



在另一个宇宙的  
1003天



高麗十字會的  
1000人

# 在另一个宇宙的 1003 天

张春 著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

在另一个宇宙的1003天 / 张春著. —北京: 北京  
联合出版公司, 2017.12

ISBN 978-7-5596-1205-2

I . ①在… II . ①张… III . ①散文集 - 中国 - 当代  
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 264950 号

在另一个宇宙的 1003 天

作 者: 张 春

责任编辑: 宋延涛

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 196 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 9.5

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1205-2

定价: 42.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

推荐序

## 荒原里种花的人

陈海贤（动机在杭州）

阿春是特别能讲故事的人，也是特别善于创造故事的人。我老觉得，她自己也生活在故事里。

我认识她那会儿，她在厦门开一家文艺范的冰激凌店，兼养一些花苗。有一天，她在 QQ 上晒她养的花，我说我也想养一些。那时候我年轻，对文艺的东西都有些叶公好龙式的亲近。然后，她真找了店里一个准备从厦门骑行到杭州的客人，用一个冰激凌做“镖金”，把一盆花苗绑到车篮上，让他带给我。

她在盆里放了形形色色的花苗。为了让我能够认出它们，她细心地给每种花苗配上画——紫花地丁、波斯菊、罗勒、二月兰、薄荷、“我忘了”，还附了一个画册。

这个可怜的小伙子就这么上路了，一路上风餐露宿，除了照顾他自己，还得照顾这盆花苗。骑了一个多星期车，愣是把这盆花苗带到了杭州。

故事的结局是，这些花苗挨过了一星期的路上颠簸，到杭州不到半个月，却因为我疏于浇水，还没等到我需要对着画册认它们的时候，就已经死了。

这事老让我想起魏晋之风。素未谋面的文人，不嫌麻烦地做很文艺的事。不在于结果，而在于做这件事本身。

但我和阿春却因此成了好朋友。我们见过几面，不多。第一次见面，她到杭州出游，我请她吃了个饭。那时候她还颇有几分矜持的客气。第二次到杭州，我和老婆一起请她到青芝坞吃虾，我们点了两大盘，吃完了，我稍微客气了下，问：“还要吗？”结果她说：“老板，再来两大盘！”

后来我和松蔚、阿春一起做了一个叫《心理学你妹》的节目，他俩经常在节目里挤对我。她自认的 title 是“人类的好朋友”，这个 title 很酷，我并不知道是什么意思，直到我看到她每次发来的节目封面都是驴。

当然，我们也会聊到抑郁。那时候阿春已经抑郁了一段时间。最开始，我其实并不太能理解：这么一个有侠气的人怎么就抑郁了呢？毕竟，号称社交焦虑的她，在知乎盐 Club 上几杯鸡尾酒

下肚，是能拉着我满场找人说话的。后来我才明白，她多少有些用力过猛的活法，正是她应对抑郁的方式。她可不希望自己看上去是柔柔弱弱、期期艾艾的。如果实在难过了，她宁可把自己藏起来不让人看见。如果谁想来同情她，那还不如杀了她。

但她对抑郁的态度，却是直面的。

有一次，阿春在微信上跟我讨论起一个作家。这个作家也得过抑郁症，痊愈了，写了本关于抑郁的科普书，经常到各地做演讲，指点抑郁症患者如何与抑郁做斗争。阿春读了他的书，也听了他的一些演讲，有些困惑，也有些压力：“为什么我的抑郁经验完全不是这样？为什么别人的抑郁那么容易好，而我的却怎么也好不了？是我做错了什么吗？”

我跟她说：“每个人都有自己独特的和抑郁相处的方式。对于那个作家来说，出书、科普、以专家的身份指点病友，就是他与抑郁相处的方式。也许，这也是他治愈自己的方式。”

每个抑郁的人，都想尽快地治愈自己。有时候这个愿望太过强烈，甚至会强烈到扭曲了现实。

但阿春对抑郁的态度不是这样的。她不加修饰地直视它、呈

现它，哪怕抑郁的黑暗伤到了自己，她也要固执地在抑郁中跳一曲弗拉门戈的舞蹈。

2015年夏天，阿春在全国开了好几场读者见面会。有一场是在杭州开的，我是嘉宾。那天，那个小小的书店挤满了人。签售的时候，我看到很多读者上来向阿春表达感谢。有人送她礼物，有人告诉她这本书很治愈，还有人流着泪拥抱了她。

一群抑郁的读者要感谢一个抑郁的作者什么呢？他们才不会把她当救星，向她寻医问药。反过来，他们还得默默祈祷她自己别出意外呢。

也许，他们在阿春的书里，读到了自己。那些无法表达、难以言说的脆弱和痛苦。通过敏感的笔触，阿春把那些原本属于每个人的私人情感，变成了联结彼此的纽带。同时呈现的，还有阿春对待抑郁的方式：痛苦中的幽默、忍耐中的坚强、失望中的希望、逆来顺受的反抗。就算得了抑郁症，她也是一个得了抑郁症的女侠。

有时候，我会把人类想象成一片绿洲上的生物。绿洲上是各种美丽的花，绿洲之外，则是意义感的荒原。出于某种原因，有



些人生活在了绿洲外的荒原上。但这其中最灵巧的、最有创造力的心灵，会以文字为锄，以生活为养料，在荒原上种出新的花来，直到荒原变成新的绿洲。

阿春就是那个在荒原里种花的人。在这本书里，你会读到生活的忧伤和无奈，这是花的养料。你也会感动于人的坚韧和勇敢，那正是阿春所种的花。

而我想说：阿春，别管人类了，请平安归来。

# 倒霉蛋 这里还有个

## 自序

谈论自己的病不是件体面的事，就像体面的残障人士不会一直谈论自己的腿为什么瘸、眼睛为什么失明。我也担心着这个问题，直到此刻。

不过，我已经习惯并且学会了把很多问题记下来，顺着自己的心意写下来。写本身对我来说就是一种抚慰，而且写着写着，也许事情会发生变化，甚至不再成为一个问题。所以现在，我鼓起勇气继续写这个序言。

这本书的内容，是我从2013年至今陆续记下来的。开始的几年中，它们从未给别人看过，也没有打算给任何人看。直到2015年庆丽和泽阳两位编辑老师找到我，问我是否有把抑郁症方面的记录作为书出版的打算，我才开始把这些稿子当成书来看。

我决定接受这个邀约的第一个原因是：在上一本书《一生里的某一刻》上市七个月后，我鼓起勇气做了五场线下的读者见面

会。人们告诉我，已经错过了宣传新书最好的时机。不过却可能是我见到读者的最好时机，因为那时，我很想见到他们。

那五场见面会自然留下了许多欢笑、尴尬和美好的记忆，但让我印象最深的，是每一场结束后都有人告诉我（有的走到我面前，有的是在网上给我留言）：他在哭；他度过了非常棒的两小时；他决心去找医生帮助自己……这让我感到自己有用处，即使我并不清楚是怎么起作用的。其中有一次，一位穿蓝衣服的女孩走过来小声对我说：“我也有抑郁症……我看到你就想哭，你开始说话就想哭……”我在她的书上签完自己的名字，再看她时，她的泪水流了满脸，因为她微笑着，所以泪水横着流开了。

那张满是泪水的晶莹的笑脸给了我莫大的触动。那个时刻如此真实，已经成为我和世界之间谁也无法切断的联系。希望这本书，她可以看到。

在我的想象中，还有许多给我留言的人、和我说话的人、胆怯于自己的脆弱的人，希望你们读完后，因为觉得写下这本书的我并没有自己原来想象的那样不体面，从而觉得，你自己也没有那么糟糕。

另一个原因是，泽阳和庆丽给我开出了一个作为新的业余的作者难以拒绝的合同。我想这也意味着她们一定是认为它会好卖。她们告诉我，这本书将会很有意义、很有价值，她们很喜欢这些稿子。希望她们的信任会得到回报。

如果一定要生病，抑郁症什么的——泡在箱根的温泉里看着飘雪落泪，一定比坐在马路牙子上的寒风中喝便宜啤酒要爽一些。后一种我已经试过了，感觉并不适合抑郁症病人。做一个有钱的病人，还是比没钱的好吧。反正写都写了，干吗不换点钱呢？我就姑且这么想。请你买这本书，送我去箱根泡温泉吧！

编辑老师们和我一起，反复讨论了这本书的初稿，我们认为这本书是一本生活记录，生病也好，没生病也好，这不重要，重要的是生活一直在持续。所以后来我们推翻了最初按照时间线的编辑方式，而改用篇目主题作为主要表现方式。

按时间顺序编辑后，我发书稿给海贤请他写序言。他觉得书蛮好，不过能量有点低。后来另一个目录做出来了，不同时间写的文章穿插在不同的活动主题里，这样一看，这本书变得轻快了很多。其实篇目是完全一样的。庆丽担心我会觉得她刻意回避抑郁症的沉重，曲解我的作品，但我的感受，其实是心头一松。我突然发现这些年并没有那么糟，有很多真实的快乐。这个启发对我来说非常重要。可以说，这本书成书的全过程是鲜活地流动着、带着能量的。

与此同时，这本书还有一份以时间为线索的附录。你可以顺着时间的溪流，看到变幻的色彩，看到另一个宇宙中那些闪烁的恒星。有些，慢慢显现；另一些，则渐渐消散。这也是我记下这些时未曾想到的。但我一直试图说明的是，没有什么神启般的瞬间，像传说里那样，某个机缘以后，一切就开始顺利好转。像我们过去常读到的励志小故事，拥有令人惊叹的起承转合，比如达·芬奇画完鸡蛋以后就成了文艺复兴三杰之一，华盛顿砍完后院的樱桃树就当上了美国总统。在我看来，人生就好像经过一个十字路口，不多远就又是一个十字路口、米字路口，或者死胡同，

旅途其实也是这样的。那些看起来就要逆袭的时刻之后，常常要后退或转弯。甚至看起来是一条康庄大道，你却莫名其妙就迷路了。也许人生并不是一条路，而是一整片汪洋大海。我想说，努力不一定有好结果。我想告诉别人，这里还有个倒霉蛋，不是只有你一个。了解这个事实令我安心。努力是无须强求，并不必要的。那当我努力时，只是因为我想这么做。所以，你可以看到两种排列文章的方式，可以根据自己喜欢的方式来查阅。我们希望它因此带有一点工具书的性质，或多一种趣味。

完成这本书，对我来说，是在顺自己的毛。我希望可以不再勉强自己做一个有力或者快乐的人，这会让我一点点找到坚实的自我。如果我的精神曾经灰飞烟灭，那现在找到了非常微小的几块积木，拼起了一个不成人形的自己，但这个不像样的家伙不会再被彻底毁灭，它会是切实存在过的。也许有一天我都不在了，但是这本书会拥有自己的命运，它将到达一些我没去过的地方，种下种子，结出不同的果实。每次想到这，就会对这份工作多些爱恋。请告诉我，种子飞去哪里了；请告诉我，你那儿的果实是什么样子。

我还是有着各种各样的恐惧，它可以压迫我但无法吞噬我，不一定要彻底驱逐它们才能生活下去。我正在学习接受这个柔弱的自己。现在，我把这段艰苦又温暖的人生，摊开在这里，你的面前。

阿春  
2017年夏  
于厦门

---

我渐渐了解了快乐和痛苦没有本质的区别，  
不再勉强自己做一个有力或者快乐的人，  
这让我一点点找到些坚实的自我。



Chapter 01 你吃下的盐，终于汇成海

- 002 在厦门要饭
- 008 宇宙说要吃牛肉粉丝汤
- 011 别把毛巾用完了
- 015 中秋前夜，一只鸟被风吹走了
- 019 夏天刚来
- 021 当自己八岁吧
- 026 不爱吃的正义
- 029 冬瓜烧肉
- 031 又戒烟记
- 035 戒烟吃什么
- 038 心如钢铁地以头撞墙
- 041 狗剩汤
- 045 和多比一起散步
- 051 抑郁症有好处吗？
- 054 你吃下的盐，终于汇成海