



当抑郁症如一场永无止境的暴雨，将24岁的马特·海格困于精神荒原时，他或许未曾料到，多年后自己笔下的文字竟成为全球百万读者的“心理雨伞”。这本被读者誉为“英国版《我与地坛》”的《活下去的理由》，在十周年纪念版中，以更为沉静的笔触，细腻地刻画了抑郁症患者从至暗时刻到破茧重生的历程，堪称一部直抵灵魂的生命启示录。

马特·海格的写作摒弃了抽象说教，他以显微镜般细腻的笔法，将抑郁症的生理与心理症状转化为可感知的意象。书中写了“焦虑是胃里打结的蝴蝶”“悲伤是压在胸口的混凝土块”，这些形象的比喻，让未经历过精神危机的人也能触摸到患者内心的褶皱。当读到“某天早晨，我突然发现阳光变得刺眼，食物尝起来像灰烬，连呼吸都成了需要计算的动作”时，读者会不自觉地屏住呼吸，默默感知自己的情绪。

这种具象化叙事在“时间感知错乱”章节达到高潮。马特·海格记录自己如何被困于“永恒的现在”中：钟表指针凝固，季节更迭失去意义，连记忆都变成碎片化的黑白胶片。然而，当他强迫自己走向户外，触摸树皮的纹路，聆听鸟鸣的频率之后，那些被抑郁症抹去的感官逐渐复苏——这种从“感官剥夺”到“感官重启”的转变，暗合了神经科学中的“神经

沂蒙石里的山河魂

夜凉如水。窗缝漏进些风。我按亮电视屏幕，“我们的河山”五个字映入眼帘，没来得及反应，沂蒙山的石头，循着镜头砸进眼底。

一九三七年，炮声从北边滚过来。济南府的钟停了摆，黄河边的船翻了底，山东大地，瞬间被黑暗笼罩。庄埼风，名字里带个“风”字，倒真像粒被风扬起来的种子，不是软乎乎的爱种，是沂蒙山上最常见的棘子籽，壳硬，带着尖，一落地，就铆着劲往石缝里扎。作为青年党员，他揣着党章，揣着“要让沂蒙人活下去”的念头，一头扎进沂蒙山深处。

党的指引，是那根看不见的线，指引着方向。让他去闯，去碰山石的棱角；让他去试，去接

我们为什么要读书？在宗璞先生的散文集《一生自渡》中，我找到了答案：读书，是与一个饱经风霜的灵魂对话，是品味生命酿成的文字甘露。三十六篇文章，或回忆亲情，或感念故交，字里行间流淌着一代知识分子的澄澈与从容。

宗璞生于1928年，原名冯钟璞。她的父亲是著名的哲学家冯友兰，母亲任载坤毕业于当时的女子最高学府——北京女子师范学校。得益于书香与哲学的浸润，即便历经战乱、病痛与离别，她的文字中依然没有丝毫怨气。她谦逊地自称：“旧书虽念得不多，还知道些；西书了解不多，总也接触过。”事实上，宗璞1951年毕业于清华大学外文系，学贯中西。轻描淡写的背后，

在深渊里种出一朵花

可塑性”理论，却以文学的方式完成了更动人的诠释。

与传统的心理自助书籍不同，马特·海格的救赎之路洋溢着反叛精神。他拒绝将抑郁症视为需要“战胜”的敌人，而是将其定义为“大脑的化学感冒”。书中记录的康复策略既荒诞又充满智慧：在浴室镜面贴满励志便签，却在某天突然撕下所有标签，承认“有时候允许自己崩溃才是真正的勇气”；他坚持每天记录三件“微小但确定的美好”，从“咖啡杯的余温”到“陌生人善意的微笑”，用具体的生活碎片对抗虚无。

最震撼的章节莫过于“与死亡对话”。当马特·海格站在悬崖边，耳边响起“跳下去”的低语时，他选择与这种声音谈判：“你可以存在，但我要先回家喝杯茶。”这种将自杀冲动客体化的处理方式，既幽默又富含哲学意味。他后来在采访中解释道：“抑郁症患者不是懦夫，而是被困在思维陷阱里的探险家，我们需要的是找到出口的地图，而非被指责的判决书。”

这本书之所以被比作“英国版《我与地坛》”，原因在于两者都实现了从个体苦难到普遍人文关怀的升华。史铁生在地坛的古柏下思考生死，马特·海格则在英格兰的田野间重构存在意义。当马特·海格写下“正常是主观

乡亲们

乡亲们

乡亲们

乡亲们

是一种无须自证的大家风范。

这部散文集俨然一位世纪老人的深情回望。她回忆父亲伏案著书的身影和母亲操持家务的温暖；将“我们有兄弟姊妹”视为值得书写的宝贵财富，怀念手足情深

2000年前后，七十多岁的宗璞因视网膜脱落告别阅读，这对以书为命的她来说无疑是沉重的打击。她感到自己“孤零零地悬在空中”，与世界失去了联系。然而，很快，她这样安慰自己：“既

在深渊里种出一朵花

的，地球上

的，地球上

马特·海格提出的“如何生活”建议

- 快乐出现的时候，享受快乐。
- 小口慢饮，别狼吞虎咽。
- 过去的一切你都无法改变，这是基本的物理原理。
- 在任何地点，任何时刻，都要试着去发现美。一张面孔、一句诗词、窗外的云、涂鸦画、风力田。美可以净化思想。
- 遥望天空。提醒自己宇宙是多么浩瀚。抓住每一个感受辽阔悠远的机会，这会让你看见自己的渺小。
- 阅读一本书，别去想著要读完它。只是读。享受每个字、句子、段落。别期待它结束，或永不结束。
- 不要相信什么好坏，输赢，胜负，高潮低谷。在你的最低处和最高处，无论你是快乐还是绝望，平静还是愤怒，都有一个最核心的“你”是始终不变的。这个“你”才是最重要的。
- 记住：地球生活的关键是改变。汽车会生锈，书页会发黄，技术会过时，毛毛虫会变蝴蝶，黑夜会变白昼，抑郁也会消散。
- 勇敢，坚强，呼吸，活下去。你会感谢今天的自己。

们。”果然，后半夜，张大妈领着十几个妇女，背着粮，绕着小路摸进来，每人手里还攥着块石头，那是她们的武器。

壮大，更不是人数多了就够的，是人心齐。起初队伍里就十几个人，后来越来越多。有逃荒的汉子，说“跟着庄同志，能报仇”；有识字的学生，说“跟着队伍，能救国”；有年轻的姑娘，说“跟着大家，能护家”。庄埼风不喊口号，只做实事。给村里修水渠，自己带头挖泥土；给孩子办识字班，自己当老师；给老人送药，自己上山采草药。让队伍壮大的，不只是人数，更是乡亲们的信任，是李大爷主动把自家的地窖腾出来藏粮食，是王大妈把连夜纳的千层底鞋塞给战士。

“兵民乃胜利之本！”这是电视剧《我们的河山》贯穿始终的主题，也是对伟大抗战精神的生动诠释。八十个春秋过去，荧屏上再演这段往事，我们该看什么？就我而言，看这部剧，看的是那石头缝里的草，再凶的风，再硬的石，也能钻出来；看的是那沉默背负的脊梁，再沉的苦难，也能扛起来。

庄埼风，是个人，更是股气。那股气，是共产党人撒进山坳的火种。他深入乡村，不是高高在上，是把自己也变成一块沂蒙山的石头，嵌进那片土地，嵌进那些“庄户孙”的命里。但他也会怕。剧里有段，他在山洞里，看着伤员发烧，因为没药，只能用冷水敷。他蹲在角落

然我在健康上是这样贫穷，就只能安心地过一种清贫的生活。”她开始把报刊上的大字标题、书籍封面上的名字，当作自己的“箴食瓢饮”。不能读，就去听，她重新找回音乐这个老朋友，在声音里构建新世界。她用口述的方式继续写作：“我无法读别人的书，更能写好

《一生自渡》的第六辑选录了初中语文课上学过的《紫藤萝瀑布》。年少时，我只把它当作一篇托物言志的抒情散文，如今才知道，1982年写这篇文章时，宗璞的小弟——才华横溢的航天专家冯钟越正身患绝症，生命垂危。

在深渊里种出一朵花

《活下去的理由》十周年版新增了读者来信章节，展现了这本书如何成为全球抑郁症患者的“秘密社群”——巴西护士、日本程序员、南非教师都在字里行间找到了共鸣的密码。新增的“十年后”章节中，已成为小说家的马特·海格坦诚回顾了成名后的困扰：被标签化为“抑郁症代言人”的疲惫，以及公众对精神疾病“浪漫化”的误解。但他依然坚守写作的意义：“如果我的痛苦能换来某个人多活一天，多感受一次阳光的温度，那么所有黑暗

都值得。”这种在光环下保持清醒的姿态，使本书超越了励志书籍的范畴，成为一部关于“如何与创伤共处”的永恒文献。

合上书页时，窗外的雨不知何时已停。马特·海格的文字如一束穿透云层的光，提醒着我们：生命的意义不在于永远晴朗，而在于学会在雨中跳舞。当他说“活下去的理由，往往藏在活下去的过程中”时，那些正在经历至暗时刻的人，或许会突然听见内心某个角落传来微弱的回应：“再试试看，就这一次。”

马特·海格提出的“如何生活”建议

- 快乐出现的时候，享受快乐。
- 小口慢饮，别狼吞虎咽。
- 过去的一切你都无法改变，这是基本的物理原理。
- 在任何地点，任何时刻，都要试着去发现美。一张面孔、一句诗词、窗外的云、涂鸦画、风力田。美可以净化思想。
- 遥望天空。提醒自己宇宙是多么浩瀚。抓住每一个感受辽阔悠远的机会，这会让你看见自己的渺小。
- 阅读一本书，别去想著要读完它。只是读。享受每个字、句子、段落。别期待它结束，或永不结束。
- 不要相信什么好坏，输赢，胜负，高潮低谷。在你的最低处和最高处，无论你是快乐还是绝望，平静还是愤怒，都有一个最核心的“你”是始终不变的。这个“你”才是最重要的。
- 记住：地球生活的关键是改变。汽车会生锈，书页会发黄，技术会过时，毛毛虫会变蝴蝶，黑夜会变白昼，抑郁也会消散。
- 勇敢，坚强，呼吸，活下去。你会感谢今天的自己。



电视剧《我们的河山》海报(资料图片)

己的劲，续到了他身上。“我们的河山”，不只是沂蒙山的石头，不只是黄河里的水——是担架队的汉子，抬着伤员翻孟良崮，扁担压进肉里，磨出的血印；是识字班的姑娘，在沙地上用木棍划“抗日”，指尖磨破了，还笑着说“多划几遍，就记住了”；是孩子们放哨时，攥在手里的哨子，吹出来的声音，比枪还亮。是石头般的沉默，更是骨头般的硬气。

这硬气，不是天生的。是火炼的，鬼子的火烧过房子，却烧不掉“要活着”的念头；是血淬的，亲人的血洒在土里，却浇出了“要反抗”的芽；是像庄埼风这样的“种子”，把一种信念，一种活法，模进了这片古老土地的骨髓里。于是，石头有了魂，不再是冷冰冰的块；骨头生了根，不再是孤零零的支。任凭日寇的铁蹄再凶，也踏不碎这石骨相撑的河山。

再看这剧，总想摸一摸屏幕里的沂蒙石。那石头，粗粝，带着土，却比任何珍宝都重。我们常说“河山”，说的是“锦绣山河”，是“山河

在极度的悲痛中，宗璞凝视着那片辉煌的紫藤萝写道：“花和人都会遇到各种各样的不幸，但是生命的长河是无止境的。”她从苦难中抽离的能力一以贯之。与之呼应的是《丁香结》中的哲思，她由丁香花蕾的“结”联想到人生困境：“每个人一辈子都有许多不顺心的事，一件完了一件又来。所以丁香结年年都有。结，是解不完的；人生中的问题也是解不完的，不然，岂不是很平淡无味了么？”

读这本书，仿佛宗璞先生就坐在我的对面，将她的一生娓娓道来。生命中布满“丁香结”，我们无法将其尽数解开，却可以学习她“自渡”的姿态，坚信“人在生活的道路上落到了谷底，无可再落，就有了上升的希望”。

在深渊里种出一朵花

都值得。”这种在光环下保持清醒的姿态，使本书超越了励志书籍的范畴，成为一部关于“如何与创伤共处”的永恒文献。

合上书页时，窗外的雨不知何时已停。马特·海格的文字如一束穿透云层的光，提醒着我们：生命的意义不在于永远晴朗，而在于学会在雨中跳舞。当他说“活下去的理由，往往藏在活下去的过程中”时，那些正在经历至暗时刻的人，或许会突然听见内心某个角落传来微弱的回应：“再试试看，就这一次。”

文苑笔谈

翻阅朋友圈，出镜率最高的除了山川海湖的旅游观光图，便是各种各样的“婚礼秀”，其中最引人注目的莫过于各式婚车队。看着这些或豪华或个性的迎亲车队，忽觉宋代词人辛弃疾“宝马雕车香满路”的词句与之非常契合。

辛弃疾或许不会想到，他笔下喻指华美马车的“宝马”竟在后世真的成为一款名车。其实，婚车迎亲的仪式始于周朝，当时多以四匹白马拉动马车，一路彩旗飘飘，敢用和能用“婚车”的都是权贵阶层。古代用车迎亲称“亲迎”，被视为婚礼“六礼”（纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎）的最后一环。

最早有关“亲迎”的文字记载，见于《诗经·大雅·大明》：“大邦有子，俶天之妹。文定厥祥，亲迎于渭。造舟为梁，不显其光。”不过周文王迎娶发妻所用的交通工具是舟，但在其后两千余年的岁月里，迎亲的交通工具体以车为主。《仪礼·士昏礼》里说得清清楚楚：“主人爵升，饔饘，缙纼。从者毕玄端，乘墨车，从车二乘，执烛前马。妇车亦如之，有桼。”意思是，新婿身穿爵升服，饰以黑色下缘的浅绀色裙。随从全都身穿玄端服。新婿乘坐墨车，并有两辆随从的车子。随从仆役举着火烛在车前照明。新妇的车子与新婿一样，但是带有车帷。现代人或许觉得古人迎亲场景略显压抑和沉重：新郎驾着一辆通体漆黑的车，后面还跟着两辆马车组成的随行车队，而且由于周代的婚礼是在日落之后举行，一路上还要打着火把，不敲锣也不放鞭炮。但其实，由于当时“乘墨车迎亲”是等级的象征，故驾墨车接新娘是一种荣誉，庄重而肃穆。

到了战乱频仍、社会动荡的南北朝，出现了由12头牛拉的大型“豪车”，马车、牛车、羊车等并驾齐驱，“堵车”时有发生，难怪陶渊明会发出感慨：“结庐在人境，而无车马喧。”彼时婚姻“六礼”很难遵守，加之少数民族婚礼习俗与汉人大相径庭，“迎亲”的婚车出现变化，各类车都派上了用场。

到了社会稳定、经济繁荣的唐朝，改良后的马车成为陆上主要交通工具。无论是李白的“门有车马陆，金鞍耀朱轮”、杜牧的“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，还是李商隐的“向晚意不适，驱车登古原”、孟浩然

事实上，就连唐中宗李显与韦皇后最疼爱的女儿安乐公主李裹儿再婚时也未能见俗。据《新唐书》中记载，安乐公主再嫁当天，借的是韦皇后的车驾，自宫中送往。中宗与韦后后出临安福门观驾，下诏雍州长史窦怀贞为礼会使、弘文馆学士为宾相——“相王障车，捐赐金帛不赀”，这就是唐代迎亲过程中著名的“障车下婿”，这种婚礼习俗一直延续至今。家乡人嫁女时，亲友、乡邻在新娘子出门时便拦住迎亲队伍，非得男方散发喜烟、喜糖才放行。“障车下婿”的习俗之所以一直流行，是因为唐代女性地位的显著提高，目的在于促使男方懂得娶妻不易，进而善待和珍惜妻子。

到了宋代，迎亲的交通工具由马车变成“轿车”。北宋时期有个规定，只有退休高官或生病的大臣才能坐轿。北宋末期，大花轿出现在“婚车”市场。南宋孟元老《东京梦华录》中写道，到了迎娶那天，“几家以车子或花檐子发迎客，引至女家门”，“花檐子”就是花轿。由此可以看出，北宋末期迎娶新人的交通工具已由单纯的马车变成车、轿同用。之所以用“花”命名，大概是因为婚礼筹备时须在轿子上挂上桃红彩球、蓝色绸帷等装饰。昔日达官显贵的代步工具，被允许用在普通老百姓的婚礼中，这体现了社会的进步，以及婚姻大事在老百姓心目中分量提高。与此同时，围绕“花檐子”的迎亲礼俗，在继承唐代“障车下婿”的基础上有所演变。女方家热情款待迎亲队伍，给他们送上彩缎，作乐催妆，新娘上了车或轿，“从人未肯起，炒曳利市，谓之‘起檐子’。”宋代的新郎，不仅要像唐代新郎那样接受女方家的“刁难”，还要“哄”好轿夫。当然，迎亲路上的小插曲，也增添了婚礼喜庆的氛围。不过，宋代乘坐入轿大花轿出嫁的仍是官宦人家的小姐，小户人家嫁女只能坐两人或四人抬的小轿子。

南宋时期奠定群众基础的迎亲花轿，在明清两代彻底普及，成为人们普遍采用的迎亲工具，如今仍能在婚礼上看到它与各种轿车争奇斗艳。其实，由古代一路奔跑而来的“婚车”，不仅见证了各种各样的婚礼、婚俗，也间接展示了交通工具的演变与人类文明的进步。不过，传承历史风俗，要“吸取精华、剔去糟粕”，摒弃奢华攀比、高额彩礼等陋习，唯有树立健康向上的婚观念，守住底线，方能让婚礼回归爱情的本质。

婚车变迁礼俗绵延

赵柒斤