作家说

八月长安：“振华中学”故事完结了，这次不是青春文学式解法

作为“振华系列”的完结篇，《这么多年》的故事底色与已出版的“振华三部曲”不太一样。八月长安说，不希望《这么多年》的发展是轻盈、简单的结尾。

□ 余冰玥 中青报·中青网记者 沈杰群

“知识改变命运，但是知识没有告诉她，什么样的命运才算好。”

在新书《这么多年》线上分享会的直播中，八月长安说，很想把书中这句话写在书封上。“书中的人物都在通过自己的故事无意识地回答这个问题，而这一次，我没有给出答案。”

作为“振华系列”的完结篇，《这么多年》的故事底色与已出版的“振华三部曲”不太一样。八月长安说，自己不希望《这么多年》的发展是轻盈、简单的结尾。“我已经写过一个《最好的我们》了，不想再写相同的一本。虽然我知道这样的故事对于青春文学类别，在一定程度上、在一些群体当中、在一定的年龄范围里，永远讨巧、招人喜欢。”

有读者评价：“八月长安已经在青春文学的这条路上走得太远了，远到我们以为她还书写着青春，真正读过后才知道其中的内核已经是人生，和超过人生之外没有人可以寻得到答案的无常和悲凉。”

在八月长安看来，自己依然笃信“振华中学”的美好，但现在，她更想给出一个非青春文学式的“解法”。

中青报·中青网：《这么多年》的创作动力是什么？

八月长安：“振华系列”有个特点，它每一本书都是群像戏，而我一直以来的思路都是——与你擦肩而过的那个人其实也有他自己的故事，可能不是那么光彩熠熠、带有主角感的，但只要你有机会把摄像机聚焦在他身上，一定会有一个值得挖掘的故事存在。

陈见夏和李燃这两个角色在《最好的我们》中曾经出现过，但是以在走廊里跑过的“路人甲”身份出场。最初《这么多年》作为《最好的我们》番外在《萌芽》杂志上连载，原本设想5万字就结束，没想到写着写着，故事中的两个人太有灵魂了，大家的期待也越来越高，所以它现在变成了一个40万字的长篇。故事本身有了自己的灵魂，它不想结束。

八月长安

中青报·中青网：为什么用“这么多年”这个书名？里面的男女主角跟《最好的我们》“耿耿于怀”有何不同？

八月长安：当时在起这个名字的时候，我内心其实已经有了打算，这不再是一个振华高中为了辅助讲解耿耿和余淮的故事，不是为了给余周周这些人做配角，而是去讲述另外两个走廊里跑过的孩子的生活片段，我希望让他们两个真正呈现出自己的成长。《这么多年》已经预示了这个故事一直要写到我认为他们成长了的阶段才结束，它的跨度会很长。“这么多年”本身是一个平淡的名字，但它本身的这种平淡感和我最后呈现、想表达的东西不谋而合。

中青报·中青网：这本书封底的上架建议是“文学”而不是“青春文学”，随着年龄的增长，你如何看待青春文学？未来还会继续写这一类型吗？

八月长安：类型文学是一直存在的，青春文学作为类型文学，不是一个特别久的概念。当类型文学发展起来以后，开始有它自己的一些规矩和原则，但一直也有人在挑战这些规矩。

其实我一直在潜意识中反抗这个分类，虽然这种反抗有些“得了便宜卖乖”。这次的上架建议是文学，不是青春文学，很多想要在里面看到金句、看到青春糖果色滤镜的人，可能会有失望、愤怒的情绪，我非常理解，这就是类型文学带来的好与坏。

我的反抗持续了很多年，每年生日时我都在播报自己的年龄，这是我在诚实地面对自己的变化。振华系列并不是必须要以青春文学做结尾。我自己在跨入某个年纪后，会对未来有着关于文学、关于动画片、关于各类事物的理想，在兑现和实践这些当年的理想和承诺时，往前走是必须要做的一件事情。

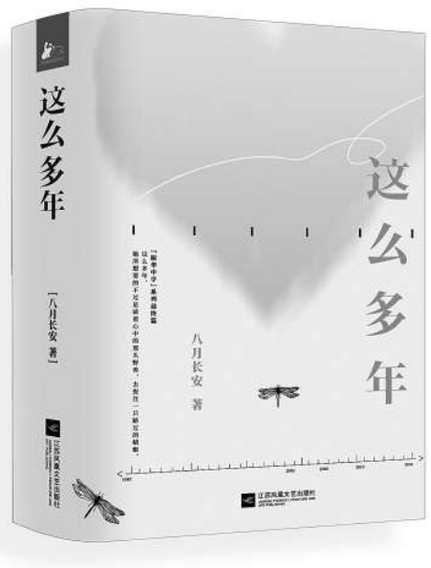
中青报·中青网：“振华三部曲”给人很多浪漫怀旧的感觉，这本书却谈了很多原生家庭困境、女性职场潜规则、医疗等社会现象，是因为你更有现实感了吗？

八月长安：有好多问题以现在我的阅历来讲是无解的，而且不仅是我，很多五六十岁的人依然无解。大家只是在不断解答它的过程当中，从来都没有一个终极答案。

我在《这么多年》下册抛出了很多问题，大家读书、阅读小说总是想要答案，不太接受只有问题、只给出一半解答的书。当初写《你好，旧时光》，我有很多“铁口断言”的话，第一是因为我非常相信，相信友情，爱，以及可能会有牺牲、只有自己坚持的正义；第二是因为我非常年轻。现在的我跟二十几岁的我相信的事情是完全一样的，只不过少年时代的人相信就可以了，还没有到给出答案或者解决办法的时候。但是现在的我更想要给出解法，而不只是一个信念。

中青报·中青网：写作时故事取材或灵感来源于哪里？

八月长安：对现实生活的了解。写作的前提永远都是要先了解，不了解时会有很多想当然的东西。就像我小的时候看电视，觉得人的痛苦表现就应该是电视里面演的：说完一件事情后，手里端着的盘子啪一下就掉下来碎了。小时候没有经历过痛苦时，你看到的痛苦是电视画面给你的，直到有一天你自己没有带作业、不敢走进教室的那一刻，你才知道，其实真正的痛苦并不是走进去后被老师劈头盖脸骂一通，而是你在教室外面徘徊来徘徊去，在想“现在有没有一辆大卡车来撞我一下，我没有写作业啊”。



中青报·中青网：塑造书中女性形象时你有何考虑？

八月长安：大家会关注这些女性，是因为她们的确有非常复杂的一面。为什么大家觉得她们看起来都有点糟糕，故事里的陈见夏永远在跟她的妈妈、女班主任、女同学们斗争，而书里的一些男性，比如陈见夏的父亲、大扫除偷懒的男同学，他们理所当然地被这些冲锋陷阵的女人忽略掉了。

书里书外形成了一个挺有意思的现象，读者一边说，为什么要把女性写成这样，将矛头对准女性，同时也放过了书里面的这些男性。容我自夸一句，虽然它造成了很多的误解和争执，但其实它成功了。

小说应该做的是呈现，而不是说教，不是在小说里振臂高呼。当小说摆出非常鲜明的、有点像课后参考答案一样的说教，小说就失败了，它可被解读的空间就坍缩了许多。读者需要空间、需要以不同的角度解读这个问题，有一些解答跟我的想法很接近，还有一些解答远高于我的想法。小说帮我做到了我自己思想高度也许达不到的事儿。

中青报·中青网：写作时有没有特殊的小习惯？

八月长安：在写得痛苦的时候，有的人会迎难而上，一直到写出来为止，而我会把它放下。转换思维、看完全不相关的书，有时候在写很难过、很悲伤的东西时，我甚至会去看一些搞笑漫画。人的大脑和心非常奇特，在你觉得这个地方写得不是特别好，需要想一想怎么办的时候，去做一点别的事情，可能就在洗碗或者打游戏的时候，灵感忽然间一下子冒了出来。

中青报·中青网：最近在阅读什么？

八月长安：最近在看《荣格自传：回忆·梦·思考》，挺有意思的，我已经看了1/3了。我真的很佩服荣格，他非常诚实、认真地剖析自己作为孩童时做过的一些与正统宗教无关、带有邪典性质的梦，包括他那个时候偷偷在阁楼上藏起了自己的“秘密朋友”——一个小玩具，因为没有任何人知道，他因此获得了一些隐秘的骄傲、认同，感受到了自我。荣格写回忆录的时候，年纪非常大了，他依然在回溯他的童年，去解决很多的问题。

中青报·中青网：相比于最开始写作，心境变化最大的一点是什么？

八月长安：这个真的很难讲，我觉得写作不是人生的全部。一个人从大学二年级到30多岁，她的变化真的超级大，甚至都不需要经历什么人生变故，只需要一点一点看得多了以后就改变了。我身为作者的那一部分，技术上的进步是有的。至于心境上的改变，只是正常地在生活、在长大。

作为一个普通人，能有一点点写作的能力，有这么一个横剖面被大家知道，被很多人看见听见，是一件非常幸运的事。

“去一个与世隔绝的地方，和自己待上一段日子”，如果有了这样的想法，身未动，心也已经“在路上”了。

□ 徐 冰

看到“永远诚实，永远热泪盈眶”这一句时，我的心抽搐了一下。当时正在翻阅沈颢的《万水千山》。这个眼熟的句式，瞬间唤起尘封的记忆，一时却又想不起它的出处了。

于是，我开始在书架上寻找凯鲁亚克，在我的执念中，这种神启般的句子，只有“在路上”才会降临。果然，在《达摩流浪者》的最后，“我”在荒凉峰向远行日本的贾菲喊道：“……永远年轻，永远热泪盈眶。”

就这样，即便一厢情愿，我也要在《万水千山》与凯鲁亚克之间，触摸到某种遥远而亲切的精神共鸣。当时买下沈颢的这本书，原本只是打算简单翻翻，更多则是出于对一位同行际遇的无力喟叹。而现在，我决定慢慢地仔细阅读。

2019年7月的某一天，当“意识到自己可能会在不久的将来面临抑郁的袭击时，我决定尽早对自己做一次彻底的检查与治疗，而不是等它来临再说。像动物一样，我有一个直觉：我必须要去一个与世隔绝的地方，和自己待上一段日子。”

作者来到了长江之源，在海拔近5000米的地方，在一只集装箱里，作为长江源保护站的一名志愿者住了下来。

按照作者的说法，这本书首先是一本到自然中进行心理疗愈的书。广袤荒莽的长江源，接纳了这位伤痕累累的疲惫之人。“霜融化得特别慢，在初生的日光里，霜里有一种东西也闪亮，比露珠的闪亮更锐利、更频繁、更细碎。露珠的光是完整的，‘噢’‘啊’之类的；而霜里的闪光是临时的、琐碎的，像一个闭口的疑问词，‘呢’‘呃’之类的。”看到这样的文字，对于心理疗愈的效果其实无需怀疑。大自然的神奇之处在于，一旦沉浸其间，很快就会“放下”。个种缘由，恐怕是因进入了另一个世界、另一个时空，你的受想行识、你的眼耳鼻舌身意、你的色声香味触法，全部重新开始。

因此，眼之所见，心之所动才新鲜、敏锐。“从草坡上下来，看到几只戴胜鸟，倍感亲切。好几天没有看到它们在玻璃屋边扑腾了，有一种久别重逢格外亲的喜悦，不知道它们是否也这么想。或许，它们根本看不懂人类脸上的喜悦或悲伤，所有的表情对它们来说都是一样的，就像我们认为它们所有的舞姿都是表达喜悦一样。我们根本不懂如何去看鸟类的眼睛，与它们对视。”

类似上面的这些，是本书中最让我感到亲切的文字。它们展现出一个遭受重击的灵魂，在自然中获得了舒展与轻松。可是，也总有一种苦涩在阅读中时时浮现——相比于不懂如何与鸟类对视，与人类对视就懂吗？有多少人能看懂人类的眼睛？

这正是我越读越悲伤的地方。自然越是让人感到亲切，人的社会就越是让人感到紧张而厌恶。也正是在这里，我感觉将本书简单地当做一本自然对心理疗愈之书来看待是偏颇的。

“你需要去一个完全自由、完全不用与人打交道的地方，待上一段时间，与自己好好相处。”这究竟是向往自然，还是逃避人间？

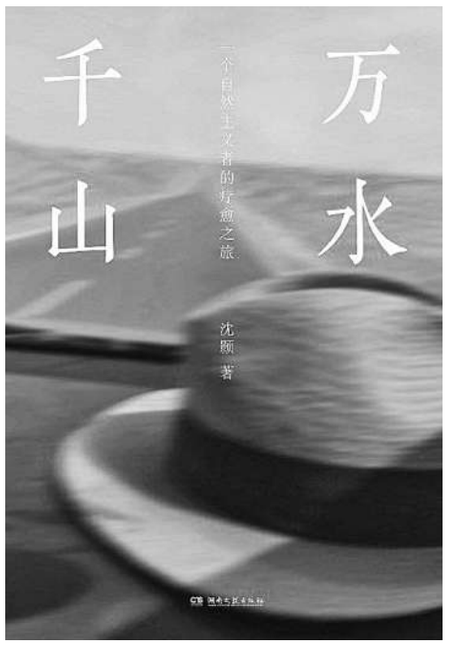
我不可能猜透作者的内心。假如换位思考，我觉得当时所面临最为迫切的，可能是逃避，哪怕只能是暂时的，也要远远躲开那些心理以及生理上所厌恶乃至恐惧的人。

惯常理解，逃避不是一个积极的词。这个世界上，有些事确实想躲也躲不开。可是，逃避终究是一种人之为人的权利，客观上，也能给紧绷的精神挤出一块喘息的空间。找个没人的地方，与自己相处几天、认真听一听自己心跳的声音，用迟钝已久的作为动物的直觉，感受大地与天空的温度、聆听花草虫子的窸窸窣窣，既是对心理的疗愈，也是补缀破碎的自我，是对自我的重建。

在长江源广袤的自然中，在书中那些于自然中写下的文字中，能够很真切地体会到“人”的放松与轻快，以及时隐时现的淡淡忧伤。远离尘嚣的苍茫之地，反而丰满、健康了人的品格。在自然中，曾经破碎的人重新拼接、完整起来。

这大约是另一种“在路上”，有人看到了落荒而逃，而我却看到了奔向自我。凯鲁亚克“在路上”唤醒了无数人对自由以及自我的意识，让无数人找到了作为人的感觉，也由此理解了“永远热泪盈眶”的真义。我相信作者在精神上与凯鲁亚克接续，那句相似的句子，就是一个同路人的标识。

“去一个与世隔绝的地方，和自己待上一段日子”，如果有了这样的想法，身未动，心也已经“在路上”了。



如果父母老后难相处

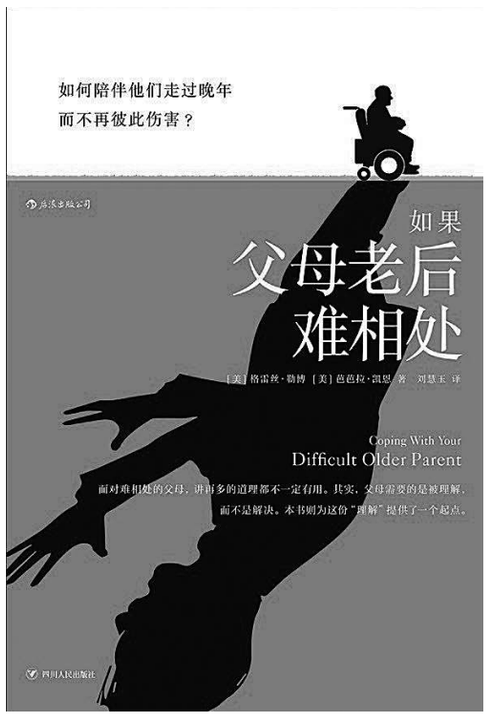
正如很多父母嘴上总挂着一个“别人家的孩子”，很多子女心里也有一对“别人家的父母”，慈爱、开明、热爱生活、与时俱进。

□ 李 察

“致你那难相处的父母——只盼他们的苦痛能稍微获得理解”。在《如果父母老后难相处》一书的扉页，赫然写着这样一句话。

豆瓣“独生子女父母养老交流组织”小组里聚集了73262个独生子女，他们交流着赡养父母、与父母沟通过程中遭遇的各种问题。既有关于社会性难题的咨询与分享，比如“两个独生子女如何照料好四个老人”“妈妈患上阿兹海默”，也有现实中与父母相处的苦恼：父母爱囤积怎么办？不听劝、把全部财产投入股票怎么办？有慢性病不控制、不肯去做体检怎么办？有的看题目就让人心惊：“爸妈骂我白眼狼”“因为我不婚，我妈开始绝食”……在小组讨论里，无奈、委屈、焦虑、抑郁，甚至绝望窒息等字眼时而出现。对于这些子女而言，《如果父母老后难相处》一书似乎刚好对症。然而扉页致辞那句话又难免令人困惑：父母老后难相处，备尝痛苦、亟需理解的难道不是子女吗？

《如果父母老后难相处》一书的两位美国作者各自有着25年以上的社工师经历，在职业生涯中帮助过无数对“难相处父母”无计可施的成年子女。她们汇集了41种父母行为，将“难相处父母”分成了六种类型：依赖型、泼冷水型、自恋型、控制型、自毁型、恐惧型，以案例阐释了不同类型的行为特征，并给出应对建议。统观全书，尽管父母的难缠之处各有不同，但处理关系的核心原则却是相同的，那就是：理解、接纳、有度。



理解——“学会理解父母内心深处深藏痛苦，那正是他们难缠行为的根源。”白宫健康政策顾问阿图·葛文德在其著作《最好的告别：关于衰老与死亡，你必须知道的常识》一书中曾写道：“老年是一系列连续不断的丧失。”

在生命的下行阶段，人往往同时面临着多重失去：退休，失去为之奋斗一生的事业；身体功能退化，视力、听力、行动力逐渐衰退；身边人一个个离去，手足、配偶、友伴……习以为常的独立生活也走向终结：丧失驾驶能力，被迫搬到养老院或子女家，不但失去熟悉的环境，隐私也难以保障。阿图·葛文德为此引用了一位百岁老人的感慨：“生活中最好的事就是能自己上厕所”。最终，每个人还要面对死亡的临近。

老化从方方面面对一个人身心的自我平衡造成重大威胁。而很多人自身又存在着人格障碍和心理问题，不能坦然面对失落，因此会出现忧虑、抑郁、偏执，还有人会苛责旁人以掩饰自己失去掌控力。理解父母出现严重的“难相处”行为，是因为他们无法接纳自己面临的处境和丧失。更多地挖掘了解他们的成长过程和人生经历，发现隐藏在问题行为背后的、折磨他们一生的心理问题，做子女的才能放下愤怒，转而同情。

接纳——“不抵御、不批判、不说服”。正如很多父母嘴上总挂着一个“别人家的孩子”，很多子女心里也有一对“别人家的父母”，慈爱、开明、热爱生活、与时俱进。那是我们心目中的理想父母形象。和父母相处，做子女的也要放弃不切实际的期待。接纳父母独特的个性，正视并允许他们在性格上有自己的问题所在，而且要明白那未必能随着时间改善，反而会因老年病痛和失落变得更加严重。争执或劝告并不能让他们“正常点”，耗费心力想去改变，只会让彼此气恼受伤。

学会控制自己的不满，在沟通中不断表达爱、关心和支持，让父母知道无论如何总有我们在身边，才是修复处理关系更加有效的方法。

有度——“设定合理底线，坚持原则，并不为此自责”。理解和接纳并不是无底线的顺从。当父母的安全和健康面临高风险的情况，比如有病却不肯按时服药、行动不便还坚持独居，子女就必须不顾他们的反对而介入。但也要注意方法，可以考虑寻求社会机构、亲友等第三方的帮助和支持。

作为独立的成年人，子女也要照顾好自己和家人的身心健康，面对父母的要求，想好自己能做到的合理范围，设定底线，坚持立场，避免陷入心力交瘁的境地，并学会不因拒绝父母而内疚自责。同时，也要尊重父母的立场。

阿图·葛文德在《最好的告别》一书中写道：“很少有子女会想：这是妈妈想要的、喜欢的、需要的吗？他们更多是从自己的角度想问题。”现实中的一些争执，并不真的涉及安危，往往是因子女关心过头，管得太多引发的。父母和我们一样，有自己的生活和做事方式，不喜欢别人指手画脚。在与他们相处时，做子女的也应保有一份界限感。

《如果父母老后难相处》一书开篇便提醒我们：“作为一个负责任的成年子女，首先必须了解问题并不在某一方。你若只聚焦在父母的问题行为上而没想到彼此间的关系，便很难走出困境。”而理解、接纳、有度，原本就是成年人之间的相处之道，适用于任何关系。

当我们因父母“难相处”而深感无奈、委屈、焦虑、抑郁，甚至绝望窒息时，不妨跳脱出来思考一下：我们与父母之间是否建立起了成人间应有的关系？然后观照自身反应，反思：那些难以抑制的愤怒和痛苦缘何而来？为什么冲突发生时我们总是“硬刚到底”？在其他关系中，我们是否也沿袭了父母的行事作风，成了“难相处”的那个人？毕竟所有关系的本质都是自我关系。

只有在相处中看到不曾了解的父母和从未发现的自我，才能以更实际、更有建设性的方式，探索改善与父母及身边人的关系，在陪伴父母老去的同时，实现自我的成长与自由，更好地面对人生，从容变老。这不仅是善待父母之道，也是善待自己之道。