

夜读偶记

在不确定中锚定自我 读丰子《自我成长的秘密》

| 周华诚 文 |

在这个“内卷”与“躺平”相互撕扯的时代,年轻人站在人生的十字路口,常常陷入迷茫:是追逐世俗意义的成功,还是寻找内心的自洽?丰子刚刚出版的《自我成长的秘密》一书,以15个成长密码为线索,编织出一张覆盖职场、家庭、财富与心灵的导航图,帮助年轻人翻越人生路上的山与海。

丰子兄是我多年“稻友”,有一天来找我,说他想写一本书,已经写了八万字。我拿来书稿拜读,觉得文字很不错,书稿所写内容是他自己人生的教训与经验,写来毫无保留,十分真诚。我当下便鼓励他继续写下去。这本书,其实是他想要呈现给自己孩子的一本书,因而当整本书稿完全打开在我们面前时,你便能感受到一位父亲的心声:“成长路上,每个人遇到的问题和困惑不尽相同。成长的故事千千万万……我始终相信,解决我们自身问题的最佳答案永远在我们自己身上。”

需要说明的是,这里的“成长”绝不只是青少年的成长,而是每个人终其一生的功课。

在书中,没有居高临下的说教,而是用“皮格”的绰号自嘲,作者自述从保安到企业家、职业生涯规划师的蜕变经历,坦诚地剖析了一个普通人的成长轨迹。作者将自己比喻为“一只愚钝的猪”,却在五十岁时将“猪脑”修炼成“人脑”,这种幽默而深刻的自我解构,恰恰击中了当代青年的痛点:成长从来不是天赋者的专利,而是每个普通人通过反思与实践可以抵达的远方。

这本书的价值,在于它提供了一套“普通人方法论”——用真诚的自我对话、具体的行动指南,教会年轻人如何在与世界的碰撞中,找到属于自己的人生算法。

在我看来,这无异于一本写给当下青年的“人生答案之书”。答案并不是万能的,但每个人都可以从中找到启发。

作者将“成长”拆解为一场“认知—行动—超越”的螺旋式上升。

第一重觉醒:撕掉标签,重建自我认知。书中反复强调“对自己真诚”的重要性。作者以初中时因害怕回答错误而沉默的经历,揭示了多数人成长的桎梏:我们习惯用“常识”和“经验”自我设限,却忘了“无法理解的事不代表是错的”。这种对“常识陷阱”的反思,恰是年轻人突破社会规训的第一步。

第二重觉醒:用最小行动对抗焦虑。面对“想改变却无力行动”的困境,作者提出“懒人方法论”:每天读一页书、快走一百米、从“制造一个事件”开始。这些看似微小的行动,实则是对抗“完美主义拖延症”的良药。正如书中所言:“完成比完美更重要。”这种将宏大目标拆解为“可触碰的日常”的智慧,为初入社会的年轻人提供了一条低门槛的成长路径。

第三重觉醒:在关系中照见生命的丰盛。从与父亲的激烈冲突到学会和解,从职场中的“小市民心态”到领悟真正的慷慨,丰子用大量真实案例证明:成长不是一个人的孤军奋战。书中关于“助人不求回报”“宽容是与自己和解”的论述,重新定义了人际关系的内涵——它不仅是生存的必需,更是修行的道场。

由此,这本书最动人的地方,在于它直面了当代青年的生存焦虑,并给出了极具操作性的回应,即在不确定的时代锚定自我。

许多观点,在当下都有很大的意义。譬如,关于财富,作者提出“财富自由是心理概念”。他用“一三三三理财法则”和洛

克菲勒的创业故事,教会年轻人如何让金钱成为“自我实现的凭证”,而非欲望的囚笼。

譬如,关于幸福,作者直指屏幕时代的精神危机,用“5W不紧张开场法”等具体技巧,呼吁读者重建与现实的联结。

在本书的最后一章,96岁老人“人生是来做客”的喃喃低语,与亚马逊创始人贝索斯的“生命A的n次方”理论形成奇妙互文。这种对生命本质的诗意追问,让成长超越了功利主义的框架,升华为一场向死而生的自我朝圣。

丰子的文字,接地气,富哲思。他写父子争吵后“赌气数月不见”,却在女儿出生时突然和解,让读者在泪眼中看见亲情的重量;他写创业失败后“在稻田插秧任泥污裹足”,用土地的厚重治愈都市的浮躁。

更可贵的是,书中随处可见“人生错题本”式的复盘:从相亲失败到职场失误,从投资踩雷到人际误会,作者毫不避讳地将伤疤揭开,只为告诉读者:“答案永远在自己身上。”这种坦诚,让本书成为一本真正的“成长手账”——它不提供标准答案,而是教会我们如何在自己的生命实践中,书写独一无二的解答。

此书出版后,我对丰子说:“这是一本值得每位家长送给青少年的礼物。”的确,对于正在经历身份转型、价值重构的年轻人而言,《自我成长的秘密》不是一本速成指南,而是一面镜子、一把铁锹,让我们在照见局限的同时,挖掘出内心未被驯服的野性生长力。时代呼啸,青春倥偬。愿每个翻开这本书的人,都能在丰子的人生褶皱里,找到属于自己的成长密码。

《自我成长的秘密》,丰子 著,化学工业出版社2025年2月出版,定价:68元

上架新书

北京十月文艺出版社 60元
李徽昭 著
《到世界去:徐则臣小说及其时代》



徐则臣因卓越的创作实绩,被誉为“70后作家的光荣”。该书以“世界”为切入口,深刻抓住了徐则臣的创作内核,在展现宏观批评视野的同时,又兼具准确严谨的细部研究特色,而且还充分挖掘了文学批评所隐含的“温情”潜质。

江苏凤凰少年儿童出版社 88元
黄蓓佳 著
《极地穿梭》



黄蓓佳2024年长篇小说新作,将当下儿童生活与AI科技巧妙结合。一个内向少年对亲情友情的执着奔赴,一段极地冰雪世界的奇幻旅程,一种被关爱与理解浸润的内在成长。作品兼顾儿童性与知识性。

河南文艺出版社 128元
伊北 著
《六姊妹》



以何家六姊妹这一平民女性的角度切入,既有一家六姊妹的家长里短,更有女人们奋斗向上、争取独立自主的现代精神。这是一部架构宏大的女性家族三代励志故事。伊北,祖籍安徽,本科就读于江南大学。著有长篇小说《六姊妹》《小敏家》《熟年》等。

广西人民出版社 88元
王寿南 著
《成为女皇——武则天的生平》



本书是著名唐史专家王寿南先生的代表作,以其口述历史节目讲稿为底本,以丰富的史料为支撑,不虚构情节、不捏造人物,语言流畅、学理通达,真实还原一代女皇武则天的形象。

品书录

记住时光,记住爱 读《好时光悄悄溜走》

| 汪丽红 文 |

“每当我从山里回来,听着柴火在火炉中噼啪作响地燃烧,都会有一股莫名的感动。”迟子建说,她觉得柴火燃烧的声音就是歌声,火炉会唱歌。它的歌声使她懂得生活的艰辛和朴素,懂得劳动的快乐,懂得温暖的获得是有代价的。在《好时光悄悄溜走》这本书中,迟子建以细腻入微的笔触,勾勒出生活最本真的模样,让读者不禁沉浸其中,回味悠长。

《好时光悄悄溜走》是迟子建最新修订的散文精选集,共分四辑,选取其在各个题材领域的代表性作品,收录《会唱歌的火炉》《我的世界下雪了》等经典名篇,全面呈现迟子建的散文创作成绩。其中有对故乡风物的怀念、对往昔逸事的追忆,有对自然美景的描摹、对人情世故的慨叹,也有游历世界的杂感、思索人生的体悟,洋溢着温暖人心的力量。

“父亲在世时,每逢过年我会得到一盏灯。那灯是不寻常的。”迟子建说,父亲给她做这盏灯总要花很多工夫。就说做灯罩,他总要捡回五六个瓶才做成一个。不是把瓶子全炸碎了,就是瓶子安然无恙地保持原状……“尽管如此,除夕夜父亲总能让我提到一盏称心如意的灯。”那天,她忽然发现一个卖灯人后立

刻想到父亲:买下了一盏灯,天将黑了,将它送到父亲的墓地——“这是我送给父亲的第一盏灯。那灯守着他,虽灭犹燃。”

那年,迟子建在故乡写作长篇《额尔古纳河右岸》……正写得如醉如痴,电话响了。是妈妈打来的。“她说,我就在你楼下,下雪了,我来给你送伞,今天早点回家吃饭吧。”没有比写到亢奋处遭受打扰更让人不快了。迟子建懊恼且无理地责怪着妈妈。在挂断电话,听筒里的声音消逝的一瞬,她马上意识到自己犯了最不可饶恕的错误!“我向她道歉,说我错了,请她不要伤心了……”迟子建说,她大约知道无人再疼怜我了,向我张开了衰老的臂膀,把她那受了命运伤害的孩子又揽回怀中,小心地呵护着。

父母的爱永远是我们心灵的避风港。故乡的山林、风雪、动物等,这些让生活熠熠闪光的珍珠,这岁月最美的镶嵌物,也成为作者追忆的对象。“我养过两条狗,一条是黄狗,一条是黑狗。黄狗叫傻子,黑狗叫黑子。”作者说,傻子其实一点都不傻,是北极村数得上的一条好狗,它喜欢跟主人去江上捕鱼。黑子瘸着一条腿,十分丑陋。不过,它的心却是不

丑的。“鸡回家时若是顶那扇小门吃力,它就会帮助推开,用一条腿支着门,让鸡进院子,很有绅士风度的样子。”

类似的承载着儿时的温暖记忆,让人读来眼眶湿润。作者说,她还在巴黎的石桥上感受它下面优雅的流水,在尼亚加拉的彩虹前心念隔世的爱人……“在我身后,一对新人正在举行别具一格的婚礼。为新郎新娘证婚的,就是这壮阔的尼亚加拉大瀑布。那一瞬间我突发奇想,如果让我的爱人的葬礼在这瀑布旁举行,那对我该是多大的安慰啊!”那些行走间的所见所闻,所思所想,也许浮光掠影,不够深刻,但它们真切地记录了那一段段仿佛含着雨露的时光,令人怀恋。

记住时光,记住爱。此书是迟子建馈赠给读者的心灵暖炉。我们应留意身边被忽视的美好,珍视那些看似平淡却蕴含无尽力量的日常瞬间:即便时光如白驹过隙,只要用心生活、用心感悟,每一段流淌而过的日子,都能成为熠熠生辉的好时光,镌刻在生命的书页,永不褪色。

《好时光悄悄溜走》,迟子建 著,人民文学出版社2025年1月出版,定价:59元