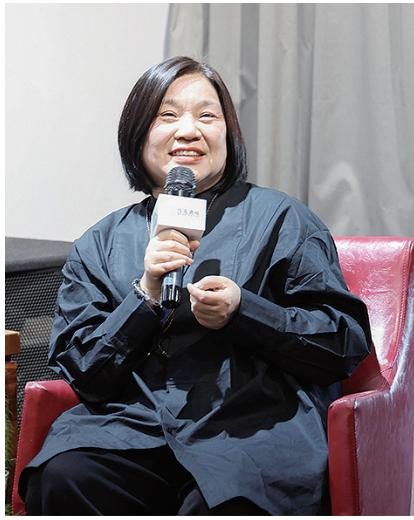
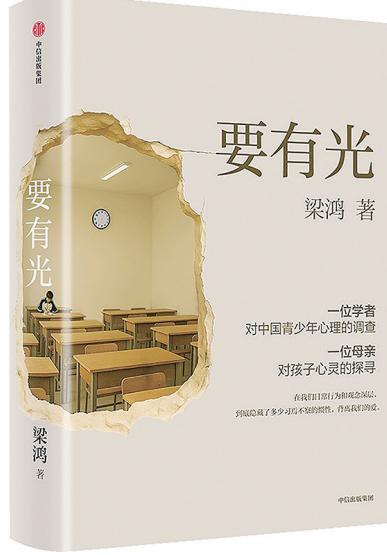


# 以非虚构照见青少年心理困境

梁鸿岛城聊新作《要有光》为家长与孩子破局教育焦虑



梁鸿在良友书坊谈《要有光》。



梁鸿 著 中信出版社 2025年9月出版

## 创作缘起 从个人困惑到时代议题

谈及《要有光》的写作缘由,梁鸿并非一开始就有明确规划,而是源于个人经历与时代观察的双重触动。“在孩子慢慢长大的过程中,我经历过很多迷茫与痛苦。当孩子的思考与你不一致时,你所有的学识,看过的育儿书、心理学书籍……统统都派不上用场。”她坦言,后来发现身边不少孩子,有的已休学在家,甚至因情绪问题严重而退学,“我才意识到,这不只是一个家庭的迷茫和痛苦,它已经影响到了我们这一代的孩子,甚至成为一个时代性的议题。”

出于作家的敏感与直觉,梁鸿察觉到一个巨大矛盾:时代在不断发展进步,但孩子却在生病,这究竟是为什么呢?于是她开始在身边展开调查。梁鸿发现,每个人内心、每个家庭内部,都是一部“波澜壮阔甚至惊心动魄的斗争史”。

最初采访时,她并未刻意分类,直到接触多个案例之后,才因“中国疆域辽阔、生活维度差异太大”,确定按“大城市、中等城市、县城乡村”划分——这种分类并非刻意设计,而是源于现实观察的自然结果。

“大城市精英家庭的孩子,多面临高压问题;中等城市的家庭,更多是认知层面的困惑,钱上不匮乏,但对成长、未来的认知有偏差;县城乡村的孩子,多是缺乏关爱,没有建立起稳固的情感连接。”梁鸿具体分析道。但她强调,差异背后藏着共性:“大部分问题根源都和家庭结构、亲子关系有关,尤其指向‘父亲角色缺失’与‘母亲过度承压’的困境。”

作为以“梁庄”系列奠定中国非虚构写作重要地位的作家,梁鸿始终以细腻笔触与深刻洞察记录现实。2025年,她的新作《要有光》聚焦青少年心理议题,通过大量实地走访与案例梳理,深挖厌学、抑郁背后的家庭与社会根源。11月2日,梁鸿来青参加“2025年青岛70后论坛”,做客良友书坊,与读者分享新作中的观察与思考,嘉宾徐妍、艾玛、弋舟、黄德海等参与对谈,进一步引发大众对青少年心理与家庭教育的关注。



岛城读者倾听梁鸿与嘉宾的“2025年青岛70后文学论坛·非虚构对话”。

## 家庭困境 角色失衡与情感缺失

在《要有光》中,家庭角色失衡是梁鸿重点探讨的话题,尤其是“父亲缺位”问题。她直言,传统“男主外女主内”的家庭结构在当下已完全不适用,“孩子更需要父亲的情感参与”,但现实却是“很多父亲以‘挣钱、应酬’为借口缺席家庭”。

访谈中,梁鸿举了一个让她印象深刻的例子:“有个孩子说,爸爸每天回家很晚,喝醉了就睡,周末也加班,半年没好好说过一句话。”这种长期缺位直接导致母亲承压过重。“妈妈既要工作,又要独自管

孩子,和孩子长期过于紧密的连接,极容易发生冲突,形成‘妈妈焦虑、孩子叛逆’的恶性循环。”对此,她认为父亲必须主动调整认知:“工作和家庭不是对立的。”

对于母亲的困境,梁鸿既充满理解,也提出切实建议。“很多妈妈很无助,得不到丈夫支持,也得不到孩子理解,只能自己苦苦支撑。”她给出这样的“解题思路”:一方面,妈妈要勇敢承担责任,接纳育儿过程中的困难;另一方面,也要有智慧把父亲拉回家庭,不能“因为父亲做不好就自己包揽”。梁鸿特别强调,健康的家庭需要父母共同参与,“哪怕只是为了孩子健康,也该让父亲回到家庭场域,这对婚姻关系也是一种滋养。”

## 非虚构之道 细节与系统性叙事

作为非虚构写作的实践者,梁鸿在访谈中多次强调,《要有光》的创作始终坚守非虚构的“文学性”与“系统性”,而这两者的核心,都离不开“细节”与“深度”。

“我所理解的非虚构文学,从来都强调‘文学性’,而文学性的关键在于细节。”梁鸿直言,“细节是最大的声音”,为了捕捉能体现人物处境与内心细节,她会反复与采访对象沟通,甚至多次回访。“比如书中写一个抑郁的孩子,我不会只说‘他情绪低落’。”梁鸿会记录他“每天把自己关在房间里,书桌抽屉里藏着没吃完的面包,墙上贴满了用修正液画的小太阳”……这些细节能让读者感受到孩子的孤独与对光明的渴望。建立情感共鸣,而不是停留在

“抑郁”这个概念化认知层面。

她进一步解释,非虚构写作的价值,还在于对抗全媒体时代的碎片化信息,而非虚构写作的意义,就是“深入某一主题,呈现更深刻、更系统的现实”。《要有光》的系统性,体现在对青少年心理议题的全方位梳理上:不仅按地域分类案例,还从“家庭、学校、社会机构”等多个维度分析问题,既呈现不同群体的差异,也挖掘背后的共性根源。这种系统性叙事能满足读者对“真实生活逻辑”的探索需求,“让大家看到,一个孩子的心理问题,不是突然出现的,而是家庭、教育、社会长期作用的结果。”

她还提到,当下大众对“素人写作”的关注,也印证了非虚构写作的价值。比如《我的妈妈做保洁》《我在北京送快递》这类文字受欢迎,是因为大家渴望了解系统性的真——我们不知道外卖员怎么和系统博弈,不知道保洁阿姨的工作日常,“非虚构就是要填补这个空白,让大家看清不同群体的生活逻辑,理解生活的复杂与多元。”

## 地域视角 从梁庄到青岛的观察延伸

梁鸿的创作始终与“梁庄”紧密相连,而青岛,也曾是她走访“走出梁庄”群体的重要一站。“2012年我来青岛,采访在电镀厂打工的梁庄乡亲,在青岛待了十几天。”梁鸿回忆,当时她去了工厂所在的地方,也去过第二海水浴场,“青岛给我的印象很好——城市很美,有老建筑,有海边的浪漫,但打工者的生活场域又很复杂。”

梁鸿至今记得一个细节:当时采访的工厂有几千个工人,大部分是从内地来的夫妇。其中只有一对夫妇的孩子能跟着一起生活。其他1900多个孩子,都留在老家。这个场景让她当时就产生疑问:“这些孩子怎么办?他们的成长中没有父母陪伴,会面临哪些问题?”直到创作《要有光》,她才发现当年的问题已延续至今:“走出梁庄”的父母,依然面临无法陪伴孩子

的困境,他们的孩子也可能因缺乏亲密关系,留下隐秘创伤。“梁庄”与“青岛”的联结,本质是“乡村与城市”的联结,“从梁庄走到青岛的人,他们的育儿问题,是城乡发展中家庭结构失衡的缩影。”这种观察也被融入《要有光》的创作,梁鸿认为,在人口流动频繁的当下,“家庭亲密关系的断裂”已不再是个别家庭的问题,而是一个涉及社会结构的普遍性议题。

《要有光》书名中的“光”,梁鸿希望既是给孩子的,也是给家长的:对家长,她希望传递“自身的力量与辨析能力”;对孩子,她希望他们的“光亮”被看见。“非虚构写作的意义,就是让这些‘光’照进现实,让大家看清问题,也找到改变的可能。”

正如她在良友书坊的分享会上所说:“我们不能只看到孩子的‘问题’,更要看到问题背后的人——看到他们的渴望,他们的挣扎,他们对爱的需求,这才是解决问题的开始。”

本版撰稿 青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者  
贾小飞 图片由良友书坊供图