

张曼娟 / 著

The Love Letter to
Mid-aged

写给
中年人的
情书

我辈中人

我辈中人

写给

中年人的

情书

张曼娟 / 著

*The Love Letter to
Mid-aged*

人民文学出版社



著作权合同登记号 图字 01—2019—2451

图书在版编目(CIP)数据

我辈中人:写给中年人的情书/张曼娟著. —北京:人民文学出版社,2018

ISBN 978-7-02-014583-6

I. ①我… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第204712号

责任编辑 赵 萍

装帧设计 李思安

责任印制 徐 冉

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市鑫金马印装有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 108千字

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 6.75 插页1

印 数 1—20000

版 次 2019年6月北京第1版

印 次 2019年6月第1次印刷

书 号 978-7-02-014583-6

定 价 39.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

年少时如此耽溺于美，曾经用着梦幻的腔调说：
“我希望活到十九岁就死掉，永远不要成年。”

轻易过了二十岁，将近三十岁时，又升起一个念头：“活到二十九岁很够了，过了三十就老了。”然而，我吹熄了三十岁的生日蛋糕蜡烛，一路往四十奔去。如今已迈入知天命之年，六十在望，才发现，三十岁所以为的老，哪里是老！三十岁所理解的人生，原来只是个轮廓，还没有上色呢。很多事，真的要活着活着才能渐渐懂得。

我曾经和大多数的女孩一样，走过婚纱店总要在橱窗外伫立，想象着自己披上白纱那一天，憧憬着一场浪漫婚礼，与一生钟爱的男人永结同心，白头到老。活着活着，突然发现，白纱虽然美，却只能穿在新娘身上；婚礼很浪漫，婚姻生活却很实际；钟爱不一定能持续一生，男人对妻子有时冷淡、有时欺瞒背叛，婚约无法约束爱。当我确立了自己的方向，找到可以倾注一生的志业，因着投入而神采焕发，也就有了一种热恋的感受，这是自给自足的，笃定的幸福。

常有媒体询问我作为一个单身大龄女子，有哪些甘苦滋味？我认为单

身铸造了我的人生，让我过着想要的生活，成为一个完整的自己，并不感觉匮乏或苦涩。“难道没有寂寞孤单的时候吗？”这可真是大哉问，人生而孤独，能享受孤独的人才能与自己好好相处。我现在的的生活确实不是当初所设定的，但我感谢一切的失去与追寻，成就了此刻的我。

我发现人们总是喜欢回顾，留恋着往昔的美好，懊悔着那些失去的人与事；人们也习惯性的等待着别人，等待别人的肯定与认同，等待别人的给予，浪费许多时间去等待，却低估了自己的力量。在《我辈中人》一书中，我用了许多篇幅去谈自我实现的重要，避免“人生过处犹存悔”，真正的解药其实是自己。

这本书的繁体中文版在台湾出版之后，四处办宣传活动，很惊讶地发觉竟有这么年轻读者，在阅读中得到了共鸣与疗愈。也许是因为，我们自小被教导要优秀、要成功、要出人头地，却没人教过我们该如何与自己好好相处？如何看待失败？如何与世界和解？当挫折与变故来临时，又当如何面对？

将近三年前，父亲的思觉失调突然爆发，将我的世界劈出一个深不见底的窟窿，这才猛然意识到，老了并不只是身体机能的衰颓而已，可能令人精神错乱、失智……让老人与照顾者一起陷入流沙中，不断沉陷。五十几年来，我那原本秩序井然的世界，因着父亲的病而颠破碎裂，暴烈的、离奇的、荒谬的情节每天轮番上演，要用多大的气力才能镇住一切崩坏，

继续活下去？当父亲服药之后稳定下来，母亲被确诊了失智症，新的挑战迎面袭来，大龄子女照顾高龄父母，并且是独力照顾，人生道途突然阴暗下来，太多无可言说的痛苦，沉沉压在照顾者身上。

许多事都是必须经过才能理解的，我开始觉得活得久一些是好事，生活中挑战不断也是好事。人生上半场，追求的是成功；人生下半场，只愿能好好承担，便是大圆满。这都是活着活着才能懂得的事。

——▲○一七年末，去看了休·杰克曼演的电影《马戏——▲之王》，确实是一部充满娱乐性的歌舞片。睁着眼睛做梦的男主角买下了一个怪奇博物馆，进而招募奇人异士，经营起夜夜笙歌，令人目眩神迷的马戏团来了。他的野心愈来愈大，名利双收之后，还想跻身上流社会，渐渐迷失了方向。与他青梅竹马而出身豪门的妻子，试图点醒他，于是对他说：“你不需要全世界都爱你，只要几个好人爱你，那就够了。”

我想，这几句谗言是很中肯的，却也是很中年的。

年轻时，我们耗尽元气，想方设法，得到许多人的认同与喜爱，仿佛这样才有生存的价值。我们曾经以为，只要能走到更高的地位，拥有更多东西，便是成功，才会幸福。人到中年才发现，原来，幸福不是这样定义的。

会让我们真正感到幸福的人其实并不多；让我们幸福的东西往往是看不见的。我们渐渐懂了，也渐渐老了。于是，在遗憾、追悔、困惑中，过完人生下半场。



想要写一本中年人的书，是从面对了生命中的变动开始的，这变动不是天光云影共徘徊，而是泥石流般的崩塌与毁坏。

我辈中人，是首先浮起的意象。我们这些“中年”人；夹在上一代与下一代“中间”的人；思维和行为“不中不西”的人。我们到底是什么样的人？我们走过怎样的路？又将往哪里走去呢？

“大人学”这两年成为显学，“大人味”成为一种审美观、生活态度，然而，我辈中人够格当一个大人的吗？我们具备了大人的品格与气度吗？过往，我们迷恋的小王子告诉我们，大人是一种市侩、庸俗而麻木的生物，于是，我们拒绝长大，拒绝成为一个大人，要当永远的小孩子，结果却变成了无法承担，任性、幼稚的老小孩。如今，我们思考着成为更好的大人，才能守护着孩子与年轻人，把纯真的、无瑕的梦想留给他们。

孟子说过的许多话中，我最喜欢的是这一句：“大人者，不失其赤子之心者也。”我想成为一个不失赤子之心的大人：对世界依然充满好奇与热情；愿意为了理想披挂上阵；具有更大的包容力与同理心；为他人付出与奉献是快乐的事。

我辈中人迈入人生下半场时，最该做的是对自己的清算与和解。灵魂

中那些幽暗的、破碎的部分，也许是因为伤害而造成，无以言表的痛苦已经承载了几十年，直到中年才明白，并没有什么人会替我们取下枷锁，带来救赎。我们苦苦等待的，释放我们于痛苦深渊的那股力量，原来在我们自己身上。告诉自己，多年以前只能接受命运的安排，如今的我们，有能力创造或改写自己的命运。能驼负着那些创伤与苦痛走到现在，说明了我们确实有这样的能量。

倘若想要有心平气和、从容自在的老年，绝不可错过关键的中年期。



两年前，身体状况一向不错的父母亲，突然发生了状况，一次又一次送急诊，在担忧焦虑的日与夜，我真正意识到自己老了，不再年轻。坐在救护车上，无助地握住九十岁老父的手；凌晨起身在计算机前，为八十几岁的母亲挂号。我知道一直守护着我的父母亲愈走愈远了，现在撑持住这个家的是我，用尽力气保护他们的是我。半年前才配了多焦镜片，不知怎么总觉得视茫茫，又去眼镜店验光，老板仔细验过度数之后，对我说：“没什么改变呀，我想，你是太累了。”我点点头，没有说话，心里清楚知道，体力变差了，精力耗弱了，我一夜长大，也一夜变老。

我陪着父亲，坐在急诊室等病房，一张板凳，靠着墙，听着这张床的

躁动，那张床的哀号，身旁的父亲时不时地问：“天亮了吗？天亮了没？”没有，天还没亮，夜暗黑又漫长。

又推进来一张床，床上蜷缩着一位很老的老人，老到无法辨认性别，直到床畔那位白发苍苍的男人唤着：“妈！妈！你听得到我吗？”老妈妈口齿不清，兀自挥动着细瘦手臂，仿佛在与世界告别，但是她走不了，她会再度被救回来。

年轻时我在医院里看见的多半是病人，这几年看见的多半是老人，台湾社会变得这么老，到底是福是祸？

目前在台湾有将近一百一十万的失能者需要照顾，每天平均照顾十三点六个小时，历时平均九点九年。每位老人的身后，都有一位或几位照顾者，大多是中年人，有些甚至是老年人。如果有几位照顾者，还可以轮流分担，互相倚靠，彼此加油，最危险的是独力照顾者，宛如背着炸弹的炸弹。独力照顾者常常是隐微的，直到炸弹爆炸，跃上社会新闻版面才会被看见。独力照顾者以女性居多，又以单身女性的比例最高，除非拥有强大的支持系统，否则就是悲剧。

有过照顾经验的人都知道，最煎熬的部分并不是病痛，而是情绪。老人家年老体衰，感觉到死亡的威胁，于是性格中的阴鸷、贪婪、怨毒、恐惧、懊悔，占据了身心，也波及身边的人。照顾者靠得最近，纠结最深，就像冲进火宅救火的人，被火舌席卷，遍体鳞伤。而我们思想底层的孝道伦理，

让我们只能隐忍，偶尔透露下艰苦心情，又怕背负上不孝的罪名，照顾者于是变得缄默了。

作为一个独立照顾者，我们的摸索，正是替往后更多的独生子女寻找方向，也或许，他们不必承担照顾重任。许多已婚有伴侣也有儿女的朋友都说，他们打定主意不要成为儿女的负担，准备和我一样孤独终老。

我们可以选择完全假手他人，或以童年创伤、事业忙碌种种理由搪塞逃避，但我们没有。当我们无怨无悔、心甘情愿地承担下来，也就有了机会预习未来的人生，看清楚老年是怎样的状态，甚至直面死亡，才能认真思考活着的意义，这也是份难得的生命礼物啊。



朋友说：“都说我们是‘奉养父母的最后一代，也是被儿女抛弃的第一代’，你不觉得我们这一代好悲哀吗？”我深深拥抱朋友，对她说：“我们是最棒的一代，人世间的情义都付出了，也都承担了。”五十岁以后，我常用这样的话勉励自己：“年过半百，中途而已。”路还要继续向前走。此刻的我，有着前所未有的笃定与自信。

九十二岁的父亲与八十三岁的母亲，是我的性格形塑者，他们从最动乱的时代走来，穿过了贫穷、疾病、饥荒、战争的罗网，侥幸存活。在一

个陌生的岛屿落地生根，共组家庭，生儿育女，他们给了我衣食无忧的生活，又给了我充足盈满的爱，还给了我做梦的想象力和勇气。他们给了我温柔的心，坚定的意志，让我可以做自己喜欢的事，成为喜欢自己的人。虽然他们病弱衰老，却仍是我的世界中心。可以成为父母的照顾者，是我今生最荣耀的身份。

我辈中人，有情有义；我辈中人，笃定自信。那么，这也就是一本写给你、写给我，写给中年人的情书了。

目 录

壹 通往大人的路

/

003·消失的中年人

006·大人，其实很漫长

009·独立心时代

013·延宕的上半场

016·那些无常教我的事

019·眼花缭乱心了然

026·我的妙鸣人生

032·不生气也不争气

038·找回遗失的自己

046·自私是一种美德

051·相爱的条件

- 059·第九十九夜
- 065·有些大人没长大
- 071·通往天堂的阶梯
- 078·瀑布下的歌声
- 086·自己就是自己的见证
- 090·永恒的倾诉
- 095·用心聆听好声音
- 099·太过仓促的童年
- 108·聆听自己，拥抱别人
- 113·创造一个小小的世界

贰 照顾着老去的父母， 才真理解人生

- 121·后来我们都认了
- 129·还没有忘记的爱

140·下一棵圣诞树

148·没有胜利者的战争

162·最后一里的送行者

叁 读书与自省

/

169·野渡无人舟自横

180·造一场好潮的梦

191·欲海无涯，唯爱是岸

壹

/

通往大人的路

