，偏头痛、疲惫乏力、失眠、燥热轮番侵袭，身体像一台超负荷运转的机器，发出各种刺耳的警报。她没有像往常一样逃避，而是把露台变成了战场，也变成了道场：搬土、运塘泥、攀架搭篷，亲手把一株株小苗从孱弱养得茁壮。奇妙的是，当她把注意力从身体的不适转移到泥土的湿度、花苞的形态上时，那些纠缠的不适感竟慢慢消散了。她在文字里写道：“200平的露台，于我，并非要圆一个田园梦。仅仅在于，每个清晨醒来有明确的目标。有一件事情等着我去做。我被需要。”这份“被需要”，是身体与精神达成的和解——她终于愿意停下来，倾听身体发出的信号，而不是一味压制。

这种对自我的坦诚，让我联想到张赞英。80岁的她，站在《人生》的演讲台上，没有回避自己的遗憾：14岁离开北京到云南，从文工团到植物所，曾有机会留校科研、赴日学习，却一次次为了家庭、为了丈夫的事业选择妥协。她讲自己为了科研项目放弃孩子，讲怀孕时被踹致先兆流产的绝望，讲几十年里“永远以丈夫为先”的隐忍。台下掌声雷动，不是因为她的生活多么完美，而是因为她敢于撕开“贤妻良母”的标签，说出那些藏在岁月里的委屈与不甘。她说：“花没有十全十美的，人生也是这样。”这句话像极了塞壬笔下的花——有含苞的



羞涩，有盛放的热烈，也有凋零的坦然，没有一种状态需要被隐藏。

我想起自己的生活。作为一名普通人，为了生存，忙碌工作。女儿上初中后，我在新城与岱山两地奔波。有时候，我出门的时候，孩子还在睡觉，深夜赶写活动文案时，孩子还在做作业，我几乎没有停下来与孩子好好聊天。多数时候，我通过视频与孩子沟通。我曾责怪自己不够自律，不够努力，责怪自己没有平衡好工作与家庭，责怪自己不是一个好母亲，一直在内耗着。

直到读了《斑斓》，才明白这种内耗或许是自己对自己不够坦诚——我总在要求自己“做得更好”，却从未坦诚地面对自己，为何不相信队友，不相信孩子自己。就像每次刷手机、刷视频，看完以后，又沉浸在不安、忏悔、懊恼中。后来，我对自己说，偶尔想睡个懒觉，真的没关系，放手真的没关系，刷刷小视频也没关系，这不是放任，而是留出呼吸的空间，让自己与情绪和解，与内心的自己和解，在生活里偶尔偷个懒真的没关系。

塞壬在书中写花的开落，写花友的相遇与疏离，写回乡探望父亲的温暖与愧疚。她写父亲生病时，自己在病床前的手足无措，写父亲康复后，一家人围坐吃饭的平淡温馨。她没有把自己塑造成“完美的

女儿”，而是真实呈现出脆弱与依赖。这种真实，让《斑斓》不只是单纯的植物散文，而是一本关于生命认知的书——我们终其一生，都在学习如何与自己相处，如何接纳身体的变化，如何允许情绪自然流动，不纠结，不内耗。

张赞英的演讲让我看到，人生的斑斓不在于从未经历遗憾，而在于敢于直面遗憾；塞壬的文字让我懂得，生命的丰盈不在于永远光鲜，而在于坦然接纳每一个阶段的自己。我们不必强迫自己永远“情绪稳定”，不必要求身体永远“活力满满”，就像花有四季，人亦有周期，花期有长短，人生有起伏。

《斑斓》告诉我，坦诚面对自己的身体与情绪，不必逃避自己的懒惰与不安。就像塞壬在花开花落中找到生命的节奏，就像张赞英在岁月沉淀中活出真实的自己，我们也能在平凡的日子里，活出属于自己的斑斓。

人生没有标准答案，接纳不完美的自己，便是最好的答案。



资讯播报

★ 从图书馆出发：杭图开启“书本到山野”阅读研学之旅。5月30日，在“六一”国际儿童节来临之际，杭州图书馆“从图书馆出发”阅读研学系列活动正式启程。首季以“童行山野间”为主题，为杭城的孩子们带来一场乡野童趣与科技科普交相辉映的别样阅读体验。据悉，“从图书馆出发”首季系列活动将联合长三角生活派对贯穿五月末至六月多个周末，从杭州图书馆少儿分馆启程，分别走进余杭径山、百丈、黄湖、鸬鸟等乡村山野。

★ 第十五届唐弢青年文学研究奖在沪颁奖，“新时代文学的实践、理论与方法”研讨会同期举行。5月30日下午，由中国现代文学馆、

上海文艺出版社主办，上海大学文学院协办的第十五届唐弢青年文学研究奖颁奖仪式在上海世纪出版园举行。李国华的《亚细亚生产方式与风景的内爆——艾芜〈田园的忧郁〉释读》、叶祝弟的《城市文学情感地理研究的中国视角》、杨丹丹的《重建黑土地——百年东北文学的经济逻辑、文化重铸与大众文艺的新方向》、康凌的《“街头是我们的战场”：左翼诗歌中的感官经验与都市空间斗争》、臧晴的《迁徙民族志与越界的诗学：论李娟的边地书写》5篇论文获奖。

★ 推理悬疑、历史玄幻与网文作家国际推介会在京举行。5月28日，由中国作协外联部、中国作

协网络文学中心、中国国际图书贸易集团公司主办的“推理悬疑作家国际推介会”和“历史玄幻与网文作家国际推介会”在北京国际书店（花园店）举行。推介会围绕“推理叙事与人性迷局”“历史想象与东方奇境”两大主题展开，通过作家分享、中外嘉宾对谈、视频连线等形式，集中展示中国推理悬疑、历史玄幻及网络文学的发展成果与青年创作力量。吕铮、呼延云、赵婧怡、清闲丫头、骑桶人、历史系之狼、沐小婧等作家现场分享，马伯庸、唐家三少、阿乙、蔡骏、紫金陈、我吃西红柿、爱潜水的乌贼、会说话的肘子、天瑞说符、三九音域、时晨、郭沛文等作家通过视频或线上形式参与活动。

新书架

《海边的小院》

阿禾/著 上海文艺出版社

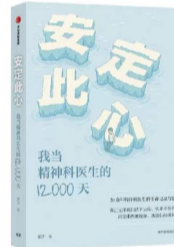
这个家庭的每个人在作者的笔下看起来都有些笨拙，但是每个人又是可爱的、可亲的，具有热烈奔放的生命力。叙事开始于海边小院的拆迁，而这个小院是外公外婆在艰难的岁月里，用双手从海里“刨”出的一方土地，小院承载着一个家庭近半世纪的拼搏人生。生命是有韧性的，而这种韧性是会传承的，即便无数次经历潮起潮落，人依然可以从头再来，活得鲜活敞亮。



《安定此心》

姜涛/著 中信出版集团

一位精神科医生的工作手记，一份关于精神疾病与复杂人性的真实记录。作者自陈，下定决心写这本书是在10多年前的某个凌晨，在参与抢救了两个十八九岁的年轻女孩之后，在思索到“人们每天都在清扫看得见的垃圾，却对那些在心里腐烂的痛苦视而不见”之时。书中讲述了几十个精神疾病的案例，作者的目的在于呈现，而在于理解，他将精神诊断看作是“帮助我们理解痛苦的路线图”，因为理解，由此安定此心。



《野草的花束》

杨小雪/著 南京大学出版社

本书为青年学者、编剧杨小雪的原创戏剧集。这位剧作家大概是个古灵精怪的人，不然她笔下的几个故事怎么能如此有趣又充满想象力？比如《人间童话》，她想象了一株饶舌、好奇、聪明、懂得恋爱的夹竹桃，始终在和女子斗嘴；又如《动物园里有什么》中人类与动物互相混淆，网红熊猫带着偶像包袱出街寻找身份，狼先生和狼太太持枪劫持出租车……童话、历史、民间传说等都融入到她所要讲述的现代日常悲喜剧中，不显抑郁、沉重，反而有种轻盈。

