

听「金牌讲书人」讲好书

全民阅读活动周

本报记者 张瑾 组稿

今天想和大家聊一本读懂便会与自己和解的书——蔡崇达的《皮囊》。它没有华丽的辞藻，没有刻意的煽情，却用最朴素的语言，剖开我们一生的命题：该如何与这副皮囊相处，又该如何安放好皮囊之下的灵魂与牵挂。

书里最通透的，是作者90多岁的阿太，一个把生死看淡、把生活过硬的老太太。没读过什么书，一辈子生活在福建沿海的一个小镇上。书里写她的事不多，就那么几页，但我翻来覆去看了好几遍。

阿太的女儿离世，白发人送黑发人，亲戚怕她想不开，轮流看着。她却不知道哪里来的一股愤怒，嘴里骂骂咧咧，一个人跑来跑去。一会儿掀开棺材看看女儿的样子，一会儿到厨房看看祭祀的供品。大厅里听见有人杀鸡没割中动脉，她小跑出来，一把抓住那只鸡，狠狠往地上一摔，鸡不动了，她静静的说：“这不结了——别让这肉体再折腾你的魂灵。”葬礼上，阿太一声没哭，作者问她怎么不难过，她说，因为我舍不得。

阿太是个很狠的人，连切菜都要像切排骨那样用力。有次她在厨房很冷静地喊“哎呀”，大家担心地问她怎么了，她说，没事，就是把手指头切断了。

小时候作者觉得阿太狠心，直到她说出那句贯穿全书的话：肉体是拿来用的，不是拿来伺候的。

读到这里，我瞬间想起我的外婆，那个和阿太一样，在烟火里坚韧一生的农村老人。她没读过书，一辈子守着田埂与灶台，手上满是厚茧，

刚来新华书店工作的时候，日子就是一天天地重复——上架、理货、打扫卫生，跟读者说的话不超过三句：“您好”“在那边”“请慢走”。每天站在书店店堂，看着人来人往，心里有时会冒出一个念头：这些擦肩而过的陌生人，好像跟我毫无关联，直到我读了马拓的《热爱生活的一万个理由》。

作者马拓是北京地铁民警。他的工作跟我有点像——每天在一个公共空间里，遇到大量陌生人，跟每个人都说不几句话。但他把这些话记下来了。

第一个人，叫柳丽丽，外号“地铁影后”。她在地铁口贴膜，特别会演戏。被抓到违规摆摊，她能当场哭出来，说老公发烧、妈妈要来北京，全是编的。但有一次她突然不演了，坐在派出所发呆。马拓一问才知道，她老公疑似出轨了。马拓写了一句让我印象很深的话。他说：“她所有的机灵和强悍，都是因为有个人在身后撑着。”

第二个人，没有名字，就是一个卖伞的老太太。马拓本来很讨厌这些卖伞的，觉得他们下雨天涨价、抢免费雨衣，很不地道。但有一次深夜下雨，他没带伞，老太太追着问他买不买，他说没钱。老太太愣了一下，直接把伞塞给他：“送

我想给大家推荐一本诗集。它很薄，但读完之后，会让人瞬间清醒，又心头滚烫。它就是余秀华的《月光落在左手上》。

很多人认识余秀华，是因为一个标签：“脑瘫诗人”。她被困在一个不那么听使唤的身体里——说话不清楚，走路摇摇晃晃。她的一生，大部分时间都在湖北横店村的乡村里，和烟火气、琐碎、疲惫纠缠在一起。命运给了她满身枷锁，可就是这样一个人，一个被生活狠狠按在泥泞里的人，却写出了这个世界上最干净、最锋利，也最震撼人心的诗。这本书，就是她从黑暗里，一点一点捧出来的月光。

余秀华的文字，最动人的地方，从来不是刻意的煽情，而是刻在骨子里的真实与坦荡。她从不掩饰自己，也从不是为了迎合世人伪装自己。她写疼痛，但从不示弱；写苦难，但绝不卑微。她不掩饰自己对爱与美好的渴望，也不遮掩自己的脆弱与情绪，更不屑于用讨好去换任何一丝同情。

书里有一句特别有名的话：“我身体里的

很荣幸和大家分享一本让我深受启发的成长书籍——九边的《向上生长》。

这是一本关于个人成长和职业规划的励志书籍。在快节奏的职场生活中，我们每天都在岗位上忙碌奔波，或许都曾有过迷茫与困惑：面对重复繁琐的工作，如何保持初心？遭遇工作瓶颈时，怎样突破自我？在平凡的岗位上，我们又该如何实现价值、不断成长？

而《向上生长》这本书，全文没有华丽的辞藻，全是接地气的大实话，像身边长辈唠嗑一样，比如：人的优秀，都来自持续的积累，所有的改变，都始于微小的坚持，这些文字让我越读越清醒，也让我对工作、对自我提升有了全新的思考。

在岗位深耕多年，我们总会遇到职业倦怠期。每天面对相似的工作任务，处理各种琐碎的事务，难免会心生懈怠，甚至觉得工作枯燥无味，渐渐失去了前进的动力。想提高自己的能力却总是被三分钟热度或者拖延打败。总羡慕他人站在领奖台的高光时刻，却不愿沉下心来打磨自己的专业能力。而《向上生长》告诉我们，职场没有捷径可走，所有的优秀，都源于点滴的

皮囊下的生命之重

——读蔡崇达《皮囊》

◎凤凰徐州书城 张娇娇

却用这副平凡的皮囊，撑起了整个家。

我的童年暑假，全是外婆家的模样，那个院子，我现在闭着眼睛都能想起来。夏天的晚上，满院子都是萤火虫，一闪一闪的。我们几个小孩拿个玻璃瓶子，追着捉，小心翼翼地装在瓶子里，亮亮的，当手电筒用。那时候只觉得特别好玩。外婆就坐在竹椅上，摇着蒲扇，轻声叮嘱我们慢些跑。

可第二天，瓶子里的萤火虫全死了。我那时候年少不懂，只觉可惜。现在想想，有些东西，你把它捉住了，它就活不长。就像童年，就像那个院子，就像后来再也回不去的夏天。长大了的我们，也如小时候一样，小心翼翼地呵护着皮囊，在意它的疲惫、体面，反而成了禁锢生命的牢笼。

《皮囊》这本书，书名听着挺硬的，但里面写的都是软的东西——亲情、故乡、生死、放不下和最终放下。阿太临走前，留了一句话给作者：“黑狗达不准哭。死不就是脚一蹬的事情嘛，要是诚心想念我，我自然会去看你。因为从此之后，我已经没有皮囊这个包袱。来去多方便。”

这句话，解开了我对外婆晚年所有的困

惑。外公走后，我和妈妈三个姨一起把外婆接到城里，轮流照顾。80多岁的小老太太，眼不花耳不聋，还能熟练地穿针引线，可我总觉得，她太寂寞了。

每天，她就拿个小马扎，坐到楼下晒太阳。一坐就是一下午，鲜少跟人说话，就那么安静地坐着，眼神淡淡的，没有波澜，也没有欢喜。

我那时候老在想：她一个人坐在那儿，到底在想什么？是什么都没想，纯纯地晒太阳？还是什么都想了，把一辈子的事情来覆去地想？

我没问过。现在也问不了了。如今再读《皮囊》，才恍然：外婆坐在楼下晒太阳的那一下午又一下午，是不是也在等这一天。把皮囊用尽，等无需再奔波，便卸下这副皮囊，回到那个满是萤火虫的小院，与外公重逢，与岁月和解。

我们每个人的生命里，可能都会有一个这样的外婆，或者这样的阿太。她们没什么文化，说不出什么漂亮话，但她用一辈子活出来的东西，比任何道理都重。

当然，《皮囊》里，从来都不只有阿太的通



透，还有作者父母的挣扎与坚守，那个家徒四壁、一生要强、执意要盖一栋四层楼房的母亲，那个年轻时英姿飒爽、后来中风瘫痪的父亲，他们用不同的方式，诠释着皮囊与灵魂的羁绊。

阿太让我们看见，皮囊可以有多坚韧；母亲让我们懂得，皮囊需要有多体面；父亲让我们明白，皮囊也会有多脆弱。

真正治愈我们的，从来不是时间，是我们心里那份释怀与通透，是读懂皮囊之下，那个不卑不亢、认真活着的自己。而《皮囊》这本书，就是帮我们读懂这份通透，读懂生命的重量，读懂每副皮囊的背后，藏着的温柔与坚韧、牵挂与坚守。

愿我们都能读懂自己的皮囊，认真活一场，温柔爱一场，心有山海，静而无争，不负当下，如此足矣。

在书架外面看世间温情

——读马拓《热爱生活的一万个理由》

◎睢宁县新华书店 卢欣颖

你了！”马拓后来再也没见过她。那把伞一直放在他家阳台。他写：“每次看到，就好像从苦涩的咖啡里寻着了一粒糖。”

读完这两个故事，我想明白了一件事。我以前在书店，习惯给读者贴标签。那个每天傍晚来、只看不买的中年男人，我管他叫“蹭空调的”。那个让孩子在童书区乱跑、不跟过来管的妈妈，我管她叫“不负责任的”。那个问了一堆问题最后什么都不买的顾客，我管他叫“难伺候的”。

我发现我贴标签的速度特别快，快到我根本不需要认识这个人，就已经把他归类了。但马拓这本书让我意识到：标签是我为了省事给自己造的牢笼。贴标签这件事，省的是我的事，丢的是我见人的能力。

有人说，你在书店工作，需要“看见人”吗？你把书架摆好不就完了吗？我觉得需要。新华

书店是服务窗口。我们每天面对成百上千的读者，他们来自不同地方、不同年龄、不同处境。有人是专程来找一本书的，有人只是想进来歇歇脚，有人可能刚经历了一件糟心事，走进书店只是为了躲一躲。

我做不到马拓那样，我写不出一本书。但至少我可以试着不那么快地贴标签。那个每天傍晚晚来的中年男人，也许只是下班了不想一个人待着。那个让孩子乱跑的妈妈，也许今天刚被老板骂完，没力气管了。那个问了很多问题最后没买的顾客，也许只是想把钱花在刀刃上。

我不确定我想的是不是对的。但至少我开始想了。对门店服务来说，这种“多想一下”，可能就是专业和敷衍之间的差别。

《热爱生活的一万个理由》这个书名，一开始我觉得太大了。读完我觉得，马拓不是在教你怎么热爱生活。他就是把他看到的那些人



写下来，让你知道：你身边每一个被你忽略的人，都有他们的柳丽丽时刻，也有他们的卖伞老太太时刻。

这本书不会让你的生活变好。但它会让你看别人的方式，变一点。作为书店人，我们每天经手的不是货物，是书，是别人写下来的故事。但在我读了这本书之后，我多了一个想法：书店除了书架上的故事，书架外面也全是故事。我能做的，就是不那么快地给他们贴标签。然后在有人需要的时候，递上一本可能帮到他的书。

笑对生活，活成自己的光

——读余秀华《月光落在左手上》

◎凤凰徐州书城 吴明月

火车从来不会出轨，所以允许大雪、风暴、泥石流和荒谬。”每次读到这句，我都觉得，这才是真正的力量，不是张牙舞爪的强势，而是内心稳得住的那种笃定，是历经生活磋磨，依然能坚守自我、接纳一切的强大。

她写爱情，热烈但不糊涂；写庄稼，温柔又有劲；写人间日常，字字都是烟火气。没有华丽的辞藻，没有刻意的修饰，每一句都像从心底直接长出来的——直白、坦荡，又让人鼻酸。

我为什么对这本书感情这么深？因为我也曾觉得自己不够好。生完二胎之后，身材走样，脸上长斑，头发大把大把地掉。那段时间，我很自卑，也很苦恼。我总觉得自己哪里都不对，总

想活成别人期待的样子，在世俗的眼光里小心翼翼，弄丢了自己。

就是在那个时候，我遇到了余秀华，遇到了这本《月光落在左手上》。是她用自己的人生，用自己的文字告诉我：不必完美，不必被人怜悯，不必活成别人期待的样子。哪怕身体困于泥泞，灵魂也可以自由接住月光；就算满身平凡，甚至带着所谓的“缺憾”，也依然值得被自己深爱，依然可以活成自己的光。

这本书真的很薄，但装下了一个最辽阔、最自由的灵魂。翻开它，你会看见一个人，如何在摇摇晃晃的人间，挣脱世俗的偏见，打破命运的枷锁，活成独属于自己的模样。



很多人执着于叫她“脑瘫诗人”，但当你读完这本诗集，你会真正懂得：什么是活着的底气，什么是刻在骨子里的尊严，什么是不被定义的真正自由。希望我们都能在这本书里，找到直面生活的勇气，学会接纳自己、深爱自己。

行动是治愈焦虑的良药

——读九边《向上生长》

◎凤凰徐州书城 耿秋菊

积累；所有的成长，都藏在日复一日的坚守里。

人到中年，我也常常会陷入焦虑：三十五岁危机，就像九边在书中提到的：毕业后的五年事业达到巅峰，之后就会被生活琐事磨平。我已经过三十五岁，担心跟不上行业发展的步伐，担心被年轻同事替代。害怕遇到无法解决的工作难题，纠结于付出与回报不成正比。可这本书让我明白，行动，是治愈一切焦虑的最好良药。

与其在迷茫中内耗，在观望中停滞，不如立刻行动起来。面对工作中的难题，主动钻研、虚心请教；面对自身的能力短板，主动学习、不断提升；面对新的工作挑战，勇敢尝试、积极突破。不用害怕开始时的不完美，不用纠结暂时的困难挫折，先完成，再完善，每一次行动，都是在为

自己的成长铺路；每一次突破，都是向更好的自己靠近。

真正的向上生长，更是一种积极的职场态度，是一份永不放弃的职业坚守。工作从来都不是一帆风顺的，有压力、有挑战、有挫折，都是常态。但越是艰难，越要沉住气；越是迷茫，越要坚定向前。

职场中的成长，从来不是一帆风顺的坦途，而是在困境中沉淀，在挫折中蜕变，在日复一日的坚守中，慢慢活成更有力量、更坚韧的自己。我们身处各自的岗位，或许平凡，但绝不平庸；或许渺小，但始终向阳。只要我们保持向上的信念，保持学习的热情，保持干事的劲头，就能在平凡的岗位上，绽放属于自己的光彩，实现属于自己的价值。



人生如海，唯有向上，方能致远；职场如路，唯有深耕，方能行稳。《向上生长》这本书，不仅教会我们成长的方法，更给予我们直面职场挑战、坚持自我提升的勇气。它让我们懂得，成长从来不是孤军奋战的旅程，进步从来不是遥不可及的目标。只要我们心怀热爱、脚踏实地、持续发力、久久为功，就一定能够突破自我、不断成长。

