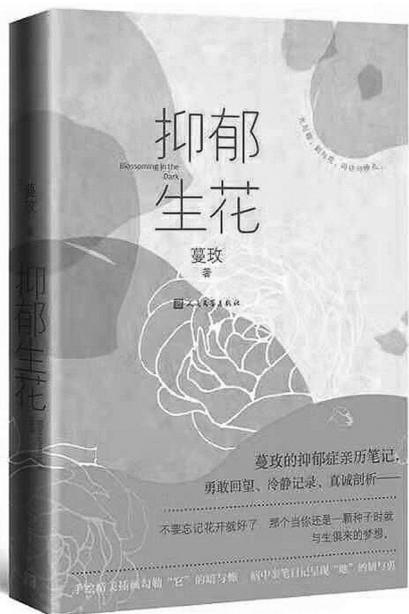


《抑郁生花》：阴影之下，向阳而生

近日，青年作家蔓玫的新书《抑郁生花》与读者见面。90年代出生的蔓玫，是一名植物学硕士，同时也是作家、知名插画师。因用清丽的文字、可喜的插图和渊博的知识在“知乎”等平台进行专业的植物学科普，而被网友称为“知乎植物领域第一人”、“知乎花神”。

此前，蔓玫曾出版《草木集》《节气手帖：蔓玫的花花朵朵》。读者从文字里认识和想象的是一个温柔、优美、安静，专注的蔓玫，但正如她所说的：这并不是全部的她。她在十八岁时被确诊为重度抑郁症，在最好的年华里，她一直在与这个自己形容为“恶鬼”的疾病缠斗，有过起落与反复，终于获得与“它”的和解。而这本书便是这一场战争结束、硝烟弥散后，她写下的“心灵自传”。

记者从新书出版方获悉，在书中，蔓玫以令人惊叹的诚恳和勇气写下了罹患重度抑郁症期间的挣扎与感受、治疗过程中的痛苦与煎熬、家人朋友网友甚至专业的大夫对这一病症的误解等等。而之所以称这本书为“心灵传记”，是因为除此之外，这本书还有更丰富的心灵成长历程和困惑：欢喜与痛苦——原生家庭关系的紧张与关切；被爱与爱——亲密关系里的距离与信任；自我怀疑与突破——自我实现的路径与压力。这些既是带有蔓玫印记的独家记忆，亦是很多人都可能面临的种种心灵困境与成长缩影。蔓玫选择将它们勇敢而诚恳地写下来，送给自己也送给每一个正在或者曾经经历人生冬天的人们。



除正文部分外，这本书另有两个特色。其一是蔓玫亲笔画的插画。不同于她以往色调温柔雅致的插画，这些插画紧紧扣住书名“抑郁生花”，既有令人窒息和压抑的被病症紧紧纠缠裹挟的画面，也有无畏地在伤口里开出花

来，平静地与阴影携手前行的情形。色彩的鲜明对比、线条的曲折紧张、可爱的女孩与可怕的阴影对比，让人一眼便能直观地感受到她的感受与不易。

第二个特色是附录部分，蔓玫在抑郁症复发期间的亲笔日记。书中采取的是用日记直接影印的方式，保留了日记的最原初的面貌。从蔓玫的笔迹、涂画里，可以更加真切地了解她的每一个时期心理乃至身体状态，以及她付出的不折不挠的努力，她无论如何也无法放弃的向光性和盛开生命力。

谈及抑郁症对自己的影响，蔓玫说：“我的抑郁症，前后加起来有十几年时间，我觉得被它们反复地揉搓，自己已经彻底变成另外一个人。我回不去了，我已经彻底被击垮了。碎掉了。碎成很小的一片一片，重新拼成另外一个人。”每一个人的当下都与过去息息相关，每一个现在都不是独立存在的。所有的挫折和磨难固然是损耗，但也造就了今天的自己。

而至于为什么要写这本书，蔓玫觉得：“如果我不去说，不去做我喜欢的事情，去想清楚这一场大病的前因后果，那么我的心仍是不健全的。就像一个时时刻刻跟着我的影子，如果我不肯正视它，我就根本没法站到太阳底下去。只有彻头彻尾把它们搞清楚，说服我自己，我才能算是真正意义上的‘好’了。”对于她个人而言，这本书既是倾诉，也是对自己、对生活的审视，是勇敢地直面着恐惧——如何克服自己的问题呢？逃避显然无用，蔓玫选择了站起来，直

视它。

而在说到这本书的内容时，蔓玫说：“我不觉得这是一本只谈抑郁症的书。抑郁症只是一个切入点。和所有不被理解，不被了解的东西一样，通过它的存在，我想去探讨发生在我们身上的更多事情。”这本书是蔓玫的一种倾诉，也是她对自己的疗愈。蔓玫强调了这本书的私密性，她宣称：“它的初衷，只是为了满足我自己的表达欲，某种意义上讲它是一本特别自私的书。”然而，这种宣称与它实际达到的效果恰恰相反：她将自己和盘托出，影响也安慰了很多困境中的人，一如她对它抱的很朴素而善良的期望：“如果它能对别人产生多一点价值，那就真的是功德无量，对我来说是特别好了。”

在如何面对抑郁症或者个人的情绪问题上，蔓玫的观点是：“如果说我对抑郁症患者，对同病相怜的人有什么想说的，我个人觉得很重要一点就是，没有什么比你觉得自己‘好’更重要。你首先得接纳这种状态，接纳你自己身上有你控制不了的地方，你搞不定你自己的负面情绪，你想不出一个完美方案，这是正常的。很多人喜欢说，你‘战胜’了你的抑郁情绪，你打败了它，但我不觉得是这样。”如同书中所写或者所绘的那样，蔓玫将自己和抑郁症的关系描绘成和解而携手同行。每个人都需要跟自己内心的困境和解，真正地接纳自己，方能从阴影里，向着阳光生长。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 李爽

今天，如果徐志摩站在面前，你是否会爱上他
这本书里，有不一样的徐志摩

1931年11月19日，徐志摩乘坐一架350马力的小型邮政飞机由沪赴京。

这架飞机时速仅90英里（约合144公里），除了两名机师，徐志摩是唯一的乘客。

飞机于那天早上8点起飞，先抵达徐州。到徐州后，徐志摩因头疼不想再飞。他利用飞机经停徐州的空档给陆小曼发了一封信，告知了这一细节。

“可飞机重新起飞时，他还是回到了飞机

“云游天外——徐志摩先生罹难八十八周年纪念展”正在热展。展览期间，刚推出新书《说徐志摩》不久的陈子善先生、《汉语大词典》编委戴建华先生、浙江工业大学教授于张先生，共同聊了聊不一样的徐志摩。

正视并承认那些爱情纠葛

相信很多人对徐志摩的评价是单一的。

比如，形容他是一位浪漫诗人，或者一位恋爱高手。

这当然也是徐志摩，但不是全部的徐志摩。

正是这座徐志摩纪念馆，这几年邀请来许多著名学人，他们以各自的研究丰富着徐志摩在今天的呈现。

当然，今天的大众要理解徐志摩，还是不能免俗地回到他与几位女性的关系上。

陈子善先生是从电视剧《人间四月天》开始“说说徐志摩”的。

本来，电视剧热播之时，制作方曾邀陈子善与徐志摩的扮演者黄磊进行对谈。他说，自己当时都准备好了，要在对谈的时候对电视剧大大批评，可因为黄磊的档期，这场对谈没有举行。

在陈子善看来，《人间四月天》的编剧受到张邦梅为张幼仪所写的传记《小脚与西服》的影响，在电视剧中的倾向很明显——“抬张，捧林，贬陆”。

“前两者不反对，但不要贬陆，为什么？清官难断家务事，不要妄加评论。”

陈子善认为，徐志摩去世后，陆小曼为他做了很多身后事。“如果对徐志摩没有感情，她不会这么做。”正因如此，陈子善的新书《说徐志摩》的附录，收入了几篇写陆小曼的文章，比如《还她一个公道》。

在陈子善看来，那些世说纷纭，多是放大的张幼仪、林徽因的优点，与同样放大的陆小曼的缺点相比较，本身就不客观。而人人都有优点与缺点。

而徐志摩和林徽因之间——也是在《人间四月天》热播之后，陈子善读到了林徽因后人接

受采访时所说——“林从来没有说过爱徐，林对徐很好，很关心爱护，很亲密，很敬爱，但并不属于恋人之间的爱。”

而陈子善先生认为，徐志摩与林徽因的爱情纠葛既属于“私人空间”又存乎“公共空间”，因为这关系到现代文学史的某些重要史实，也关系到对他们许多重要作品的诠释。

“事实上，海内外中国现代文学研究界一直关注两人之间的恋情对他们创作的深刻影响并不断地加以研究。承认林徽因也爱过徐志摩，丝毫不影响对林徽因与梁思成爱情的肯定，也丝毫不影响对林徽因情操与才华的肯定。前辈的情感纠葛是他们所处时代的精神和文化的聚焦，是那个时代的人对自由恋爱、真挚爱情和理想婚姻的追求。作为后人，正视并承认前辈之间发生过的爱情纠葛，其实是对前辈道德和感情的理解和尊重……”

“志摩是人人的朋友”

在学者的诸多讲述和书写中，我们才得以从细节处得知，徐志摩的魅力，并不仅仅在我们熟知的爱情故事上。

陈子善用“勤奋、认真”来评价徐志摩短短35年的人生：“他比很多活到八九十岁的作家写得还要多，诗歌、评论、散文、翻译，包括小说，他都一一尝试。”

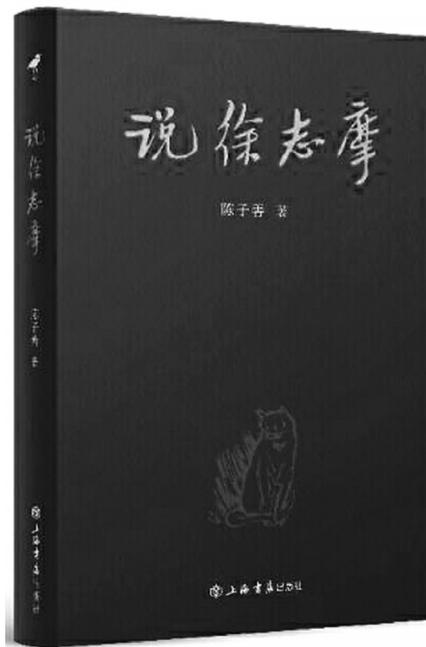
徐志摩对国家和社会非常有责任感，他除了新月社的主要发起人，还是国际笔会中国分会的发起人和推动者，以及当时上海知识分子学术沙龙“平社”的重要力量。

在平社，他们一周或两周聚一聚，为中国当时面临的政治、经济、文化、社会问题，认真思考讨论，甚至积极实践。平社还拟定了一份每周讨论的主题表，其中，徐志摩要谈的是从文学上研究中国问题。但实际上，徐志摩最终谈论的话题可能不是文学，而是婚姻和家庭——林语堂在1930年日记中，写下了短短的一句：平社在志摩家讲伴侣结婚。

陈子善认为，这次在徐志摩家中的沙龙，如果是徐志摩亲自来讲，“更是现身说法，想必很精彩”，只是，这一次活动没有留下更多的文字资料。而这些往事，也都是陈子善在胡适和林语堂等人的日记中，一句一句地拼出来的。

诗人方令孺在悼念徐志摩的文章中曾说：“志摩是人人的朋友。”

的确，他与人交往，不以意见相左而群分，



用陈子善的话来说，是“没有心机，一腔热诚”。

陈子善还讲到了关于徐志摩的一个有意思的故事。

1923年5月间，徐志摩促成了奥地利著名小提琴家F.克赖斯勒(1875~1962)在北京为中国听众演出。

原本，克赖斯勒此次中国之行，本意是想向中国听众介绍自己的音乐。他先到上海，虽然演出盛况空前，但台下的多是“白面孔”。

这让克赖斯勒对中国人的文化水平产生了质疑，也基本放弃了为中国人演奏的念头。当他由日本到中国的天津后，身在北京的徐志摩便专程到天津，说服了克赖斯勒，专门安排了一场给中国人的演奏。

一个在诗坛崭露头角的年轻人如何说服一位音乐大家改变主意？

除了徐志摩的英语好、为人真诚，还有很重要的一点，是他对西方古典音乐的懂行。

这场演奏会有一个亮点，就是徐志摩和林徽因的第一次合作。“这场演出的司仪，或者说报幕，就是林徽因。”陈子善说。

为什么有那么多优秀的女性喜欢徐志摩？在当下的社会中，他依然会那么受欢迎吗？

当我们多读一点徐志摩，从他那个时代中人的交往去了解真正的徐志摩，就会有自己的答案。

据《钱江晚报》



徐志摩在剑桥。 图片来自《志在摩登》

上，他的命运也就由此敲定。”

徐志摩的嫡孙徐善曾在为祖父撰写的传记《志在摩登》中这样写道，笔触之间，有抑制不住的伤感。

1931年11月19日，徐志摩乘坐的飞机在济南失事，35岁的诗人罹难。

如今，88年过去。

最近，位于杭州闹市间的徐志摩纪念馆，