

【步履寻章】

□闫红

我前段时间出了一本书叫《我家》，写的都是家族里的女性，最主要就是我姥姥和我奶奶。

她俩是完全相反的两个类型。我姥姥放在现在恐怕要算反面典型，她感情丰沛，但控制欲强。我每次去她那，都要被逼着吃下很多昂贵但是我会觉得恶心的东西，比如说甲鱼汤。听上去很奢侈，但实在难以下咽，尤其是那个甲鱼蛋，在我的记忆里，简直是个恐怖的存在。

她在其他方面也是这样，总想把最好的都给你，不管你是不是觉得好。她适合共患难，会在亲友落难时倾囊而出不遗余力；不适合共富贵，那个时候她会想要掌控你的人生。

我奶奶呢，是正好相反的类型。她是那个时代里罕见的独生女，她总说她父亲把她放在胸口上疼爱。她出嫁时，她父亲陪嫁了十块银元，按现在购买力约合三五千元左右，在当时普遍赤贫的皖北农村，是很说得过去的嫁妆了。

我爷爷拿去作为启动资金，开了个生药铺。他感恩岳父家，一辈子把我奶奶捧在手心里。我奶奶多次说过，困难年月里，家里就剩一节小胡萝卜也要给她吃。

后来我爸对我奶奶也特别好，尤其是在我奶奶近乎失智之后。这固然是因为有我爷爷这个榜样在前，但我还觉得，一直被爱着的人，对于被爱有一种很理所当然的强势，是能够影响乃至重塑别人认知的。

我奶奶也是爱自己的楷模。她爱美，七八十岁时还用蛋清敷脸，她永远相信自己是个美人。她有很多爱好，爱表达，喜欢赞美自己。

她总是把自己的需求放在第一位。家里客人来了带的点心之类，她都要藏起来独自享受。以至于只要家里一来客人，我和我弟就虎视眈眈，要在客人走了之后，我奶奶还没反应过来的第一时间，把那些零食抢过来。

我最初把这些文章发在网上，有些人为我姥姥叹息，更多人表示喜欢我奶奶，可能是我奶奶的精神状态赶上了当下“爱自己”的潮流。

说实话，我现在也觉得我奶奶身上有很多可取之处，但是对她那种“爱自己”我不太欣赏。在我看来，太简陋了，只有“被爱”而没有“爱”。爱作为一种更为主动的行为，体验明显更强烈也更丰富饱满。

我也没法把“爱自己”和“爱别人”对立起来。对我来说，爱别人也是爱自己的一部分。我们通过爱他人，体验到自己不再是孤立的个体，而是更宏大存在的一部分。爱从来不是孤立的自我凝视，是一种与世界的深情联结。

具体来说，就是我妈那样的人。从我妈身上，我总结“爱自己”要有几点：

首先是，不跟自己过不去。

前几天听人说，能把觉睡好的人，必有过人之处。我妈就是这种人。我爸对我妈的花样赞美里，划重点的一条也是我妈总能倒头就睡。这样的人没有内耗，既不怨恨自己也不怨恨别人。这两者貌似不同方向，说到底都是跟自己过不去。

我姥姥十九岁时跟我姥爷离了婚，住在我姥爷家旁边的偏厦里。她原本就跟前婆家不睦，这下更成了他们的眼中钉。她公婆和小叔子们经常找茬欺负她，殃及我妈。我妈的奶奶看见我妈也翻白眼，说：“根不正叶不正，生个葫芦歪个腿。”听起来很可气是不是。我不知道那时候我妈有没有想过：“等将来我有出息了……”

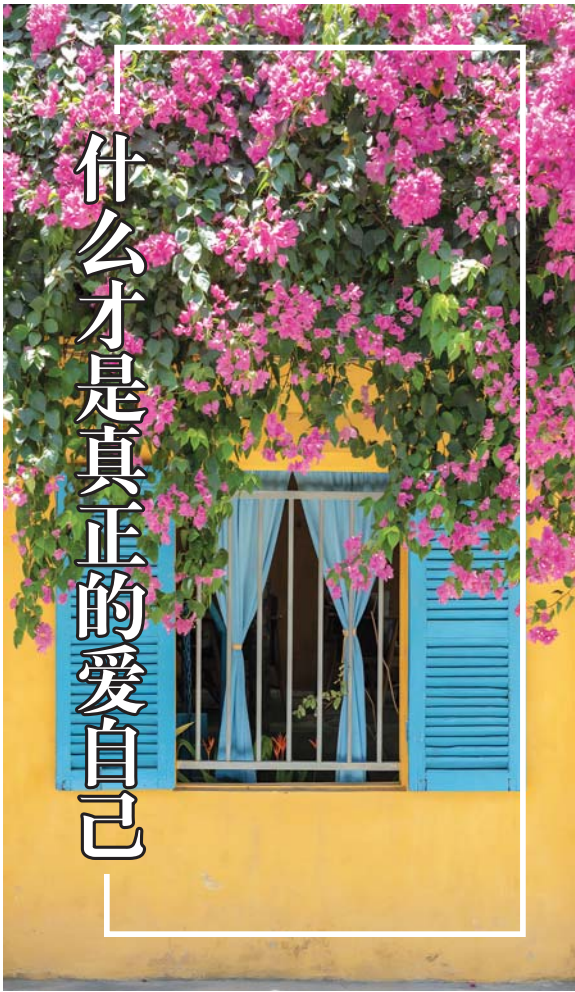
后来我妈不能说有多大出息，但肯定比当时婆家人想象得好。许多年后，我妈的某个叔叔坐在我家客厅里，喝酒夹菜，谈笑风生。我妈的奶奶也曾应我姥姥邀请来我家住过一段时间，她俩也能“孟光接了梁鸿案”，“前嫌尽释”，让我不能不感叹时间的力量。

我想说的是，在当时，对我妈的“以德报怨”我很难理解。但我妈的原话是：“人生就那么几十年，那么计较干吗？”我妈是觉得人生苦短，用在怨恨上不划算。

对于一个更加专注于自我的人来说，那些人不重要，他们的伤害是物理性的，时过境迁，早就淡了。那什么是化学性的伤害呢？就是真正渗入你心中，变成某种自我否定，难以消弭，即便是以“我一定要争气”这种形式存在。我妈没那么在乎别人，她没有我姥姥那种展示欲，也无意于证明自己，人家就很难给她造成“化学性伤害”，赶上她有能力有时间，招待别人一下也无妨。不把精力消磨在怨恨上，才有余力照亮自己和他人的。

所以我妈“爱自己”的第二点，表现在把自己过好，过高兴了。

比如说，她爱学习。我妈爱学习是一种后知后觉，早年的家庭情况让她读书期间一直浑浑噩噩。她虽然高小毕业，实际上拼音都不太会。跟我爸结婚后——我爸读书时属于学霸一类，我妈也培养出阅读的习惯。最早是看《小说月报》等，读王蒙莫言刘震云这些作家。我长大后，她又跟着我读三毛张爱玲等民国时的作家。四十多岁时，身



为工厂勤杂工的她尝试写作，多次发表作品，还上过《作家文摘》。为了发朋友圈，我妈学会了用拼音打字。六十五岁那年，她考取了驾照，理论考试一次过，考了99分。

不过我说的爱学习，指的不是这种特定的学习，而是我妈随时随地的“见好”。比如她去看望她父亲，发现她继母收纳的秘诀就是“藏”：把所有东西都收到柜子抽屉里，家中看上去空无一物，她觉得很值得效仿；她听那些闺蜜或是工友聊天，也能“淘”出人家的智慧闪光点。她有一个“成长型人格”，这让她对未来始终怀有希望。

能让自己高兴、振奋，而不是拨火架秧子让自己不高兴，才是爱自己。

第三，我妈知道最高级的“爱自己”包括爱别人。

马斯洛说人有五个需求层次，最基本的是生存需求，然后是安全需求，社交需求，尊重需求，最高级的是自我实现需求。“爱自己”也是这样。最低级的“爱自己”就是一种生存和安全恐惧，生怕得到的爱不够多，要想方设法获取更多的爱。更高级的“爱自己”里是有“自我实现”的，“爱别人”正是一种自我实现的方式。

我妈对自己家里人好不用说了，就是对亲戚朋友，她从来都是盼着别人好，想听到别人的好消息。她尤其希望我几个堂姐过得好。

堂姐们是我大伯的女儿，她们应该喊我妈“婶子”，但她们都喊她“俺二姑”。“姑”就罢了，不知道为啥喊她“二姑”，可能把她排在大姑小姑娘之间了。她们逢年过节都会来看望我妈，母亲节给她发红包买衣服，做得比我都好。

当然，我妈早年对她们也不错，她们曾经生活也有点坎坷，我妈心疼她们每一个。有个堂姐在我们这座城市做手术，术后吃喝拉撒，都是我妈照顾。当时不觉得怎样，现在想想，我是做不到的。对我妈来说，堂姐不只是我爸的侄女，而是一个需要照顾的人，她没有把自己定位为姻亲关系中的“婶子”，而是“我是能在他人脆弱时提供庇护的人”。这种爱不是牺牲，是选择；不是义务，是自由。

我妈的爱也是一种对自我能力的确认。从那个被欺凌的小女孩，成长为能够庇护他人的“二姑”，本身就具有深刻的疗愈意义，无形中完成了对过去创伤的超越——她用实际行动证明，自己已拥有改变他人处境的力量。这不像“争口气”那样带着怨恨的痕迹，而是源于内在丰盈的自然流露。

至于我妈总盼着别人好，这不是简单的善良，而是她构建生命意义的方式——通过参与他人的幸福，她的生命获得了更广阔的维度。

真正的“爱自己”，不是无尽索取，而是永远对生命保持好奇与开放，不断拓展自我的边界，实现自我成长；也通过参与他人的成长，持续更新自我的定义。在我看来，我妈就是那个超越了我奶奶的“只爱自己”和我姥姥的“不爱自己”的最好范例。

□孟洁

凌晨三点，我被一阵细碎的响动惊醒。睁开眼，看见王嫂正抱着孩子轻手轻脚地从婴儿房出来。月光透过窗帘的缝隙，在她身上镀了一层银边。她微驼的脊背在睡衣下微微起伏，像一张拉满的弓，却又那么安静。

这是我请王嫂做月嫂的第七天。产房里的记忆还鲜活地刻在脑海里：撕裂的疼痛，婴儿响亮的啼哭，丈夫手忙脚乱地签字。当护士把粉嘟嘟的小东西放进我怀里时，我突然崩溃大哭——这个柔软的小生命，让我既爱又怕。

“别怕。”王嫂不知何时出现在床边，粗糙的手掌轻轻覆在我汗湿的手背上，“我国女刚生下来时比这还小，现在都上小学了。”她说话时，眼角的皱纹里盛满了温柔。那一刻，我像抓住一根浮木，含着泪点了点头。

白天的王嫂像一台不知疲倦的守护者。清晨五点，我总能听见厨房传来细微的响动。等我揉着眼睛去客厅，便看见她端着一碗冒着热气的红糖小米粥，碗边配着切成月牙状的煮蛋。“趁热吃，发奶的。”她笑着说，眼角的皱纹舒展开来，像朵绽放的菊花。

记得产后第三天，我疼得直掉眼泪。王嫂坐在床边，一边给我按摩浮肿的小腿，一边讲她带过的孩子：“有个娃特别能哭，我三天三夜没合眼，后来才发现是奶粉冲太烫……”

丈夫出差几天，婆婆临时来家里帮忙。老人家看着王嫂熟练地冲调奶粉，忍不住感慨：“我们那时候养娃，哪有这么多讲究？饿了就喂，困了就睡。”王嫂低着头，手上动作没停：“现在不一样了，科学育儿很重要。”

我在卧室里，听见王嫂轻声说：“大姐，您知道吗？我闺女小时候体弱，我把所有的育儿书都翻烂了……”

昨天晚上，我发现王嫂偷偷抹眼泪。她站在阳台上，手机屏幕的光映着她疲惫的脸。“怎么了？”我递了杯温水过去。她慌忙擦了擦眼角：“没事，女儿发烧了，想跟我说说话……”月光下，她的白发特别明显，在脑后挽成的发髻里闪着细弱的光。

我突然想起丈夫当时介绍王嫂，说：“她是公司里带过孩子最多的，经验最丰富。”可我明明看见，她穿的衣服都很朴素；她连瓶装水都舍不得喝。

早晨，我趁王嫂给孩子洗澡时，仔细看了她的手。那双手让我心疼——指关节粗大变形，掌心布满老茧。可就是这双手，能把我折磨得死去活来的胀奶揉开；能在我疼得打滚时，用最恰当的力度给我按摩；能在孩子哭闹时，用最温柔的嗓音哄睡。

“来，尝尝我熬的猪蹄汤。”王嫂端着砂锅进来，脸上带着满足的笑容。汤面上浮着一层金黄的油花，香气氤氲了整个房间。我突然发现，在这个因为新生命到来而手忙脚乱的家庭里，王嫂就像一根定海神针，用她粗糙却温暖的手，托住了我们一家摇摇欲坠的生活。

窗外，寒风簌簌。王嫂哼着走调的摇篮曲，轻轻拍着怀里的孩子。月光温柔地笼罩着她们，那一刻，我忽然明白：世界上最珍贵的，莫过于这种将职业化为深情、以专业承载温暖的守护。就像月光，它从不在乎是否被人注视，只是默默地照亮每一个需要光亮的角落，让最寻常的夜晚，也因此染上了温柔的底色。

【万家灯火】

王嫂