

依然热爱生活

凉子访谈录

著

上海文化出版社 博集天卷 CS-BOOKY

需要全本请访问 www.ertongbook.com

凉子访谈录

著

依然热爱生活

上海文化出版社 博集天卷 CS-BOOKY

图书在版编目（CIP）数据

依然热爱生活 / 凉子访谈录著 . -- 上海：上海文化出版社，2022.1
ISBN 978-7-5535-2411-5

Ⅰ. ①依… Ⅱ. ①凉… Ⅲ. ①故事－作品集－中国－当代 Ⅳ. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 220180 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

出 版 人：姜逸青
责任编辑：赵光敏
监　　制：邢越超
策划编辑：张　攀
特约编辑：白　楠
营销编辑：杜　莎　李大鹏　文刀刀
封面设计：利　锐
版式设计：梁秋晨
内文排版：百朗文化

书　　名：依然热爱生活
作　　者：凉子访谈录
出　　版：上海世纪出版集团　上海文化出版社
地　　址：上海市闵行区号景路 159 弄 A 座 2 楼　邮编：201101
发　　行：中南博集天卷文化传媒有限公司
印　　刷：北京天宇万达印刷有限公司
开　　本：880mm × 1230mm　1/32
印　　张：8.5
字　　数：196 千字
版　　次：2022 年 1 月第 1 版　2022 年 1 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5535-2411-5 / I · 930
定　　价：49.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系 010-59096394 调换。

凉子访谈录

LIANGZI INTERVIEW

创作团队

文学统筹

邱　实

副统筹

凉　子

陈　磊

从驰路

李亚隆

执　笔

迁　渡

橘十三。

阿　婧

五一泽

代序：一部独特的生命史和心灵史

为了更好融入年轻人的世界，在十四岁儿子的指点下，我关注了B站，并且成为这个神奇网站的忠粉，对《凉子访谈录》的了解，正是源于我刷B站的巧遇。

让我印象深刻的一个嘉宾，是和凉子聊天的北京小伙，他说的都是家里的事情，讲的都是日常百姓每天都要遭遇的家长里短，流露的是常人都有的喜怒哀乐。小伙子淡定、自持，依然拥有年轻人宝贵的血性，这种风格让我立即喜欢上了《凉子访谈录》，对其充满了好感。它极为自然，它几乎不依赖狗血剧情和戏剧化变故刻意去追逐流量，这正是我一直认同的非虚构作品品格的内在精髓。对我而言，B站像一个神奇的部落，聚合着无数年轻人的梦想与奋斗，也接纳着无数年轻人的吐息和心酸。《凉子访谈录》以一种极为接地气的姿态，给普通人，尤其是年轻人提供了一个讲出自己故事的出口。在短短一年内，这档节目因其质朴真诚、毫不雕饰、自然本真的风格，在全网获得了数百万粉丝的喜爱。这是互联网的奇迹，也是年轻人渴望被看

需要全本请访问 www.ertongbook.com

见、期待被倾听的情感诉求在互联网时代的一次聚集和呈现。

尽管代际阻隔并不能成为彼此隔膜的直接理由，但因为智能化、信息化和互联网的落地所带来的技术革新，我深深意识到前辈要理解现在的年轻人，仅仅依赖个体的成长经验，已远远不够。两者要达成更多的沟通，获得更多的彼此体恤和包容。前者必须主动去了解后者的“当下世界”，接受信息化无孔不入所带来的挑战，甚至融入某种“手足无措”的真实环境，要调整视角、彻底打开，以接纳更多新鲜的东西，实现和年轻人共处真正意义上的同一片时空。如果囿于社会发展的线性观念，那些在时代红利中安然站稳的前辈，特别容易对此导致的盲区视而不见。相比前辈普遍承受的“吃不饱、穿不暖”的极端贫瘠的物质记忆，现在的年轻人所承受的压力和挑战，他们精神上的困惑和身体上的煎熬，和父辈比起来，并没有少半点儿。更重要的是，这种心灵的挣扎和磨难，夹杂在网络时代的喧嚣泡沫中，伴随极度原子化、反差极大的现实，往往找不到排解途径，以致不少孤独的个体，在无声中日渐蜷缩起年轻的身体，封闭心灵的大门。这些暗处的青春叙事，需要被更多地敞开，需要更多人耐心地倾听和理解，而不是给这个群体轻易贴上简单的标签。

——这是我一直警惕的地方，也是我碰上《凉子访谈录》，感觉特别欣喜和惊讶的地方。当我听到如此多的年轻人依赖新媒体的便捷，获得一条表达自我的通道后，我终于理解，为何具有非虚构作品品质的视频节目，能够在短期内获得众多网友的认同。

作为《凉子访谈录》运营成功后的副产品，眼前这本《依然热爱

生活》依然保留了视频的精神和气质，平实质朴的故事，流淌的是年轻人对自我成长的思考和回望。正如书名《依然热爱生活》所言，这本书尽管呈现了年轻人在当下迫于各种原因的挑战，但更多年轻人还是在现实的激励下走向了新生，按下了人生的重启键。

如果你有幸碰到这本书，你将会遇见爱打抱不平、保留了英雄气质的苑铎；将会遇见尽力摆脱原生家庭阴影，并在爱的滋养下找回自我的晓静；将会遇见爬出生活泥泞，在他人帮助下自救成功的路遥；将会遇见顺风顺水中长大的十七岁少年，如何跌入人生谷底继而爬起，实现痛苦蜕变的秦望；将会遇见信守承诺，接纳父辈留下的债务，持有中国传统美德的杨乐；将会遇见在舞台上光鲜无比，却要承受无数失败，最终因为坚持而发光的杜兜；将会遇见高考失利，在衡水中学的锻造中获得新机会的小乔……这种感觉就如同在阅读中，随处就可以遇见身边的年轻人。是的，放在地铁的人流中，他们都极为普通，但若将眼光聚焦到个体，就能发现他们身上独有的属于这个时代的年轻人的光彩和力量。他们在弹幕中相遇，或者擦肩而过，却能在共同的叙事中，感受到息息相通的默契。

这是一部独特的生命史和心灵史，在共同的倾听和看见中，人与人之间的理解和沟通必将更容易达成。

黄　灯

二〇二一年七月十一日

目录

CONTENTS

第一章

一根倒刺的拔除

请别叫我英雄 / 003

我想出门晒太阳 / 014

她 / 027

家里那个最小的弟弟 / 038

好好告个别 / 049

第二章

一棵树的独白

我将用一生治愈童年 / 063

为中医之崛起而读书 / 076

我还不是一个画家 / 089

婚姻不是孤独的避难所 / 103

理想今年你几岁 / 116

第三章

我在至亲的臂弯里苦修

明天又是最好的一天 / 131
让色彩覆盖所有黑暗 / 143
越过黑暗的星辰 / 154
三十岁那年，梦醒了 / 165
按下人生的重启键 / 179

第四章

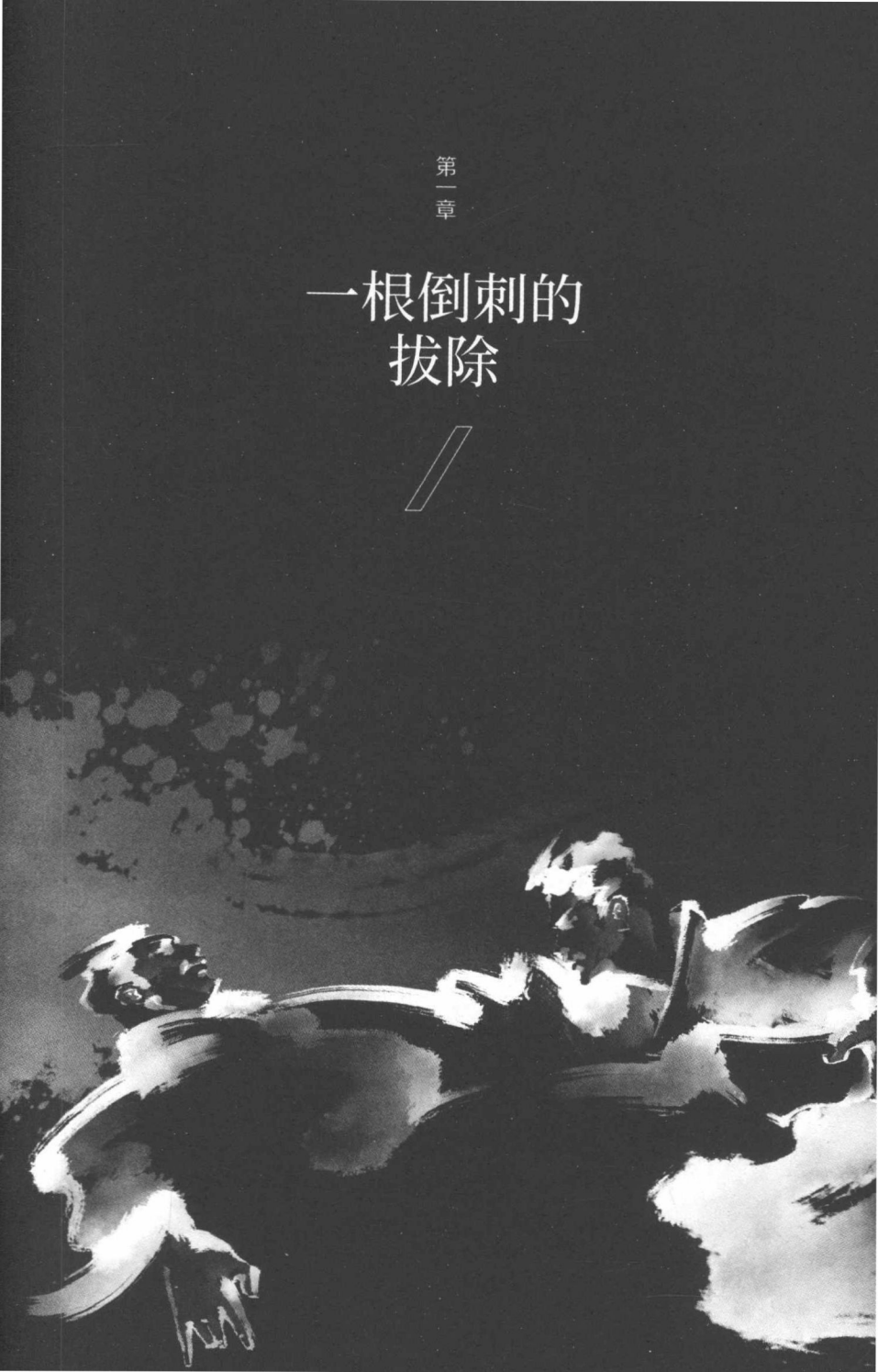
乌云背后的日月光

男性角色三部曲 / 193
海棠树的红果实 / 205
非著名喜剧演员的 B 面 / 221
小乔的衡中魔幻之旅 / 233
大龙与照二 / 246

后记 / 261

第一章

一根倒刺的拔除



凉子访谈录

LIANGZI INTERVIEW

肌肤干燥时，指甲周边往往会裂纹起皮。先是阵阵微痒，再则遇水刺痛。翻至掌背细瞧，一根倒刺明晃晃地扎在眼前，难免自问："拔还是不拔？"

对良心的考验，对绝症的恐慌，对情感的迷惘，对责任的逃避……我的五位主人公，无外乎都在人生的某个阶段遇到了那么一根不请自来的"倒刺"。

面对倒刺，用力去抠，会留下一道血痕。保持不动，它又会日日灼心，惹你不安。无论你的选择是什么，除掉这根恼人的"倒刺"，迎来的都会是欣欣然。

——迁渡，本章作者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

请别叫我英雄

作者按

每一座城市的角落，都有着默默守护黎明的普通人。他们用行动印证侠义——该出手时就出手！

一

早晨八点，地铁 13 号线上，苑铎掰断了一个男人的手指。

那天蛮冷，好在车内开了空调。苑铎一身疲惫地瘫倒在座位上，有些贪婪地将头顶贴近上方，享受这免费的热气。最近这段日子里他找了太多兼职，几乎能不分场合倒头就睡，而现在他因惦记着此行的目的地，强打着精神以免误站。

他要去的地方是北辰路上的一家叫马可波罗的酒店，酒店在招插花兼职，一天干上几小时，工资不低。

早高峰还未到，车厢内乘客分布均匀，对面过道上只站了一个身材中等的男人。他穿着鸦黑的棉袄，米色的毛衣领口有短粗的脖颈留下的汗渍。

两排座位上稀稀拉拉地坐着人，大多数人戴着耳机低着头。地铁穿行在晨光点亮的轨道上，能听见的原本只有风声和列车与铁轨摩擦的声音。

可醒着的苑铎却听到了第三种声音。

那声音由男人的粗喘与女人的嗫嚅组成。苑铎瞪大了眼睛，循着声音望过去，在那个穿棉袄的男人的两腿之间，看到了一抹亮眼的红。

声音还在持续，苑铎伸长脖子望着，正好对上那个女孩惊慌失措的脸。她双手抱胸，两腿夹得紧紧的，却阻挡不了身后那个隔着裤子摩擦下体的恶鬼。

那一刻，苑铎下意识地攥紧拳头，愤怒的情绪自上而下将他贯穿。他从座位上站起，径直走到了男人面前，手臂搭了上去。

他掰开了那个男人搭在女孩臀部的手，咔嚓一声，苑铎知道自己坏事了。

“知道错了吗？”

“知道了……”

“下次遇到这种情况，先报警。”

派出所里，警察调了地铁监控，证实了苑铎的伤人动机。那个男人被送往医院，说是拇指骨折。苑铎被留下来录口供签字，最后拿出

为数不多的积蓄赔了对方两千块钱。

从派出所出来已是凌晨，酒店也去不成了，距离大学宿舍又太远，苑铎漫无目的地沿着四环走着，走到水立方对面的马路，又望见灰蒙蒙的鸟巢。苑铎想到了肯德基和麦当劳，手伸进口袋却发现自己只剩前天插花所挣的三百块现金了。

他路过了一家银行，银行外侧的 ATM 机发着微弱的光，像不属于冬夜的萤火，散发着诡异的生命力。苑铎打开门，在白色瓷砖上坐定，他发着呆，直到屁股被硌得生疼才缓缓躺下。

那天晚上他被冻醒了几次，醒了就出门跺跺脚跑两步，最后在天蒙蒙亮的时候才离开。

那是二〇一二年北京的一个冬夜，苑铎正在读大三。论坛和贴吧里关于世界末日的流言漫天飞舞，而苑铎只记得那年的北京极冷，冷得掉冰碴子。

二

大学时期，苑铎给自己取了个网名，叫怪兽。他喜欢看迪士尼动画，尤其喜欢看影片《美女与野兽》，那首主题曲常年躺在他红心歌单的前三位。

怪兽外表粗犷，内心却柔软，渴望被认同，又拒绝被接受。怪兽是个极端矛盾的个体，他把所有美好赠予所需之人，再露出凶狠的獠牙示人。

苑铎希望自己做一个怪兽先生，哪怕遍体鳞伤，他也会异常满足。

那次地铁事件后，苑铎在网上看到很多类似的信息，才知那个女孩所经历的事情根本不算罕见，在地铁上几乎天天都在上演。

他有一次坐地铁，在头顶的把手上看到市妇联张贴的公益广告。

广告上面写着："不做沉默的羔羊，不做冷漠的看客。防止性骚扰，共同发声。"广告就贴在与每个人近在咫尺的位置，但事情发生那天，只有怪兽站起了身。

二〇一四年，苑铎辞职搬家。收拾好被褥行囊后，苑铎在没来得及关掉的电脑上收到了一封招聘网站群发的邮件，邮件里写着某公司招聘经理助理，包吃包住，月薪三千五。

苑铎盯着那封邮件沉思了片刻，然后在房东的催促下记下了号码。离开出租屋后，苑铎拨通了对方的电话。

那时候的苑铎年轻，缺钱，精力充沛，无处可去。于是他和对方在约定的地点见了面。那是一座大都市里常见的写字楼，通体灰白，大厅里的前台小姐妆容精致，阳光透过玻璃顶窗直射下来，一时间苑铎甚至后悔自己打扮得太过随意。

大约半小时后，苑铎在大厅见到了电话里的那位"经理"。经理一张瘦长脸，身上穿着紧身的韩版小西装，染着黄毛，说话语速很快，看上去比苑铎大不了多少。

苑铎穿着大学里买的黑色短袖 T 恤，平头黑脸，架着一副很学生气的粗框眼镜。他默不作声地跟着经理上电梯，一时有了些求职者都

会有的紧张。他自我安慰似的环顾四周，却在电梯开门的瞬间呆住了。

他首先看到的不是白炽灯下一排排敞亮拥挤的办公桌，而是一条铺满地板的红毯，红得夺目，却一瞬间让他认清了现实。

这里不会是什么好地方，苑铎想。

沿着红毯走进长廊，两侧见不到窗户，视线里一片昏暗。墙上是不知名的反光墙贴，一眼望过去满是两人扭曲的脸，苑铎甚至分不清这里该叫 KTV 还是夜总会。他有些迷茫又有些激动，任由过道里不知名的香水气息掩盖住内心最后一丝恐惧和犹豫。

包厢里，苑铎在短暂的心理斗争后，与经理签订了合同，正式成为这里的一名员工。

一开始，苑铎的工作很简单，就是招人。他负责在网上发布招聘帖子，在贴吧留言，在聊天群里发小广告，被禁言被踢，但苑铎乐此不疲，因为招一个人入场奖励五百，经理拿三百，他有二百。

他有时候也会留意到隔壁包厢传出来的声音，男男女女，高歌喊麦，一直喧闹到后半夜才逐渐消停。苑铎原本对里面的人人事事不那么感兴趣，直到那一天，他在凌晨两点的走廊里遇见了小北。

小北穿着到大腿根的包臀裙，不算太细的腿被黑丝袜包裹着。她用手拨开贴在脸上的长发，苑铎看见了她那张眼窝深陷的脸。

苑铎记得她，大概一个月前，苑铎在楼下接到了刚从农村来到北京的小北。那时候她扎着马尾，一张素白的脸，抿着嘴不苟言笑，一脸的防备。

小北是经理招来的，苑铎只负责安排她入职，两人虽认识但

不熟。

而此刻虽对上了眼，苑铎也只能朝对方挤出一个干笑。他正要转身，却看见小北犹如一只断了线的风筝，轻飘飘地朝地板砸去。

苑铎离她太远，没能像电视剧里的男主一般及时接住小北。小北的脑袋撞在一旁的消防栓上，女孩的血融进地毯。两种红色在苑铎的眼里交织，他一时间不知道自己为什么要在这里。

苑铎送小北去了医院，急诊室的大夫在女孩的头上缠了一圈纱布。然后苑铎背着悠悠醒来的小北在马路上走着，两人一路无言，远远看上去像是夜里的幽灵，在城市里孤独地游荡。

小北和其他十几个姑娘住在一间出租房。一开门，客厅里摆满了床垫枕头，但空无一人。苑铎将小北放下，看着她换鞋收拾，然后钻进被窝。

苑铎问小北为什么摔倒，小北哑着声说自己被灌多了，头晕。

离开前，苑铎对小北说："那不是个好地方。"

小北半张脸蒙在被子里，声音低低道："我知道，但我交了五百块钱。我没钱了。"

苑铎记得自己每个月最高兴的日子，就是经理发给他提成的日子，而此刻他望着床上昏睡过去的小北，脸涨得通红。

没过几天，苑铎又在走廊里看见了小北，她还是穿着那件包臀裙，黑丝袜，小皮鞋在红毯上踩得嗒嗒作响。苑铎远远看着，直到她被经理领进包厢，小北都没瞟他一眼。

苑铎最后一次见到小北，是在夏天。他一个人买了二十份盒饭，

需要全本请访问 www.ertongbook.com