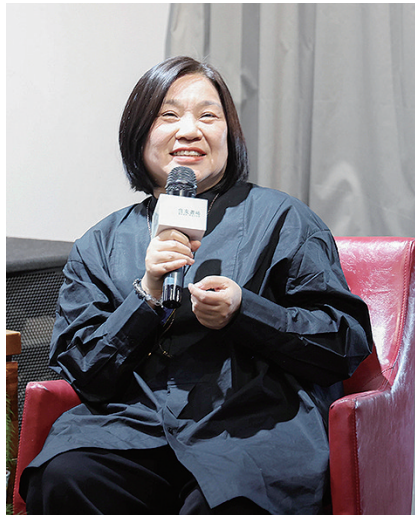


以非虚构照见青少年心理困境

梁鸿岛城聊新作《要有光》为家长与孩子破局教育焦虑

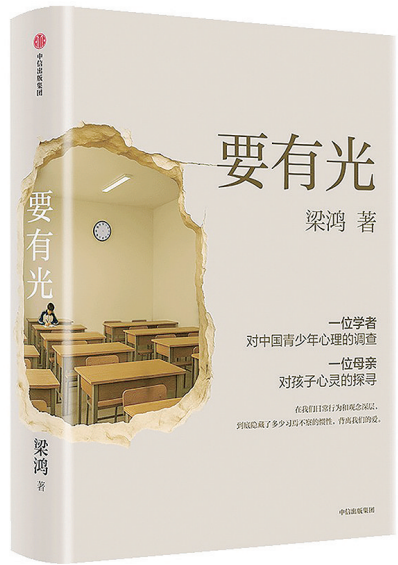


梁鸿在良友书坊谈《要有光》。

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”。



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，这究竟是因为什么呢？于是她开始在身边展开调查。梁鸿发现，每个人的内心、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。”

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，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的细节，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

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

“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实——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。”

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