

这会儿 太阳 好 温暖

The Sunshine
is so
Warm Now



张外信

这会儿的

*The Sunshine
is so
Warm Now*

太阳好温暖

刘瑶 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

这会儿的太阳好温暖 / 刘瑶著. —杭州: 浙江人民出版社, 2017.11

ISBN 978-7-213-08410-2

I. ①这… II. ①刘… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 247080 号

这会儿的太阳好温暖

刘瑶 著

出版发行	浙江人民出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)
责任编辑	徐 婷 钱 丛
责任校对	张志疆 朱 妍
封面设计	@_叁囍
电脑制版	@_叁囍
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	8
字 数	162 千字
版 次	2017 年 11 月第 1 版
印 次	2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-213-08410-2
定 价	39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

女儿隔着卫生间的门说：“刘瑶同志，米娜写你的那篇文章出来了，要不要看看？”

饱含着浓浓睡意的我坐在马桶上打开了那篇文章。

咦，图片拍得还真不错，文字也实在，不花哨。

此时是深夜 12 点，以这坐在马桶上的姿势，看别人写的关于自己的文章，有点迷糊。生来第一次被媒体述及，有点恍惚。看的是有关自己的东西，却有局外人的感觉。

米娜图选得好，我虽然迷糊，但还是被吸引着看了好几遍。不停地问自己：是我拍的吗？真是我拍的吗？反反复复，终于把自己看清

醒了，真的是自己拍的图片呢。

“哈，点击率还蛮高的呢！”女儿隔着门又说，“有两万多哎。”

啊，点击率两万多？

两万多，是很多的概念吗？我感觉是。两万多哎。

那时候的自己不会想到，这篇文章的热度会在之后的一段时间里持续发酵。从登上各个网络平台的头条、电视媒体新闻，到被真人秀邀约。

一波波的关注目光扑向了我。

时至今日，回忆一下当时的心境成了一件很有趣的事情。

一开始是兴奋的。慢慢地，高兴的劲儿渐渐淡去。不安，怀疑，甚至惶恐，这些负面情绪一股脑儿地向我袭来，折腾着我，让我不知所措。

那颗安于现状，敏感又脆弱的心脏似乎接受不了这突至的网红“荣耀”。

就是现在写这些文字时，想想那些发生的，那些中央的、地方的电视台，那些媒体、广告公司、出版社、书店等各路人马，纷至沓来……恍惚……恍惚……没出息的我……现在还是……恍惚！

那晚，沉醉在兴奋中的我，一直刷屏至凌晨4点。

文章下面的留言出乎意料地友善、励志。我一遍遍地看那些文字，想象着这些文字主人的样子与神态，内心有了一种从没有过的满





足和安慰，愉悦。

啊，谢谢！谢谢……

只是，来势太猛了啊。我真的很受宠若惊，很惶恐啊……

2016年1月因为甲状腺癌开刀，我的精气神好像也被带走了。

医院诊断为轻度抑郁。那段时间一直期望着有个能让我兴奋、振作起来的事情发生。

后来就接到出书的消息。一个普通的市井女人，仅仅因为一组图片便被邀写书，感觉就像做梦一样。像小说里虚构的故事。

情绪低落消沉的我，突然就被激励了。

做学生时，我就向往过、热烈追寻过“作家”梦。所以写书这事让我激动，也让我忐忑。我自知文笔拙劣，担心无法把自身经历和内心情绪很好地表述出来，不能让别人看明白、看透彻，恨不得将读者摁进我的脑子里，去目睹我的那些经历。那段时期，我也曾犹豫纠结自己是否真的有能力来写书。

女儿见我焦虑烦躁，劝慰我说怎么发生的就怎么写，怎么想的就怎么写，就算原始的记录吧。或当作一本自传，力求尊重事实。这些话让我轻松了许多，是啊，我不需要斟字酌句，因为我没那境界。老老实实回忆，写真实的文字即可。

这本7万多字的书在12月终于结稿。

它写得很不顺利，是在非常困难的境况下跌跌撞撞写出来的。特

别是童年那段，是趴在医院的病床上写的。

回忆很艰难，所有不快乐的经历被强行从记忆里给翻倒出来，那些伤人的对白，嫌弃、冷漠的眼神，人生过程中所感受到的冷酷、无助，被动带来的痛心、失望、后悔、遗憾，以及病痛带来的心理压力……各式各样的情绪交织在一起，这是一个非常折磨人的痛苦过程。

那段时间，情绪又再次低落消沉，跌入低谷。任何事情都激不起我的兴趣，感觉活得好累好没趣。写写停停……后来发展到有些段落写好后去复看时，莫名地感到害怕、心慌，以至于不敢去看那些文字。

再次抑郁。

我不得不删掉那让我极度敏感的近万字的段落。

米娜写我的那篇文章，有很多朋友的留言，让我非常感动。我很想在书里给他们一个非常阳光、朝气向上的形象，好不辜负他们对我美好的想象和祝福。但是，一下笔，我脑海里更多浮现的是那些沉重、困惑、不堪和无奈的生活过往。

写下这些，虽然压抑，但有起伏，竟然出乎意料地流畅顺利。也许我生来就倾心于悲悯怆然的心境，写至动情处，忍不住流泪悲戚。

我也很想写些高兴的、让人振奋的故事，以此来让读者得到正面积极的激励。朋友圈里看到一些很美很积极的文字，也跟朋友打了招呼，说要借来用在我的书里。

然而，最终我还是放弃了。

那不是我写作的风格，不是我的。放进我的书里只会让我汗颜，

不安。

生活中，我是直来直去黑白分明的人，写文字，仍喜直来直去，仍喜黑白分明。

我，还是做自己吧。但我还是挺惶恐，觉得惭愧，辜负了那些善良、怀揣友爱的人，辜负了他们对我的期望。

生活就是这样的，人要真，要顺着自己的心走，活得才踏实。

我想做个踏实的人。



刘瑶

2016年12月30日于南京

儿时，兄妹四人，家境中下。父母常有不和。父亲脾气不好，常欺负母亲。长大一些的我为了保护母亲与父亲打了一架，从此父亲不再打母亲。

虽然父母关系一般，但是他们都深爱着自己的子女，也有着自己的生活情趣。搭假山，种花，做衣服，画画，织毛衣，都是我从父母那里学来的。父母也爱打扮我们，虽然生活艰难，但仍然让家里的两个姑娘穿得体面。

我生来皮肤黑，长得也不像父母，经常被人叫“马来西亚华侨”“越南人”“非洲人”。





天生倔强，傲气，有悲情主义。

初中时候和老师打架，从窗户跳下。高中时候认为老师不好，于是为其招惹事端。学生时代，因为穿着与众不同时常被指手画脚，工作以后也是如此。但我内心是得意、开心的。认为因为美才会被别人这样谈论。

情感丰富，若有美好便急于展示，但不善言辞。组装过电视机，做过放大镜。喜欢跳舞，因为怕别人说丑，就躲在门后跳。喜欢悲悲苦苦的白毛女。

想学画画，但没有人教。想当作家，写小品、写剧本，最后却不了了之。

学生时代爱看电影，特别是悲情电影，常常幻想自己是悲情的女主角。

婚后，我一心扑在家庭上。爱布置家里，经常搬动家具。爱打扮女儿。由于与丈夫彼此都个性太强，兴趣不同，离婚。

2009年买了单反，从此投入其中。一方面内心自卑，觉得自己不好看，另一方面又认为自己特别，一直在这两种观念里挣扎。自拍让内心的自己找到了出路，也认识了很多朋友。觉得惶惶然又理所应当。

2011年至2016年，经历过三次手术。非常害怕，但坚强地熬过来了。

2015年末突然成了“网红”。一时不知道如何应对，谢绝了很多邀约及媒体采访。但是偷偷地在家里刷留言，好奇大家是如何看待我的。欣赏的话语让我很开心，反反复复地看。





Part. 1

童年纪

001-045

002-006 Chapter. 01 - 第一台缝纫机 / 007-009 Chapter. 02 - 罗叔家的相机 / 010-015 Chapter. 03 - 父亲 / 016-018 Chapter. 04 - 我和父亲的假山 / 019-025 Chapter. 05 - 骄傲样哦 / 026-028 Chapter. 06 - 二姨的点心 / 029-031 Chapter. 07 - 秦奶奶 / 032-038 Chapter. 08 - 喜欢栀子花的王奶奶 / 039-040 Chapter. 09 - 改名 / 041-045 Chapter. 10 - 独来独往的女孩