

乐读

编者按：随着“爱你老己，明天见”走红网络，这亲昵又带点调侃的自称，让我们像和老友对话一样，温柔地提醒：要好好爱自己。我们总是忙着追赶别人的期待，迎合外界的标准，却很少停下来，认真和自己待一会儿。其实，如何看见自己、理解自己、善待自己，才是贯穿一生的重要课题。我们与自己的关系，是最长久，也最值得用心经营的。

今天，来看看那些名家如何写下“爱你老己”。2026年，愿每一个“老己”都能被温柔以待，在自我关怀中攒足底气，在平凡日常里，继续勇敢前行。

2026, 爱你老己

作家王尔德将爱自己视为浪漫的开端，他笔下的名句，让“爱你老己”这件事多了一层仪式感，仿佛是自己来了一个浪漫的约定。

“爱自己是终身浪漫的开始。”——《理想丈夫》

《理想丈夫》

【英】王尔德 著 出版社：商务印书馆

《理想丈夫》是王尔德的代表作之一，对维多利亚时代社会道德的各方面进行了嘲弄和揶揄。整部剧共四幕，一波三折、峰回路转、柳暗花明、短小精悍却充满了戏剧性。

作家黑塞认为，“爱老己”本就是一场终身修行，把自己当作最值得珍视与守护的伙伴，温柔相待、长久相伴。

“不能自爱就不能爱人，憎恨自己也必憎恨他人，人这一生最大的修行就是学会爱自己。”——《荒原狼》

《荒原狼》

【德】赫尔曼·黑塞 著 出版社：浙江文艺出版社

《荒原狼》讲述了哈里·哈勒尔，一个自称“荒原狼”的孤独者，在极度痛苦与迷失中，遇见了神秘女子赫尔米娜，她引导他进入了一个光怪陆离、充满感官刺激的魔幻世界的故事。通过一系列超现实的经历，哈里被迫直面自己分裂的灵魂，并最终领悟到：人并非一个固定的自我，而是由无数个“我”构成的。这本书被誉为“孤独者与边缘人的灵魂之书”。它让无数在人群中感到格格不入的人，看见了自己内心的映照，也找到了情感的依托与精神的出路。

在诗人余秀华笔下，对待“老己”应像对待并肩作战的战友那样，接纳所有不完美，如老友般包容、体谅，并为彼此加油鼓劲。

“我是我自己永恒的战友，不再渴望成为另外一个人，这是我笨拙的英雄主义。”——《摇摇晃晃的人间》

《摇摇晃晃的人间》

余秀华 著 出版社：湖南文艺出版社

《摇摇晃晃的人间》是诗人余秀华的首部个人诗集，共收录其精选作品100余首，内容始终围绕爱情、亲情、生活感悟和对外面世界自由的向往。余秀华的诗有着大胆的梦想和刻骨铭心的爱，语言也具有直击读者内心的力量。她的诗苦痛但不阴暗、大胆而又清纯，给人信心，充满阳光。

在杨绛先生看来，人最紧要的是经营好自己的世界，剥离外界纷扰的评判，只与“老己”温柔相处、从容相守。

“世界是自己的，与他人毫无关系。”——《走到人生边上》

《走到人生边上》

杨绛 著 出版社：商务印书馆

这是杨绛先生在96岁高龄时创作的一部充满哲思与意趣的散文集。杨绛先生通过对命运、人生、生与死等根本问题的思考，指出人生的价值在于遵循“灵性良心”的要求修炼自己、完善自身。她以深刻独到的体验、秉笔直书的勇气和生动饱满的笔触，为那些在现实生活中因信仰缺失而茫然无助的人们指点迷津。

法国著名散文家、思想家蒙田则认为，“爱老己”的最高境界是做自己人生的主人，与“老己”达成一种默契：既能清醒地掌控生活，也能从容地接纳一切。

“世界上最伟大的事，是一个人懂得如何做自己的主人。”——《蒙田随笔集》

《蒙田随笔集》

【法】蒙田 著 出版社：人民文学出版社

本书从蒙田浩繁的三卷散文随笔中精选最富魅力的作品，日常生活、孩子教育、传统习俗、人生哲理无所不包，语言平易通俗，富于生活情趣。它不仅给读者一种人生启迪，还给读者一种文化享受。

瑞士心理学家荣格认为，爱自己意味着接纳全部，包括那些不完美，要与“老己”坦诚相对、真诚共处。

“与其做好人，我宁愿做一个完整的人。”——《寻求灵魂的现代人》

《寻求灵魂的现代人》

【瑞士】卡尔·古斯塔夫·荣格 著 出版社：上海译文出版社

《寻求灵魂的现代人》是精神分析大师荣格的代表作之一，是当之无愧的现代心理学经典著作。现代人的精神苦闷、对科学文明的厌倦与抵抗等现象，荣格在书里都有非常精辟与独到的见解。此书不但为文明指出了这些现象，而且为现代人开出了一剂解救精神痛苦的良方。

新书



《如梦令：李清照南渡》

何大草 著
出版社：上海文艺出版社

千年以来，李清照没有一部真正的传记，因为关于她的历史文献太少了。何大草是小说家，学的专业却是历史，他从史料中去发现人物，再以小说重构人物的另一种“真实”，未尝不是李清照的另一种“传记”。这本书写李清照南渡后的一段漂泊人生，想象一段不见于任何文献记载的生命旅程，不是为了翻案，只是因为不甘。事实上李清照在《金石录后序》里已经清清楚楚写下自己的不平，后人对此视而不见，是对女词人的不公。

精彩
选读

张择端《清明上河图》的早期绘本中，女词人曾现身于汴河宛若飞虹的拱桥。她捧着从香铺买的一匣香，挤在行人围簇的桥栏杆，俯瞰着船公、纤夫奋勇争流，驱赶卸下桅杆的大船向桥洞里边钻。她蹙着眉、咬着唇，神情中有紧张和激动，仿佛心底也正在拉满一张危险的弓。

女词人身边，赵郎的一只手以熨帖的方式携着她，另一只手则托着刚从大相国寺淘回的玉杯。那是宣和三年清明的事情，她已经过了三十八岁，嫁给赵郎刚好是二十年。而赵郎已经接了圣上的旨意，即将赴任莱州的太守。

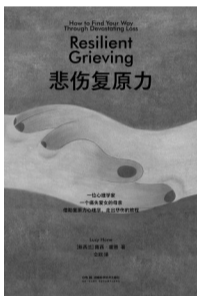
那时，女词人做梦也不会想到，十一年后，即绍兴二年的清明，她会流落到烟花迷乱的江南，并搭乘一只小小乌篷船去祭奠赵郎的亡魂。

清明总是多雨的，何况在江南。雨水舒缓而细密，她感到自己每一块关节的肌肉都在黑色丧服下松弛和倦怠。在慵懒的困乏中，她眯眼望着富春江的两岸青山，被雨水淋得又滑又亮。绿得透明的江流下，巨大、光洁的白卵石晃动着，圆润、柔韧，像沉睡着的丰腴而又寂寞的美人。她迷糊中想到了浑浊、多沙的汴河，感觉

《悲伤复原力》

【新西兰】露西·霍恩 著
出版社：湖南科学技术出版社

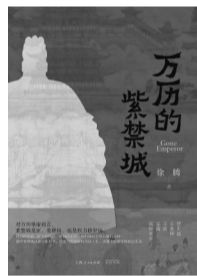
作者露西·霍恩是一位复原力研究专家，2014年，12岁的女儿艾比因车祸丧生，这让她陷入了巨大的悲痛之中。在本书中，她坦诚地分享了痛失至爱时的无助与脆弱，并从自身经验中提炼方法，通过制定、遵循本书分享的“悲伤复原力”策略，重新拥抱生活，发现生命的真谛。本书帮助许多读者重



新理解正在经历的悲伤，重建了对于自身复原力的信心。

《万历的紫禁城》

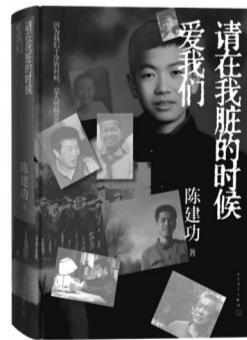
徐腾 著
出版社：上海人民出版社



以往史学叙事中，“三十年不上朝”的万历皇帝朱翊钧往往被视为帝国崩塌的责任人、一个不称职的皇帝，而“皇帝”的身份之下，作为“人”的朱翊钧有怎样的个性与情感，却往

读有所得

以真实为笔写岁月本心



■张建华

近日，曾任中国作协副主席、中国现代文学馆馆长的陈建功，应黄亚洲老师之邀来到嘉兴胥山，举行新书《请在我脏的时候爱我们》分享会。这部自传体回忆录，既是一代知青与矿工的青春注脚，也凝结了作者十年矿工生涯与半生回望。

全书用质朴而有力的文字，将那段岁月熔铸成篇，字里行间透着滚烫的真诚与深刻的反思，读来令人动容，更引人深思。

书中最为动人的，莫过于矿井深处那份穿透黑暗的人情暖意。十八岁的作者奔赴京西木城涧煤矿，从此与“脏”为伴，与艰险同行。在侏罗纪煤层里，埋藏的是最苦的劳作日常，也藏着最真的“窑哥们儿”情谊。江宁、洪胜等同校校友并肩而行，王大溪、老董等矿工肝胆相照，没有世俗的算计，只有生死与共的扶持和苦中作乐的默契。井下作业的危机四伏、工伤休养时的彼此照看、闲暇时分的闲谈唠嗑，这些细碎的片段，勾勒出底层小人物鲜活的样子。他们满身煤尘，活得粗糙却热烈，身处困顿却始终保有心底的纯粹。作者笔下的“脏”，是煤尘染黑的衣衫，是井下劳作的艰辛，而这份“脏”背后的纯粹与赤诚，让我们懂得，真正的情谊不在于皮囊是否光鲜，而在于灵魂深处的惺惺相惜。这本书带着鲜明的时代印记。从1968

年奔赴煤矿的“老三届”青春，到1977年高考恢复带来的命运转机，再到日后深耕文学创作的执着坚守，作者半生的轨迹，正是一代青年在时代浪潮中挣扎、求索、突围的缩影。十年矿工生涯，有迷茫与困顿，也有伤痛与无奈，可他从未停下向上的脚步：养伤期间不曾消沉，反倒用心积累生活素材；初涉创作时坚守本心，拒绝虚假说教的献礼创作；高考重启后奋力一搏，抓住机遇改写人生轨迹。从矿井里的挖煤工，到北大中文系的学子，再到忠于真实的写作者，这份转变并非一蹴而就的幸运，而是困境中不曾放弃的坚韧、迷茫中始终保有的清醒。书中的每一步成长，都带着个体在时代洪流中的倔强与执着，让我们明白：即便身处低谷，只要心怀热望、步履不停，终能在时代的缝隙里走出一条属于自己的路。

作为一部非虚构的“记忆之书”，本书不仅是作者个人的回望，也承载了陈建功一生的创作初心。从1973年初次发表作品，到1995年拟写自传提纲，再到2024年终于成书，几十年的打磨，源自作者对那段岁月的敬畏，对笔下人物的负责。他不迎合潮流，不粉饰现实，以自嘲与反讽的笔调，如实记录矿工的“脏”与苦，如实录写历史的沟壑与个体的无奈。他牢记作家浩然“人物积累”的提点，深耕民间烟火，从工友、病友、老北京人家中汲取养分，让文字有了烟火气与生命力。与北京人艺前辈的交流，更坚定了他“写真实”的创作立场，使作品具备了穿透时光的力量。这份“不迎合、不粉饰、守真实”的创作初心，是文人的担当，也是文字的底气。它让我们懂得，好的文学从不是空中楼阁，唯有扎根生活、忠于本心，才能写出直抵人心的作品。

半生回望，尘埃落定，《请在我脏的时候爱我们》中的“脏”，是岁月的磨砺，是命运的淬炼，“脏”背后的爱与赤诚、坚韧与坚守，才是生命珍贵的底色。它告诉我们：无论身处何种境遇，守住本心，留住善意，心怀热望，向阳而行，终能活成自己想要的模样。