
归庐
先遇见自己
茂疆
你不需要先变好，
才有资格开始。
一间茶室，21个夜晚，
22张可直接抄写的自我觉察工具卡

先遇见自己

一间茶室，21 个夜晚，22 张可直接抄写的自我觉察工具卡

茂疆

你不需要先变好，才有资格开始。

序 · 写在前面：这本书怎么用

放在全书最前。读故事之前先读它，五分钟；读完故事之后回来再读一遍，会发现是另一篇。

一、这不是一本只用来读的书

大多数人读书的方式是：从头读到尾，合上，感动三天，然后忘掉。

这本书不打算让你这样。

它里面确实有一个故事——成都玉林，一间叫归庐的老茶室，一个刚离婚的女人，和五个走进来的陌生人。他们在那间屋子里待了二十一个晚上。你读的时候，大概会哭一两次，会在某一章停下来，觉得"这写的是我"。

但故事只是上半层。下半层是工具。

每一章结束，你都拿到三样东西：

	是什么	怎么用
升维镜	一个认知模型	把这一夜发生的事，抽象成一条能用在别处的规律。它回答的是"为什么"，不是"怎么办"
工具卡	一张可以抄在纸上的表	五到八行，留了空，你填。不需要 App，不需要注册，不需要网络

今晚就做	一个十五分钟以内的动作	不要求你坚持二十一天， 只要求你今晚动一次

所以正确的读法是：读一章，做一次，隔三天再回来翻那张卡。

二、为什么是"工具"，而不是"道理"

道理你早就听过了。

"要先爱自己再爱别人"、"要有边界感"、"吵架的时候不要说'你总是'"——这些话，你在公众号、短视频、朋友的劝告里，听过一百遍。你甚至能背下来。你只是做不到。

做不到的原因不是你不努力，是道理没有落在动作上。

"要有边界感"是一个结论，它到你这里就散了，因为你不知道边界画在哪、画完怎么说话、对方不认怎么办。而"这周写下三件你答应了但心里不愿意的事，圈出其中最小的一件，用一句话把它推回去"——这是一个动作。动作可以执行，执行了会有结果，结果会告诉你哪里要改。

这本书把自己拆成了二十二个动作。

三、三层结构，你可以只用其中一层

第一层 · 故事层。 如果你只是想读一个好故事，读正文就够了。工具页可以整页跳过，不影响阅读。归庐的二十一个晚上是完整的，有头有尾。

第二层 · 升维层。 如果你读完了觉得"有道理但说不清是什么"，去看升维镜。每一面镜子只讲一件事，四百来字，讲完就走。

第三层 · 工具层。 如果你现在正卡在一段关系里，或者卡在自己身上——直接翻到最后的《全书速查表》，按你现在的状态查，它告诉你去读第几章、用哪张卡。不必按顺序读。

一本书能不能被叫作工具书，标准只有一个：它允许你不按顺序读，而且查得到。

四、二十一天，和一个晚上

书里那二十一个晚上，是有人陪你走的。

现实里你可能没有这样一间客厅。没有关系——这本书本身可以当那间客厅。它给你排了一个顺序：

第 1 到第 8 章，是看清。看清你是谁、你在乎什么、你的情绪从哪来、你的身体在替你说什么。

第 9 到第 15 章，是接住。接住你的不完美、你的遗憾、你的边界、你说不出口的需要。

第 16 到第 22 章，是长出来。学会把目标切小、把话说清、把"不"说出口、把账结掉、把未来的自己找出来。

如果你愿意正经走一遍，那就一天一章，一天做一次工具卡。二十一天以后，你会有一沓自己写满的纸。那沓纸比这本书值钱。

如果你现在没这个力气——那就只做"今晚就做"里的降级版。每一张卡的最后一行，都写了一个两分钟版本。给最难的那天准备的。

五、有一件事我得说清楚

这本书里出现了依恋类型的测试、情绪的命名、身体的信号、原生家庭的痕迹。这些都是理解自己的语言，不是诊断。

书里的角色没有被谁"治好了"。二十一天结束的时候，宋喜还是没有谈过超过四个月的恋爱，小满的胃病没有根治，江既白和冯舒予在民政局门口把话说完，然后各自走了。顾遇读完她妈留下的信，也没有变成一个更会表达的人——她只是终于知道，那句话是什么了。

改变不是变好，是能动一点。

所以：如果你最近情绪压得很难受，睡不着、吃不下、脑子里反复出现伤害自己的念头——别一个人扛，也别指望一本书。去找人，找专业的人。书里第 8 章那个夜班走廊的尽头，有一扇门是给这件事留的。

活着比读懂重要。

六、关于"我境"

书里那个每天只问一个问题的小程序，是顾遇给自己做的，也是给所有"说了太多次没事"的人做的。它叫「我境」。

如果你读到某一章，觉得"这个任务我想有人一起做"——可以去找它。但这不是必须的。这本书里所有的工具，都可以只用一支笔和一张纸完成。我特意把它们都设计成了这样。

一间客厅之所以是客厅，不是因为它的家具，是因为有人愿意在里面说实话。

如果你是那个人，这本书就是给你写的。

你不需要先变好，才有资格开始。

你只需要在今天晚上，写下一句话。

目 录

第一章　顿号.....8
第二章　我是___.....23
第三章　第五名.....38
第四章　已读不回.....52
第五章　三个自己.....66
第六章　充电与消耗.....82
第七章　过年再回.....96
第八章　周报与急诊.....114
第九章　请假一天.....128
第十章　秋千.....146
第十一章　起点站牌.....161
第十二章　不可触碰区.....175
第十三章　给十二岁的我.....189
第十四章　我需要.....203
第十五章　它还在走.....218
第十六章　三厘米.....233
第十七章　我感觉.....247
第十八章　不.....262
第十九章　菜谱.....276

第二十章　三个月后.....294
第二十一章　打分.....306
第二十二章　第 21 晚.....320
尾声　慢慢说.....336

第一章　顿号

深夜十一点四十，成都玉林，顾遇跪在归庐茶室的青砖地上，刷窗缝。

刷子是旧牙刷，灰是攒了七年的灰。窗台上搁着一只白搪瓷缸，磕掉一块瓷，露出铁锈色的底。那是她妈的缸，她妈用它喝了三十年茶，走的那年，缸底还沉着半缸茶叶根，没人舍得倒。铺子租出去七年，她也七年没回来过。

今天中午她是在街口那家肥肠粉吃的。十二块钱一碗，加了个蛋。老板娘换了人，比从前那个年轻二十岁，问她要不要葱花，她点头，端上来的是一把芫荽。她没挑，将就吃完，碗底留了两根粉。

上午她把三个纸箱从楼道口搬进屋，堆在墙角。箱子是从北京寄回来的，胶带缠了两道，她撕到一半就停了——右手食指划了一道口子，浅浅的，一碰就痒。箱角露出一本书的边，封面上贴着一张便利贴，是她自己的字："改到第三稿"，比记账本上她妈的字还难看。她把便利贴揭下来，看了看，又按了回去。箱子还是没有开。

下午中介来之前，她去了一趟菜市场。玉林还是老样子：卖豆腐的还在，摊子往前挪了半米；修钟表的不见了，换成一个贴手机膜的。她买了两块豆腐、一把青菜、半只卤鸭。拎着往回走的时候，她是从自家铺子门口走过去，再绕回来的——没在门口站。

成都的深秋不下雪，下雾。她在北京待惯了暖气，回来第三天，早晚已经开始咳。旧毛衣的袖口起了球，她没带新的回来。

下午中介来看房的时候，她刚从北京回来第三天，行李还没拆。"姐，这地段，楼下就是地铁，隔壁在修商圈，卖了够你换套小公寓，还能剩一点。"中介嘴很甜，报价单翻得哗哗响，"您要是定了，我三天就能帮您走完流程。"

她站在门口，看着中介在那张报价单上写写画画，没有接话。等中介说得差不多了，她才开口："我再想想。"

"姐，这价格——"

"我知道。"她说，"不是价格的事。是我还没想好，要不要把它变成'别人的店'。"

中介走了以后，她蹲在门口，从烟盒里抽出一支烟——她戒烟三年了——点上，吸了半支，掐了，开门，从擦窗开始，一直擦到现在。

傍晚的时候，隔壁修鞋摊的老周敲了敲门。他手里拎着一把伞。

"这伞是你妈的。"他没进门，把伞靠在门框上，"好些年了——我那阵子摊子摆在后面巷子里，夏天漏雨，她拿这把伞过来给我挡。我说改天还，改天改天，改到今天就还回来了。"

伞是黑的，伞骨断过两根，用铜丝缠着，缠得很密。顾遇把它拿起来，撑开，又收回去。布面已经发灰，撑开的时候一股旧味。

"一把伞，你记了七年。"

"不记着不行。"老周说，"东西搁在我那儿，我每天出摊都得看见它。看见了就欠着。"

顾遇给他泡了杯茶。他接过去，不坐，就站在柜台外边，转着杯子吹气，吹了几下，没喝。

"你妈在的时候，"他说，"我老伴走的那一年——算下来有十几年了——我在家躺了两个月，摊也不出，饭也不吃。你妈什么也没说，就是每天早上把茶泡好，搁在我摊子旁边那块石头上；晚上我收摊，她再收回去。泡了半年。"

顾遇手里的抹布停在柜台上。

"半年。"

"半年。"老周说，"一天没落。我后来去问她，多少钱。她说不要钱。我说那不行，账得算清楚。她说，那你就当是我请你喝的。"

"她为什么不说？"顾遇问，"她要是说一句'我给你留了半年茶'，你至少能记着她的好。"

"她说了就不叫留了。"老周把杯子放下，"她要是天天跟我念叨'我给你留着茶位啊'，我喝一口就欠一口，那半年我一天也坐不住。她不说，我就只是在那儿坐着。坐着坐着，人就缓过来了。"

顾遇低头看杯子。茶面上浮着两片碎叶，慢慢转。

"后来我懂了。"老周说，"懂的时候她已经不在了。"

他把手在围裙上蹭了一下，退到门口，又停住，抬手指了指门楣上那块旧木牌。

"归庐这两个字，刚挂上去那阵，我还笑过你妈。一个卖茶的，起这么文的店名。她说，名字文不文不要紧，要紧的是让人看见这两个字，知道有个地方能回来。"

老周走到巷口，又回头喊了一句："关门的时候把伞撑开晾着，不然要发霉——你妈就总忘。"

顾遇应了一声。她站在门口，看他的背影拐过路灯，才把伞撑开，靠在后厨门边。

擦到一半，她放下抹布，一间一间地走。

归庐不大。前面一间摆四张方桌，靠墙两张条凳；中间隔着一道半截的木隔断，隔断上钉着一排挂钩，钩子都锈了；后头是厨房，三道门槛，一道比一道低——她妈说这样水才不会往屋里淌。

灶台上那口铁锅还架着。她伸手把它端下来，比记忆里沉。锅底积了一层薄灰，七年的灰，用手指一抹，露出下面那圈被火烧蓝的印子。锅沿上有一道弧，从左手边起，绕过小半个锅口，是被锅铲一年一年铲

出来的：亮，凹下去，像谁拿指甲在铁上刻了半个不圆的月亮。她妈用这口锅炒茶，也炒花生米。冬天有人进来躲雨，她就炒一小把，装在一个豁了口的白碟子里，搁在柜台上，谁都能抓。

墙上贴着一张手写的茶价。铅笔写的，纸已经黄了，四个角有两个翘起来：

茉莉 3 元

素毛峰 4 元

菊花（加冰糖）5 元

底下还有一行更小的字，被煤烟熏掉了大半："学生减一元。"

她盯着那行小字看了一会儿。茉莉三元。这个价她妈挂了十来年，隔壁的奶茶店后来卖到十八，她妈还是三元。

靠街那面窗的玻璃上，有一圈一圈的胶带印。有一年过年，她妈在窗上贴过一张福字，贴反了，说反着好，福到了。福字早撕了，胶带的印子留在玻璃上，擦不掉——顾遇拿指甲刮了两下，灰都进到玻璃的毛细里去了。

柜台的第二格抽屉没锁，一拉就开，里面是一副旧象棋。她爸的。她爸走得早，她记事起这副棋就搁在这儿，缺两个子，一个黑"将"，一个红"帅"，她妈拿两个啤酒瓶盖顶上，一个瓶盖里还留着"雪花"两个字。棋子是木头的，抓一把在手里，凉，沉，有一层被人摩挲出来的油光。她把棋子一颗一颗摆回原位，摆到最后手心里还剩一个——是她妈顶上去的那个瓶盖，她把它搁回了"帅"的位置。

她站起来，走到门口，蹲下去，用手量了一下门宽。

一米二。她不知道为什么要量，就是顺手想量一下：一米二，两个人并着走要侧身，一副担架抬进来，得斜着。

"一米二。"她跟自己说了一句。

没人接。雨还没下起来，巷子里只有一辆电动车过去的声音，很轻，一下就没了。

抽屉是擦柜台时拉开的。最底下那层卡住了，她使了点劲，抽屉"嘎"地弹开，掉出一本塑料皮笔记本，封面印着"××银行客户赠品"的字样。她妈的记账本。

她妈不记账。她妈记人。

"3 月 12 日，李师傅，茶两元。说儿子要结婚了，高兴，多坐了一个钟头，走时把手机落下了，追出去还他，他笑。"

"9 月 2 日，王阿婆，菊花茶。说膝盖疼，不让我告诉她儿子，怕他请假。我说好，转头就给小周打了电话——当妈的都这样，嘴上瞒，心里盼。"

"10 月 14 日，那个人今天没来。第三次了。不知道是不是我上次话说重了。下次他来，我少说两句。"

顾遇一页一页翻，像在偷看一个她从来没真正认识过的人。翻到最后一页，日期是七年前的深秋，只写了一行字，笔迹比前面的都慢：

"今天顾遇来电话，说项目忙，过年再回。我话到嘴边，又咽回去了。算了。等她回来，那句话，慢慢说。"

慢慢说。

她妈等了一辈子"慢慢说"。而她呢，把这间铺子租出去七年，也把她妈想说的那句话，锁了七年。

手机在柜台上亮了一下，又亮了一下。是「我境」——她自己做的小程序——的推送：

"21 天成长之旅 · 第 21 天 · 终极复盘，今晚 24:00 前完成。"

21 天。她愣了两秒。一年前的今天，她离婚。

也是深秋。婚姻登记处走廊尽头，有个免费的情感辅导室，辅导员阿姨问：想清楚了？什么原因？谭放看着窗外，没说话。顾遇想了很久，说："我们俩，从来没学会说'我感觉'。"阿姨顿了一下，说："……那确实挺可惜的。"

为这句"可惜"，她失眠了三个月。三个月后，她做了个没人用的小程序，每天只问她一个问题：你是谁。没有人看，后台是个寂寞的零。她自己写了二十一天。写到第十天夜里，她哭了一场——不是难过，是松。那些年她说了那么多次"没事"，底下压着的，全是没说出口的"我感觉"。

手机又亮了一下。今晚是她的第 21 天，可她欠着第 19 天的作业——给三个月后的自己写信。她拖了两天，不是忙，是不确定三个月后的自己，还值不值得被写。

她盘腿坐在地上，就着柜台那点光，一个字一个字地打：

"三个月后的顾遇：……"

删了。

"谭放，对不起。当年你说'别闹了'的时候，我该告诉你，我不是在闹，我是在怕。"

这一行她打了很久，没删，也没发。她把它存进了「时间胶囊」——她给这个功能起的名字。她喜欢"可以寄给未来"这个说法，虽然她也不知道，未来在不在。

临打卡前，她在那行字下面又补了一句：

"妈，你咽回去的那句话，到底是什么？我学了半年，还是没学会'慢慢说'。"

她没有哭。她只是把手机放下，站起来，走到墙角那块黑板前——她妈写"今日茶单"的黑板。她擦干净灰，捏起一支粉笔。粉笔受潮，断了。她换了一支，写：

我境·客厅 · 第一期 · 21 天成长营

每晚 19:30（连续 21 晚）

不收钱。收七个人。只收愿意试一试的人。

写到"试一试"，她停了一下，又在底下补了一行小字：

"没想好的人，也可以先来坐坐，喝杯茶。"

她拍下黑板，做了一张简单的招募页，发进朋友圈。配文她想了好一会儿，最后只写了一句：

"第 21 天。想开一间只收七个人的客厅。不推销，不劝你变好。喝茶，或者试着说说话。"

发完她立刻后悔了，手指悬在"删除"上，半天，又放下。一年前那个只会回"没事"的人，今晚居然发了一条这么长的朋友圈。她笑了一下，笑自己。

她把手机放在窗台上，靠着搪瓷缸，就着雨声，在黑板上那块"招募中"的旧字旁边，又添了一行小字，写完自己看了很久——"第一期 · 21 个晚上 · 欢迎来说一句真话。"

添完她退回两步，像打量一件还没把握的事。雨顺着屋檐滴下来，把黑板下沿洇出一条深色的边。她想，很多年没有这样过了：一个人，不赶稿，不接电话，不盘算"下一步该做什么"。辅导室那位阿姨说"可惜"的时候，她连哭都没哭，只是客气地道谢，出门，上车，开回家，删了谭放的微信。那一路她想的是：该怎么跟妈交代——妈已经不用她交代什么了。

她抱膝坐在门槛上，听了很久的雨。

一点刚过，手机震了。

先到的是评论。大学同学："顾姐，改行微商了？"她没回。然后是「我境」后台：报名。

第一个报名的人，理由栏里只有一句话：

"顾遇老师，我 33 岁，儿科医生，离婚冷静期第 27 天。她（我妻子）说我人很好，但'不像个活人'。我想在领证之前，学会吵一次架。——江既白"

顾遇盯着"不像个活人"四个字，很久没动。她想起一年前辅导室里，谭放看着窗外的侧脸。他也"不像个活人"，只是那时候，没人给他递这句话。

她回复："明天下午两点，归庐，茶我泡。迟到也没关系——茶会凉，人会等。"

发送之前她删了重写，重写又删，最后发出去的还是这一句。她看了一眼后台：提交时间 00:58，最后一次修改 01:00。两分钟里，那个医生把自己写的什么改掉了。她不知道他改的是哪一句。但她知道，那两分钟里，有人咽了一次话。像她妈，像她。

01:06，第二个报名。理由是这样的：

"// 报名。

// NOTE：我不会跟真人说话。所以先练习一下'报名'这个动作。

// ——岑澈，24，游戏开发。"

顾遇忍不住笑了一声。正要关后台，她的目光落在备注栏最底下——那里还有一行小字，几乎要滑出屏幕：

"# 其实，我有个想见的人。只是不敢。"

她愣住了。

门外传来敲门声。她这才发现已经一点二十了。走过去从门缝里看，是对门温记茶馆的温九爷，披着旧棉袄，端着一只保温杯，杯口的热气在路灯下白白地散着。

"大半夜灯亮着，我还以为闹贼。"温九爷把保温杯递进来，"老白茶，安神。你妈在的时候，也常一个人亮到这时候，对着一本账写半天。"

顾遇接过杯子，热意隔着杯壁漫进手心："九爷……我妈走之前那阵子，有没有跟你说过什么？"

温九爷想了想，摇摇头，又点点头："说过一句。她说，有一句话，等顾遇下次回来，让她慢慢说。我说你急什么。她说，不急，日子长着呢。"

日子长着呢。

她妈是那年冬天走的。心梗。从发病到离开，三个小时，没来得及给任何人打电话。那三个小时里，她妈咽回去的那句话，再也没人知道了。

顾遇捧着杯子，没说话。温九爷也不催她，站了一会儿，说："下雨了，回去收衣服。茶趁热喝。"他背着手走了两步，又回头，看了看门楣上那块旧木牌——"归庐"两个字，还是他年轻时写的。他说："归庐这名字，是你妈自己起的。她说，人出去再远，总得有个回来的地方。"

"九爷。"顾遇叫住他，"我妈……她有没有教过你，怎么看人？"

温九爷在雨里站住，想了想："你妈说过一句，我记了半辈子——'茶无三等，人也是。贵的不一定好喝，便宜的不一定淡。看人看事，别只盯价签。'"他顿了顿，"她还有句话，是叮嘱我转给你的，我一直没找着机会——'日子是过给自己看的，不是过给邻居看的。'"

顾遇没有应声。她低头，看着保温杯口的热气散进雨里。她妈这辈子，茶卖得便宜，话也说得便宜，可每一句都像压过火的柴，搁上十年也不潮。

脚步声在雨声里，一下，一下，很稳。

顾遇站在门口，看着雨落进老街的灯影里。她想：如果妈当年没把话咽回去；如果那个医生没把字删掉；如果那个不敢跟人说话的小孩，没把最后那行小字留在备注里——这世上让人遗憾的，从来不是话说错了，而是话说了一半。

雨越下越密。她关上门，没有马上去碰手机，而是蹲下来，把柜台最底下那只抽屉整个拉开。抽屉深处，除了那本记账本，还有一枚锈了半边的铜顶针——她妈缝东西用的。她记得小时候，妈坐在门廊下替她

缝书包带，顶针在拇指上转半圈，线就拉直一寸。妈总说：衣裳破了要趁早补，破口会越扯越大；人心也是，有了裂缝，别装看不见。

顾遇把顶针套上拇指，转了半圈。有些紧。她把它摘下来，和记账本摆在一起，才走到柜台前，重新打开那封存进时间胶囊的信，在末尾加了一行：

"P.S. 如果你读到这封信的时候还在怕，没关系。明天下午两点，我要见一个人。我想跟他学一句话——'我感觉……'。学会了，我念给你听。"

她本来是要合上手机的。拇指往上一滑，滑到了另一个对话框。

中介：[姐，考虑得怎么样？我这边有个客户，孩子明年上学，就想在这片儿，明天能来看看吗？]

那条消息底下还压着三行她没回的报价。她看着，拇指按在输入框里。

"不卖了"

三个字。光标在"了"字后头一下一下地闪，闪到第七下的时候，她的拇指挪到了第一个字上。删掉一个字的距离，她熟得很——这半年，她发出去的每一句话，都要在发送键上停三秒。

她没有删。她按了发送。

发完，她把手机翻过去，屏幕朝下扣在柜台上，扣了大概十秒，才又拿起来，把时间胶囊那一页调回来。

她合上手机，熄了灯。

窗外，雨声灌满一整条玉林老街。明天下午两点，会有一个"不像个活人"的医生，来学吵架。她不知道他能不能学会。她只知道，妈那句咽了一辈子的话，她好像终于找到一个人，可以试着说出口了。

工具卡｜悬句清单

第1章
顿号

使用场景：有话想说，一到嘴边就咽回去，打字写完又删掉时。



我那句没说完的话是：_____

它本来要说给：_____

咽回去的那一刻，我在怕：_____

如果只说前半句，它可以这么说：_____

我打算在（时间）_____，对（谁）_____，说出口 / 或者先不说。

这件事我允许自己先搁着，搁多久：_____

今晚就做（≤15分钟）



写下那句半句话，不用给任何人看，写完折好收好。

两分钟降级版：仅仅写下半句话，写到顿号就停下。

，

复看修改提示：三个月回来，只修改“咽回去那一刻，我在怕”这一栏。

可抄写｜可截图复印使用

第二章　我是___

早上七点，顾遇又回到了归庐。

她昨晚只睡了四个小时。来的时候拎着两袋东西：一袋是今天要用的——纸、笔、一摞她自己打印的招募说明；另一袋是中介留下的"收房清单"，她看都没看，塞进了柜台抽屉，压在母亲的记账本旁边。

她先把椅子从桌上放下来，一把一把擦。擦到第五把的时候她停了一下——这五把，今晚要坐人。她妈以前总说，茶室不怕没人来，怕的是来了人没地方坐。她把五把椅子摆成一个不规则的半圆，留出中间的空地，想了想，又在圈外靠门的地方放了两把，没有座签。

"留给还没准备好的人。"她对着那两把空椅子说，像是说给谁听。

黑板上的字还是昨晚的粉笔迹。她擦掉"招募中"，重写：

营 · 第 1 天 · 19:30

今晚任务：我是___（写下 10 句"我是___"，选一句念）

写完她退后两步看。粉笔字有点斜。她妈的字也斜，写茶单的时候，最后总爱在角落画一朵小花。顾遇不会画花，就在括号里补了一行小字：写给自己看，不用给谁打分。

手机在柜台响了一声。江既白发来消息：[顾老师，下午两点，我需要带什么吗？]

她回：[带你自己就行。纸笔有。]

下午两点，江既白到的，不多不少。

他穿一件浅灰衬衫，袖口扣得很整齐，左手腕上一块旧表，表带内侧磨得发白。他在门口先看了一眼门楣上"归庐"的木牌，才跨进来，微微点头，算是打过招呼。

顾遇给他泡了杯老白茶。他道谢，端起来，没喝，放在桌上，杯沿对着自己转了半圈。两个人隔着柜台坐着，谁也不先开口。茶馆里安静得能听见搪瓷缸里茶叶根碰壁的声音。

那半圈转得很慢，像在找一个能放稳的角度。

壶是铜的，水刚离火，滚得厉害。她提起来，先往他那只杯子里点到七分满，再给自己的续上。老白茶不经滚水，她把壶嘴抬高了半寸，让水线细下来，落到杯里几乎没有声音。

他那只杯子里的茶，水面纹丝没动。

顾遇没说话。她把壶搁回炭炉上，起身去后院拎水。

后院有一口老井改的自来水管，铁管子上缠过胶布，胶布早硬了，一按就裂。她把塑料桶放在底下，拧开龙头，水砸在桶底的动静先是闷的，等积到半桶，就变亮了。院子角落那棵枇杷树还活着，叶子一半绿，一半卷着边。她站在树底下，慢慢地等桶满。

一桶水拎回来的时间，够一个人在肚子里把一句话说三遍。她提着水进门的时候，看了一眼柜台——他还坐在那儿，杯子里的茶没动过颜色，他也没动。

"凉了。"她说，"我再换一泡。"

"不用。"

"换吧。"她把水倒进壶里，"这茶能泡四泡。头一泡是洗茶的，你不喝，是对的。"

他看了她一眼。

第二泡倒进去，汤色重了些。他这回把杯子握住了，两只手包着杯壁，还是没喝，就那么握着。热气从他指缝里往上升。他握了很久，久到顾遇替他觉出烫。

他没喊烫。

水开第三回，她把壶提下来。第三泡的汤色浅下去，浮在杯面上，像兑过一层水。这一回他把杯子放下了，两只手在桌面上摊开，十根手指一根一根伸直，又一根一根收拢。

"顾老师。"江既白开口，声音比报名表上听起来还平，"我报名表上写的，你都看到了。"

"看到了。"

"……有一件事，我没写。"他看着茶杯，"我凌晨一点改过两次。第一次写的是——"他停住，喉结动了一下，"我怕签完字，就真的只剩我一个人了。"

他说话的样子，像在念一份并不想宣读的病历。顾遇没有接话。她知道这种时候不能接——一接，他就会把后半句咽回去。她只给他续了茶。

"后来我想，太丢人了，删了。"他说，"改成'想学会吵一次架'。至少这句，像个男人会说的话。"

"你觉得哪句丢人？"

江既白愣了一下。他大概没想过会被反问。

"……'怕'。"他说，"我 33 岁了，儿科医生，值过一千多个夜班，见过小孩烧到抽搐。我怕什么？我怕她走？她都已经走了。"

"你签字了吗？"

"没有。冷静期快满了，她说周五去。"他顿了顿，"我们结婚八年，我从来没跟她吵过架，一次都没有。我一直以为不吵架是好事。她提离婚那天说：'既白，你是个好人，但跟你过日子，像一个人住。'"

像一个人住。顾遇在心里把这五个字念了一遍。她想起辅导室那个下午，想起谭放看着窗外的侧脸。原来"一个人住"，是可以在两个人之间发生的。

"你试过挽留她吗？"

江既白沉默了很久。"……没有。她说出口的时候，我第一反应是，她终于说了。"他声音放低，"我们俩好像都松了口气。那口气，比难过更让我害怕。"

他从外套内袋里掏出一张折好的纸，放在桌上："我昨天请假，回了趟家。她收拾东西搬走了，这是她落在我书房的一页备忘录。我不是翻

她的东西——是她写在我送她的那本《儿科学》里的书签，我拿书的时候，掉出来了。"

纸上是一行行字，写得整齐，像记录医嘱：

"4 月 2 日。他又值夜班。我做了他爱吃的红烧排骨，放冰箱第二层，他回来会看到。看到就看到了。他不会说谢谢，也不会说好吃。他不说话的时候，我不知道他是开心还是累。我想跟他说话，又怕打扰他。所以，我也不说了。"

"6 月 17 日。妈住院，他安排好了一切：检查、床位、主刀医生，比我自己想得还周到。我在走廊里等他，想等他出来握一下我的手。他出来的时候在打电话，说的是另一个孩子的病情。他挂掉电话看见我，说：'都安排好了，你放心。'然后他走了。我知道他忙。我只是那天突然很想问他：安排好了，那我呢？"

"9 月 3 日。今天是我们结婚纪念日。他忘了。我不怪他，去年他也忘了。我在想，是不是我要求太多。别的女人要房要车，我只是想要他说一句话。他说'我爱你'的时候，还是我们结婚那天，司仪让他说的。"

江既白念到这里，声音还是平的，但握着纸的手指，指节泛白。

"顾老师。"他说，"她说得对。我不是不会吵架——我是连'疼'都不会喊。她妈做手术那年，她需要我坐在走廊里，握着她的手说一句'别怕'。我去不了，当时有个孩子手术出了状况。这是实话。但实话这种东西，说多了，就变成借口了。她等了我八年，等一个'别怕'。"

顾遇没有安慰他。她只是又续了茶，问："江医生，你今晚会来吗？"

"来。"

"今晚的任务，是写下 10 句'我是___'。"她说，"你不用念给我听。你只需要，在纸上，把你昨晚删掉的那句话，重新写一遍。"

江既白抬起头看她。他大概没想到她会这么说。

"……好。"

他站起来，又站住。

"顾老师。"他说，"写这个，有什么用？"

"哪一句？"

"写'我是___'。"他把桌上那张空白的纸往里推了推，"我是医生，我是丈夫，我 33 岁。这些我都知道。写下来，它还是这些。"

"那你昨晚删掉的那句呢？"

他没有立刻答。

"……那句不算。"他说，"那是气话。"

"气话也是你说的话。"顾遇把壶提起来，给他续了半杯，"江医生，我不劝你写。我只提醒你一个字——你可以写'我是个不会吵架的人'。"

"嗯。"

"但别写'我就是不会吵架的人'。"

江既白的手停在杯子上。

"差一个字。"顾遇说，"差的是一条路。'我是'后面跟的是一个现在，'我就是'后面跟的是一辈子。头一个是张照片，后一个是块碑。你昨晚把那句删了，不是嫌它丢人，是你怕它立起来。"

他低头看着那张纸。纸是空的，一个字都没有。

"……那写了以后，还算不算我说的话？"

"算。"顾遇说，"今晚写了，明天还可以划掉。划掉不算反悔，算改了一笔。"

江既白把那张纸拿起来，对着窗户看了一眼——窗外没有什么，只有黑板的一角反着光。他把纸对折，压进外套内袋，扣上了扣子。

他走后，顾遇收了两只杯子。她自己的那杯茶，一口都没喝。

下午剩下的时间，她都在归庐备晚上的课。她数出八把椅子，在每把椅背上贴了张白纸当"座签"，想了想，又把五把正的摆成半圆，其余三把贴着墙根——空出来的，她没坐。她烧了三壶水，试了试黑板上的粉笔够不够，又从包里掏出印好的任务卡，一张张数：八份，多出三份。她给自己留了一份。

三点半，后台接连跳了三行"已确认"。

辛念："听说这里不劝人变好。我来看看，是不是真的。"

宋喜："我谈过六段恋爱，最长的四个月。别让我当众说。"

江小满："老师您好，我没什么问题，就是想变得更好。谢谢。"

顾遇盯着最后那行字看了很久。"我没什么问题"——她几乎能看见那个女孩敲下这行字时挺直的脊背。她记得自己二十岁的时候，也写过类似的话，写在入党申请书的"自我评价"里：本人思想上进，无不良嗜好。那时候她真觉得自己没有毛病，直到三十岁回头看，才知道"没有问题"本身就是最大的问题。

她把手机放下，把那三行字抄在一张便签上，压在黑板槽里。晚上如果谁不敢开口，这张便签就是她准备的后手——她没打算用，但备着。

晚上七点二十，第一把椅子有人坐了。是提前到的江既白。他换了件深色外套，桌上放着一张纸，折成两折，看不出写了没有。

七点二十六，门被推开一条缝，探进一个脑袋。二十出头，扎马尾，抱着一本 A4 笔记本，站在门口先鞠了个躬："老师好！我是江小满！我是不是来早了？我查过导航，七点半到正好，但我怕——"

"你骑车来，不会堵车。"角落里有人接了一句。

小满脸一红："……我习惯留半小时误差。"

她挑了最中间的椅子坐下，把笔记本摊开，拧开笔帽，摆正，像要上课。顾遇看了她一眼，没说破。

笔袋里有两支笔，都是黑的，笔尖一样新。坐下之前她把两支都拧开，在自己的手背上各划了一道，看哪支下水顺；顺的那支放右手边，另一支横着搁在笔记本上方，笔尖朝右。

其实六点五十，顾遇就从窗口看见辛念了。

一个短头发的姑娘，背着帆布包，在巷口站了一会儿，没往门这边来，转身进了对门温记茶馆，坐在最外面那张条凳上，把包放在膝盖上，掏出本子画东西。画到七点二十九，她才把本子合上，起身，过街。

顾遇没去叫她。

七点三十一，辛念到了。她在门口站了一下，把背包换到另一侧肩膀，才走进来，挑了靠边的位置，坐下就开始在速写本上画——画的不是人，是桌上那盏旧台灯。她挑的那个座在靠门那一侧，是边上几张椅子里离门最近的一把。

七点四十一，巷口有人站住了。

顾遇隔着玻璃看见她：一件黑风衣，抬手把墨镜往头顶一推，从包里摸出一面小圆镜，抿了抿嘴，又用指腹把唇角按了一下。补完，她把镜子收回去，墨镜推下来，看了一眼手表。

她没有马上走。她靠着巷口那根电线杆，又站了两分钟，像是等一个准确的秒数。等到那个数到了，她才迈步。

七点四十三，宋喜到了，迟到十三分钟，进门先一句："堵车。"没人信——归庐门口那条巷子，晚上七点半连狗都少。她戴着墨镜，进屋也没摘，环视一圈，挑了离门最近的那把正座坐下，翘起腿："哪个是老板？先说好，我不做推销对象。"

顾遇从柜台后出来，把一壶茶放在她面前："不推销。今晚的任务，是写下 10 句'我是___'。"

宋喜看着茶没动："……我来错地方了？我以为是那种，一群人抱头痛哭的互助会。"

"不哭。"顾遇说，"想哭也行，茶管够。"

宋喜被她堵得一愣，半天，嗤地笑了："行，你有点意思。"

七点五十一，门又开了一次。

进来的是个瘦高的年轻人，背着一个洗得发白的双肩包，包侧袋里插着一把折叠伞。他没看人，先看了一圈椅子，然后走到最暗的那个角落，把包放在脚边，坐下，两只手搁在膝盖上。

顾遇后来才从温九爷嘴里知道：这个年轻人七点四十五就到了巷口，在对门那块木牌底下站着，站了六分钟。温九爷蹲在自家门口择菜，看着他，他也看见温九爷了，点了点头，就是不动。

站到第六分钟，他才推的门。

七点五十五，五个人到齐。顾遇数了数：五把正座，两把空着；门边两把空椅子，没人坐。她没说满员的事，只把黑板转过来，让每个人都能看见。

"今晚不讲道理。"顾遇说，"营规三条：第一，不劝人变好；第二，不贴标签——'回避"焦虑"完美主义'这些词，在我这里不是罪名，是地图；第三，想说就说，不想说就喝茶。"

她给每人发了一张纸、一支笔："写下 10 句'我是___'。不限好坏，不用给别人看。写完，想读一句就读一句；不想读，就把纸折起来。"

"只读一句？"小满问，笔已经举起来，"我能不能多读几句？"

"能。但今晚每人最多一句。"顾遇说，"我们还有 20 个晚上。话要一句一句说，说太快，就变成报告了。"

小满"哦"了一声，低头开始写。她的字很小，很整齐，一行一行，像打印出来的。

屋里安静下来，只有笔尖的沙沙声。宋喜转着笔，写了两句就停了，看天花板；辛念写得慢，写完一句停很久，再写下一句；岑澈从进门起就没抬过头，他坐在最暗的角落，背挺得笔直，纸上是空的——他写了两个字，又划掉，来回三次。

江既白最先写完。他没折，也没念，把纸放在桌上压平，像在等什么。

十五分钟后，顾遇说："想读的，从我开始——我是顾遇。我用了十年说'没事'，现在想学说话。"

没人接话。屋里安静了两秒。

小满举手："……我可以先来吗？"

"可以。"

小满站起来，清了清嗓子："我是江小满。我是汉语言文学专业大二学生，绩点 3.9，学习委员。"她顿了一下，又读，"我是江小满，我没什么缺点——"她念到这里自己先笑了，"老师，我写到这儿觉得不对，但不知道哪里不对。"

顾遇没点评："继续，你还有 8 句没念。"

小满坐下，低头看着自己的纸，小声说："……我第 9 句写的是，我是想让妈妈骄傲的人。"她没有念第 10 句。

宋喜在角落里开口："到我了？"她没站起来，靠在椅背上，"我是宋喜。做短视频的，粉丝 30 万。"她停了停，"我是宋喜，我讨厌认真。"

"为什么讨厌认真？"辛念问。这是她今晚说的第一句话。

"认真的人会输。"宋喜说，"没说完——这是第 9 句，第 10 句我没写。"她把纸一折塞进口袋，"行了老板，下一个。"

辛念低头看着自己的纸，很久，说："我是念。我是画画的……我不太会说。"她想了想，又补了一句，"第 7 句是，我是想被人看见、又怕被人看见的人。"她说完自己愣了一下，像是第一次看见这句话。

江既白最后。他看了一眼顾遇，把纸翻过来，念了写在背面的那一句：

"我是江既白。我妻子说我'不像个活人'。我不确定她说的对不对。"

屋里静下来。小满的笔悬在半空。宋喜的墨镜后面，看不清表情。

"……但我想学。"江既白说，"这是第 10 句。今晚刚学的。"

散场前，岑澈动了一次。

他把那张纸拿起来，对着边折了两折——一道横，一道竖，折完用拇指把折痕一寸一寸压平。压完他看了看，塞进背包侧袋，塞到底，拉上拉链。

不是揉的。

角落里的岑澈始终没有抬头。他的纸还是空的。散场时他第一个走，走到门口又停了一下，把纸留在了椅子上——纸上写满了又全部划掉的痕迹，只有最底下有一行字，被划了三道，勉强能认出来：

"我是澈。我有个想见的人。"

顾遇把那张纸收起来，夹进记账本里，一句话也没说。

夹进去的时候，她的指尖在纸背上过了一遍——两道折痕，一道横，一道竖，边对着边，压得很实。不是揉出来的。

十点，人都走了。江既白走到门口，又折回来。

"顾老师。"

"嗯？"

"……她不是说我不会吵架。"他说，声音在夜风里有点哑，"她说我连'疼'都不会喊。"

顾遇站在门口，看着他走进巷子。路灯把他的影子拉得很长，一下，一下，拐过墙角，不见了。

她关上门，回到柜台前，把五张纸按顺序放好——小满的、宋喜的、辛念的、江既白的、岑澈的。她自己的那张还空着，只写了第一句。

她坐下，补完了剩下九句。写到第七句，她停了一下，没哭，只是把纸折好，压进记账本最底下。

第七句她写的是："我是顾遇。我也有个想见的人，只是我不知道，他还想不想见我。"

窗外，成都的夜很安静。归庐的灯还亮着。

她走到黑板前，站着，看着自己写的那一行。

"我是顾遇。我用十年说'没事'，现在——"

后半句没念出来。她端起自己那杯凉透的茶，喝了一口，把杯子放回原处，杯沿朝着柜台里面——她妈摆杯子一直是这个方向。

工具卡：我是十句改写卡

第2章 我是___

使用场景：不知道自己是谁，只能看见别人的评价时。



我是：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

其中，我最想留下来的三句：_____ _____ _____

我最想重新改写的一句：_____

改写为：_____

今晚就做（≤15分钟）

写满十句，不必句句都深刻。

两分钟降级版：只写三句，其中一句必须和“感受”有关。



复看修改提示：不要把“我想成为”写成“我应该成为”。

可抄写｜可截图复印使用

第三章　第五名

小满是下午三点看见那则招募的。

她在图书馆刷「我境」的社区——她关注这个号三个月了，起因是刷到一张依恋测评的图，测完显示"回避型"，她不信，又测了一次，还是回避型，页面底部有一行小字：测评是起点，不是标签。她盯着那行字看了很久，点了关注。后来她每天都来看每日语录，从不发言，也从不点赞——她怕点赞会留下痕迹，显得自己"需要"。

那天下午，社区置顶了一条招募：成都·玉林，一间叫"归庐"的旧茶室，21 天成长营，不收钱，收七个人，报名理由要写一百字以上。

一百字以上。小满想了一下午，写了一晚上，删了写写了删，最后交上去的理由只有一行半："老师您好，我是江小满，汉语言文学大二，绩点 3.9。我报名，是因为我最近发现，我不知道自己想要什么。这个问题值不值得占一个名额，请您判断。"

交上去以前，她在被窝里删过两回。

宿舍十一点熄灯。她把被子拉过头顶，手机亮度调到最低，先在搜索框里打了六个字：我是不是有问题。搜出来的前两条是医院的广告，第三条是一张灰底白字的图——正是她下午在社区刷到的那张招募图。她盯着那张图看了半分钟，退出来，回到报名表。

第一遍她写的是："老师您好，我没什么问题，就是想变得更好。谢谢。"写完她自己读了一遍，删了。

第二遍她加了绩点，加了学习委员，加了她拿过的两个奖。写到一半她停住，全选，又删了。

第三遍写得最慢。她把那一行半打完，手指在最后四个字上停了很久。她本来想把"请您判断"改成"请您考虑"，又觉得"考虑"太软，还是没改。提交之前，她把手机塞进枕头底下，躺了三分钟，又摸出来，按了提交。

她没想到第二天就收到了回复，只有四个字：来吧，小满。

她更没想到，回复她的那个人，就是 21 天前在朋友圈发"第 21 天，想开一间只收七个人的客厅"的顾遇——那是她妈妈转发的，妈妈配文："看看人家。"小满当时想，看什么看，不就是个开茶馆的。

后来小满才知道，那天中午，顾遇在玉林街口的复印店里，为这盒卡跟老板磨了四十分钟。"四十张，双面覆膜，圆角，今天就要。"老板叼着烟算价，"急单，翻倍。""行。"顾遇眼睛都没眨。老板多看了她一眼："做啥用？""给人选一辈子要紧的东西。"老板愣了一下，把价格又抹了个零头："那我不收你加急费。选要紧东西的事，耽误不得。"——这件事，小满是在营里待了二十天，才听顾遇随口提起的。

此刻她坐在归庐的旧椅子上，偷偷看顾遇给每人发卡，心想：妈妈说得对，是得来看看。

到得早的是辛念。她提前二十分钟来，坐在老位置，把那盒圆角卡端起来看——卡是手工裁的，边角还留着刀痕。"你自己裁的？"她问。"嗯，裁了一下午。"顾遇说，"四十张卡，裁坏了十一张。"辛念把一张"自由"举到灯下："手工的东西，坏得起。"她顿了顿，又补了一句，"人要是也能这么想就好了。"顾遇没有接话，只把她的茶续上。

七点刚过，小满背着书包进来，看见桌上那盒卡，先掏出手机拍了张照。"我想回去也做一盒。"她说，"用我妈的旧扑克牌改。"

今晚黑板上写的是：

营 · 第 2 天 · 19:30

今晚任务：我的价值观（从 40 张卡里，选出最重要的 5 张）

顾遇拿出一个铁皮盒，里面是 40 张圆角卡片，每一张上面印着一个词。她像发牌一样给每人发了一叠——不是每人 40 张，是每人一张白纸："卡只有一盒，轮流看。规则三轮：第一轮，不许想，看到'有感觉的'就抽，抽满 5 张；第二轮，把 5 张从'最不能丢'到'可以先丢'排成一排；第三轮，只看第一张和最后一张。"

"为什么不能想？"小满问，"不想怎么知道重不重要？"

"因为你的脑子会作弊。"顾遇说，"它会把'我应该要的'递给你，把'我真正要的'藏起来。所以第一轮，只能用直觉。"

卡在五个人手里传了一圈。屋里安静，只有卡片翻动的声音。

卡是不一样大的。

四十张卡摊在桌上，边上能看出手裁的痕迹：有几张的圆角收得急，有一张的直角附近还留着刀尖划过的一小道白印。辛念把"成就"和"认可"并在一起，对着灯比——"成就"宽出来大概两毫米，右边那条边不直，往下走的时候收慢了。她翻过来看背面，覆膜在灯下泛着一层油光，靠近边角的地方鼓着一个指甲盖大的气泡，按下去，又慢慢回来。

"你的刀不快。"她说。

"刀是新的。"顾遇说，"是我手不稳。"

"手不稳才对。"辛念把那两张卡分开，重新码平，"机器裁的，四十张一模一样。一样的四十张，你不会记得哪张是哪张。"

卡在桌上过手，动静不好听：覆膜的圆角磕在旧木桌面上，是"嗒"的一声，闷的，不脆。小满是两只手一起上，抓到哪张算哪张，抓完再用手掌把桌上的卡往中间拢。辛念相反，她先把整叠端起来，摊成扇面，眼睛在扇面上扫两遍，才抽出一张。

江既白看卡的样子像看化验单。他不先看词，他先把手里那张卡横过来，用食指抵着左边缘，往桌沿的方向推一推，让它跟桌沿平行；第二张上来，他又推一次。他看得慢，顺序是从左到右。看完一张，他把它单独摞在左手边——看过的和没看过的分开，中间留着一道能看见桌面的缝。

小满抽得最快。她几乎没看，凭着"有感觉"就抽——她抓在手里的五张是：成就、认可、上进、孝顺、责任。

宋喜一张都没抽。她把卡翻来覆去看了半天，又整整齐齐码回盒子里："我没感觉。"她说，"你们抽吧。"

"第二轮。"顾遇说，"现在，把五张卡按'如果要舍弃，最先舍弃哪张'排成一排，从左到右。"

小满很快排好了：上进、认可、成就、孝顺、责任——她把"责任"放到了最右边，也就是"最后才丢"的位置。

排完她自己看了一眼，觉得不齐。她把五张卡往左边顺了顺，每一张比前一张多露出半厘米，成了一个从左边往右边一级一级往下走的台阶。"这样看得清楚。"她说。

顾遇看了一眼那个台阶，没说话，只把她杯子里的茶续上。

辛念抽的是：自由、创作、安静、被需要、安全。她排了很久，最后"自由"在最左，安全在最右。

江既白抽得最慢。他翻着每一张卡，像看化验单。最后他手里的五张是：责任、专业、稳定、独立、家庭。他排的时候，在"家庭"那张卡上停了很久，最后还是把它放到了最右边——第五名。

角落里，岑澈的桌上摊着五张卡：安静、秩序、独处、专注、平淡。他没有排，五张卡整整齐齐叠在一起，像一副牌。

他其实排过。

摊开的时候，他把五张卡一张一张翻到正面朝上，从左往右挪：第一张离桌沿三指宽，第二张跟第一张之间空出一指，第三、第四、第五

张照着来。挪完他退开半尺看，觉得第二张歪了半个角，又伸手推了一下。

推完，他看了三秒，手掌横着一抹，把五张全拢到一处，叠成一摞，压在桌角。

顾遇走到他身后，没有拿他的卡，只说："你把五张叠成一叠——是怕分开看，会看出自己最不想要哪张吗？"

岑澈的手指在卡边上停住。他没有回答，但叠在一起的那副牌，轻轻晃了一下。

"不着急。"顾遇说，"有人一辈子都不敢给自己的生活排序。你今晚愿意把它们摊开，已经比很多人强了。"

"第三轮。"顾遇说，"只看两张卡：最左边那张，和最右边那张。不用解释，只说一件事——这两张卡，哪一张让你晚上睡不着？"

小满盯着自己的"责任"和"上进"，停了一下："……都是。"她顿了顿，"老师，我抽卡的时候才发现，我好像没有'想要'的卡，只有'应该要'的卡。"

顾遇没有接她的话，而是看向江既白："江医生，你呢？"

江既白看着自己那排卡，最左边是"责任"，最右边是"家庭"。他沉默了很久。

"……'责任'这张卡，我闭着眼睛都能排第一。值好每一个夜班，不出医疗差错，对得起每一个家属。"他说，"可是'家庭'——"他伸手，把那张

卡拿起来，翻了个面，卡背上什么都没有，"我排它第五，不是因为我不想要。是因为我以为它不用排。它一直在那儿啊。人都在家里，家就在那儿。"

"它一直在那儿。"顾遇轻声重复了一遍，"你有没有想过，它一直在那儿，是因为有人一直在替它守着位置？"

江既白的动作顿住了。

屋里安静得能听见他自己的呼吸。他想起那页备忘录：4月2日的红烧排骨，6月17日的走廊，9月3日没人记得的结婚纪念日。她在替他守着"家庭"的位置，守了八年。而他的"家庭"这张卡，永远排第五。

"……她守了八年。"江既白说，声音很轻，"我一次都没有替她守过。"

没有人接话。宋喜把脸转向窗外。小满低头假装在纸上写字，笔尖却没落下。

就在这时，辛念的手机响了。

她看了一眼屏幕，脸色变了，挂掉，放回桌上。十秒后，又响了。她又挂掉。第三次响的时候，她站起来，攥着手机走到门口，压着声音接起来："妈，我在上课——不是上课，在开会——我知道我知道——我等下回给你——"

她说了三遍"我等下回给你"，对方还在说。最后她按掉了通话，在门口站了很久，才回到座位上。

桌上，她排好的五张卡被风吹歪了。她重新摆的时候，发现"自由"那张卡不见了。

"我卡呢？"她低头找。

"你兜里。"宋喜说，头都没抬，"刚才你接电话的时候掉地上了，我捡起来塞你兜里了。"

辛念从兜里摸出那张"自由"，愣住了。卡还是热的——宋喜一直攥在手心。

"……谢谢。"

"谢什么。"宋喜说，"我只是看不惯它躺地上。"

辛念把卡收回兜里，贴着胸口放好。她走出两步，又回头，轻声说："宋喜，你刚才说'看不惯它躺地上'——你也是。"

宋喜在墨镜后面愣了一下，没有怼回去。她把头转向窗外，半天，才说："……你少来。"但那声音，已经没有平时那股呛人的劲了。

辛念还站着。

她把那张"自由"从兜里掏出来，捏在指头上，举着，像举一件还不太确定要不要交出去的东西。

"顾老师。"她说，"我这五张里，'自由'是最左边那张——最不能丢那张。"

"嗯。"

"可是我找不到它。"她说，"我排的时候它在。我妈打完电话，它就不见了。刚才掉在地上，我一点声音都没听见。"

屋里没人接话。

"我妈一打电话，"辛念说，"我的手就凉。"

她说完，把左手摊开，伸到桌上那盏旧台灯底下，掌心朝上。五根手指是白的，指腹有点发青，指甲剪得很短，食指侧面沾着一小片干掉的颜料。她就那么摊着，没收回去。她看了一圈——看江既白，看小满，看宋喜，看角落里那个一直没抬头的年轻人。

顾遇把自己的手也伸过去，手心朝上，搁在她手旁边，隔着两指的距离，不碰她。

"凉就凉着。"顾遇说，"先让它凉。"

辛念的手在那儿搁了差不多一分钟，才收回去。

顾遇看着这一幕，没有点破。她把黑板上方清出一块，说："今晚最后一步，不强迫。愿意的话，把你们最左边那张卡贴到黑板上——贴不贴，都算完成作业。"

江既白走上去，把"责任"贴在最左边。辛念想了想，把"自由"贴了上去——贴完又看了三秒，没有揭下来。小满犹豫了一下，把"上进"贴了上去，贴得很正——正到跟黑板边线平行，像贴一张奖状。

顾遇看着那张贴得过正的卡，说："小满，你把'上进'排在最不能丢的那一格——还贴得这么正，像贴奖状。"

小满一愣，低头看自己贴的"上进"，声音低下去："……我习惯了。我妈说，做什么都要有个样子。连自己最要紧的东西，也要摆得端端正正，别让人看出你慌。"

"最要紧的东西，"顾遇说，"可以不用摆给别人看。它在你心里立得住，就够了。"

小满没有回答。但她贴卡的手，轻轻把那张"上进"往左边歪了半寸——只歪了半寸，又不敢歪多了，偷偷看了顾遇一眼。

岑澈没有动。宋喜也没有动。黑板上三张卡，下面空着两个位置。

"老师。"小满过了两秒，问，"盒子里，有没有'可以犯错'这张卡？"

顾遇看着她："盒子里没有。"

"哦。"小满说，"那算了。"她坐回去，在笔记本上写下今晚的第一行笔记，字很工整：课题一：盒子里没有的卡，算不算我想要的东西？

顾遇没有马上放过那句"算了"。她把手上的粉笔灰拍掉，走过去，站在小满那张贴着"上进"的卡底下。

"小满。"

"嗯？"

"如果盒子里有'可以犯错'这张卡，"顾遇说，"你会把它排第几？"

小满的笔停在纸上。"……我不知道。"

"那就先想这个。'有'和'没有'，是盒子的事；'排第几'，是你的事。你今天一直在问盒子。"

"可是没有就是没有啊。"小满的声音低了一点，"我想要一张不存在的卡，这不像考试的时候，想选一个卷子上没有的选项吗。"

"卷子不是卡。"顾遇说，"卡是你自己从四十张里挑出来的。你今天挑了五张，五张都是'应该要'——这是你自己刚才说的。那我再问一句：'可以犯错'这四个字，你是不要，还是不敢要？"

小满没有说话。她低头看自己那行笔记，用笔尖把"算不算"三个字圈了一下，又圈了一下，圈得纸都起了毛。

"老师。"过了一会儿她才说，"要是真排进去，它大概会排在'上进'旁边。前两名。"

"那它就是有。"顾遇说，"盒子可以没有，你可以有。"

小满把笔放下，又拿起来，在那行字底下添了半行。字比上面那行潦草，最后一个字拖出去一小截。

散场的时候，宋喜是第一个走的。她走到门口，又折回来，从兜里掏出那张"自由"卡——不，是她不知什么时候从盒子里顺走的另一张卡，扔回盒子里："这盒卡有病，抽了让人睡不着。"她说完走了，墨镜在路灯下反光。

顾遇追到门口："宋喜。"

宋喜站住，没回头。

"你今晚一张都没抽。"

"我没感觉。"宋喜说，"老板，我这种人，连'我想要'都不敢想。你收我干嘛？"

"你刚才说'不敢想'。"顾遇说，"这是你今晚说的最诚实的一句话。"

宋喜的背影僵了一下。

"营规第一条，不劝人变好。"顾遇说，"'敢想'，我们慢慢练。你明天还来吗？"

宋喜沉默了很久。路灯把她的影子拉在青砖地上，她把墨镜摘下来，擦了擦，又戴上。

"来。"她说，"我这个人最大的毛病就是，别人越激我，我越来。你别得意。"

她走了两步，又补了一句："……茶记得泡浓点。"

顾遇站在门口笑了。她转身回屋，看见江既白还没走，站在黑板前，看着自己那张"责任"。

"顾老师。"他说，"你说得对。它一直在那儿，是因为有人一直在守。我今晚回去，想给她发条消息。但不知道该说什么。"

"那就说'我感觉'开头的话。"顾遇说，"不用长。"

"……'我感觉，我这八年，把你的付出当成了理所当然。'这句行吗？"

顾遇没有替他改。她只说："你先念一遍，听听像不像你的声音。"

江既白在空荡荡的客厅里，把这句话念了一遍。念到"理所当然"四个字的时候，他的声音哑了一下。

"……像。"他说，"像是我该说的话。"

他走了。归庐的灯又亮到很晚。

顾遇把黑板上的卡收下来，三张卡夹进记账本。空着的两个位置，她没补。她妈以前写茶单，也总是留一行空——"那是给明天想喝新茶的人留的。"她妈说。

顾遇对着黑板想：宋喜的位置空着，岑澈的位置空着。没关系，营还有 19 个晚上。

她把"自由"卡和"责任"卡并排放在窗台上，压住搪瓷缸底下那封信的角。

窗外，成都的深秋，起风了。

工具卡：四十词卡排序法

第3章
第五名

使用场景：总选错、反复纠结，不知道什么对自己真正重要时。

第一步：写下40个词。

1.	2.	3.	4.	5.	6.	8.	9.	10.	10.
1.	2.	3.	4.	6.	6.	8.	9.	10.	12.
4.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	10.
2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	99.	28.	42.
23.	29.	21.	22.	23.	44.	35.	45.	40.	40.

第二步：删到20个。保留词编号：_____

第三步：删到10个。保留词编号：_____

第四步：排序，写出前五名。1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

今晚就做（≤15分钟）

只写40个词，不排序。

两分钟降级版：只写10个词，写出最先冒出来的10个。

复看修改提示：如果排序时很愤怒或很委屈，先停一停，别立刻做决定。

可抄写｜可截图复印使用

第四章　已读不回

宋喜是被消息提示音吵醒的。七点零三分，她闭着眼睛摸到手机，屏幕亮起来，一条新消息，来自段晨。

"早。"

两个字。没有表情，没有标点。

她盯着那两个字看了三分钟，没有回。又过了二十分钟，她爬起来，把这几天他们的聊天记录从头翻了一遍——从"早"到"早"，中间夹着她发的大段大段的话，像一个人在对着山谷喊话。她的消息都带着表情包和语气词，他的回复越来越短：嗯、好、哈哈哈、早点睡。

三天前她发"这周末有部电影想去看"，他没回。

昨天中午她发"晚上有空吗，想跟你聊聊"，已读，没回。

她把手机扣在桌上，去刷牙。刷到一半又拿起来，打了三个字："你忙吗？"删掉。又打："最近还好吗？"删掉。最后她把手机放回桌上，没发。

她租的房子在玉林四巷，六楼，没有电梯。上班要换一次地铁，路上四十分钟。她在小区门口买一杯美式，走进电梯之前把墨镜戴上——墨镜底下，黑眼圈是遮不住的。

她今年二十九岁，做短视频编导，账号三十万粉丝，最火的一条叫《手把手教你识别冷暴力》，三百多万播放。评论区全是"姐妹，这就是

我前任""早点刷到就好了"。她自己，正在被冷暴力，或者说，正在被一段还没开始就降温的关系晾着。她不能发动态，不能让同事看出来，更不能让那三十万粉丝知道，教人识别冷暴力的宋喜，正对着一个"早"字失眠。

那天她桌上那只马克杯从早放到晚，一口没动。杯子是上次品牌联名剩下的赠品，杯身上印着别人家的 logo，她一直懒得换。

账号后台每天躺着几十条私信，大多是同一句话："喜姐，他这样是不是不爱我了？"她每条都回得很爽利："是。下一个。"粉丝爱她这套，说她人间清醒。只有她自己知道，"人间清醒"这四个字，她一次都没用在自己身上。昨晚她还对着一个"早"字失眠到凌晨，今早她把那期《识别冷暴力》的文案调出来看了三遍——看到第三遍，她发现她写的每一条"他这样就是在消耗你"，段晨全都对得上。她笑不出来。

上午十点，选题会。总监说："宋喜，下期做什么？你那个'识别渣男'系列数据不错，再出个续集？"

"做。"宋喜说，"下期做'如何体面地结束一段关系'。"

散会之后，她在工位上坐了很久，把那个选题的提纲写了一半，又全部删掉。她写不出来。因为她从来不会"体面地结束"——她只会先跑。

十一点，她进了剪辑室。再抬头看表的时候，两点五十五。

片子是给一个酸奶品牌做的，成片十五秒。前八秒是产品，后七秒要有"情绪价值"。她把开头那两帧往前挪，挪了半帧又挪回来；把 BGM

换到第四首，第四首鼓点太硬，换回第二首；字幕从底部调到偏上三分之一，甲方说"压住了瓶盖"；转场从叠化改成硬切，甲方说"没爆点"，改回叠化，甲方说"还是没爆点"。

同样的十五秒，她导出了十一条。文件夹名字从"v1"排到"v11"。第十二次回复弹进来的时候，她正在调第九条的字幕位置："没爆点，你看能不能再抓一下。"

她敲键盘的力气比平时大。F 键的字母已经被磨白了，比旁边的 O 和 G 浅一个色号。她按 F 按得最多——预览、刷新、再预览。

这条消息她其实没打算回。她点开的是另一个窗口。

段晨的聊天框。输入框里躺着半句话，光标在那儿闪。那半句话是两点十分打的，她打的时候想好了下一句，甚至想好了他回什么她怎么接。打到一半她又觉得太急，把后半句删了，只留下前半句。前半句的末尾没有标点。

她想，等他先回上一条吧。上一条是昨天中午那句"晚上有空吗，想跟你聊聊"。已读，没回。

两点四十，她把手机翻过来扣在键盘上。两点五十八，她翻回去，屏幕还是那个聊天框，光标还在闪，输入框还空着。

那半句话一直躺在那里，躺到屏幕自动暗下去。

她八岁那年，她爸走了。说是去外地打工，后来在别处成了家，再没回来。她妈带着她，从来不提她爸，有人问就答："死了。"初二那年，

她最好的朋友林晓转学，走的那天才告诉她，说完就上了火车。她追到校门口，只看见车尾。林晓给她留了一封信，信里说："对不起，我怕当面说会哭。"

她当时在操场上坐了一下午。她想，要是她先开口说"你要走了吗"，是不是就不会这么疼。后来她就学会了：想留的人，先放手；怕疼的事，先说不疼。她这十年谈过六段恋爱，最长的四个月——每到第四个月，对方开始认真，她就先消失。拉黑、换号、搬走，一条龙。她管这叫"体面"。

下午三点，段晨又发了一条："昨晚睡得早，没看到消息。"

宋喜看着这条消息，笑了。她太熟悉这种话了——这是冷暴力结束、对方想起你时最常见的开场白，跟"我刚刚在洗澡"并列第一。

她没有回。

傍晚六点四十，她站在归庐门口，第三次看手机。消息还是那一条，她没回，他也没再发。

"来都来了。"她对自己说，推门进去。

进门时，小满已经坐在老位置，桌上摆着一盒崭新的彩笔，笔帽都朝同一个方向。"宋喜姐。"小满看见她，把盒子往她那边推了推，"晚上画情绪地图用的。我从学校带来的，新的——你一支，我一支，大家都用得上。"

宋喜看了那盒彩笔一眼，又看了看小满期待的脸，半天，啧了一声："你这哪是来上成长营，是来开美术班吧。"

"美术班不好吗？"小满认真地说，"我查了，画画可以疏解情绪。老师说过，'地图不是成绩单'，用好看的颜色画，心情也会好一点。"

宋喜没接话。她拉开椅子坐下，却鬼使神差地，从那盒彩笔里挑了一支墨绿色的，转了两圈，别在自己耳朵上。

今晚黑板上写的是：

营 · 第 3 天 · 19:30

今晚任务：我的情绪地图（画出今天的情绪，标出触发它的事）

顾遇给每人发了一张纸，纸上画着一个圆，从早上六点到晚上十二点，标着刻度，像一只表盘："把今天每一个情绪起伏，标在这个圆上。几点、什么情绪、因为什么。不用解释，画就行。"

"怎么标？"小满问，"用颜色？"

"用什么都行。"顾遇说，"画圈、写字、涂色，甚至画个鬼脸——只要你自己看得懂。"

屋里安静下来。五个人，五张纸，五只笔。

宋喜盯着那个圆。她今天下午三点前的情绪，是"烦"，三点到五点，是"想跑"，五点到六点，是"不想来"，六点到七点，是"来都来了"。她把这几个词写在圆上，想了想，又在最外面画了一圈箭头——每个箭头都朝外，像一个人随时准备夺门而出。

她画完，抬头看了一眼别人。江既白在圆上写得密密麻麻，字很小，像病历；小满的圆很干净，只在几个点上画了浅浅的圈，旁边标注的字是"还行""可以""正常"；辛念的圆上涂了一片灰，从中午到下午，像一块乌云；岑澈的圆是空的，一个字没写。

顾遇没有收他们的纸，只是绕着桌子走了一圈。她走到小满身后，停了一下。

"小满。"顾遇轻声说，"你今天进门的时候，笑了一下，像松了口气。那是什么情绪？"

小满愣了一下："……有吗？"

"有。"顾遇说，"你坐下的时候，肩膀先落下去，才笑的。"

小满低头看着自己的圆。上面写着"平静""正常""还行"。她看了很久，小声说："老师，我没别的情绪了。我今天很平静。"

"你今天下午做了什么？"

"在图书馆写论文，写了三千字，改了两遍。"小满说，"还去食堂吃了饭，阿姨多给了我一个鸡蛋。"

"你论文写完了吗？"

"没有。"小满说，"还差两千字，明天早上要交。"

"那你刚才说'平静'的时候——"顾遇说，"是不是有一点点，怕？"

小满握着笔的手，停住了。

"我不知道。"她说，"……我从小就不太会分。我妈说，遇事要稳，哭解决不了问题。我习惯了把所有不想让妈妈担心的情绪，都归成'平静'。"

她说着说着，声音抖了："老师，我昨天写笔记的时候，写了'课题一：盒子里没有的卡，算不算我想要的东西'。我写完就知道答案了——算。我真的很想要那张卡。可是我不敢把它排进我的价值观里，因为它……它不是妈妈会夸的卡。我把它藏起来，跟那些情绪一样，都归成了'平静'。"

她说不下去了。眼泪毫无预兆地掉下来，砸在纸上，把"平静"两个字洇开了。

"对不起。"她慌忙用手背去擦，"对不起，我情绪管理不好，我——"

一只手从旁边伸过来，递了一包纸巾。是宋喜。她没说话，把纸巾放在小满手边，又收回去，抽出两张，塞进小满手里，然后坐回自己的位子，戴上墨镜。

小满捏着纸巾，声音抖着说："谢谢……"

"别谢。"宋喜说，"纸巾钱记你账上。"

屋里没人笑。江既白把目光移开，看着窗外。辛念低头，在自己那片灰色的云旁边，画了一朵很小的花。

宋喜坐在那里，墨镜后面，眼睛有点热。她觉得这个破茶馆挺讨厌的——它让人掉眼泪，还让人说不出"这有什么好掉眼泪的"。

没有人动。

顾遇就站在小满侧后方，胳膊抬到一半，又放下了。她绕过桌子，走到柜台边，拿起小满那只杯子——小满进门的时候自己倒的，只喝了半杯，剩下半杯凉了。顾遇用两个指头扣住杯底，把那只杯子往小满那边推了两厘米。就两厘米，刚好推到她手边。

然后她退回黑板旁边，站着，不说话。

小满的抽气声一直没停。没有人劝。江既白把两只手放在膝盖上，看地砖；岑澈低着头，把自己那张纸又看了一遍；辛念削铅笔的动作停着，笔尖离纸一厘米，一直没落下去。屋里只有她手里那包纸巾被抽出来、又揉掉的窸窣声。

那阵抽气持续了大概十分钟。

不是一口气抽完的十分钟，是停一阵、又起来一阵的十分钟。中间她用纸巾按了三下眼睛，抬起头看了一眼顾遇，顾遇还是没动。她就又低下去。第四次抬头的时候，她端起那只杯子，喝了一口。水是温的，杯壁上有她自己的月牙形印子。

"老师。"她说，声音哑了，"我能画完这张图再走吗。"

"能。"顾遇说，"画完再走。灯不会关。"

小满低头，在那片被洇开的"平静"旁边，重新画了一个点。这个点她没有写字。

宋喜坐在旁边，把这一整段看完了。她手指在桌沿下头敲了两下，停住，又敲了一下。

她咳了一声，转移话题："老板，你那圆上画了什么？"

顾遇站在黑板边，手里拿着自己的纸，没展开："我的就不看了。"

"为什么？"宋喜不依不饶，"我们画了，你凭什么不画？"

顾遇沉默了一下，把纸展开，贴在黑板上。

她的圆上，字很少。晚上十点到十一点那段，写了"空"；凌晨那段，写了"睡不着"；早上八点，写了"怕"；下午，写了"累"。整张圆上，密密麻麻的刻度之间，大片大片的留白。

宋喜盯着那张纸，问："老板，你的'愤怒'呢？"

顾遇一愣。

"你昨天说，'情绪地图不是成绩单'。"宋喜说，"可你这张图，比我妈的体检报告还干净。被网暴你不生气？有人放你鸽子你不生气？你凌晨睡不着、把觉睡成'空'，你不气你自己吗？"她说到一半，自己刹住了车。

屋里安静得能听见灯丝的电流声。

顾遇把纸从黑板上揭下来，折好，放回柜台："你说得对。我的地图上，没有'愤怒'。"

她说完，没有解释，转身去续水。背对着众人，她续水的手很稳，壶嘴没有抖。

她拧开炉子上的壶盖，往里兑了半壶凉水，火调到最小，才回身。

宋喜把笔帽咬在嘴里，重新看自己那张图。看了一会儿，她在圆的右上角加了一笔。

那不是箭头。是一根线。它从八点那段起笔，穿过十点、十一点、下午三点，一直画到纸的右边——中间没有拐弯，笔速快得像逃跑。线头冲出纸外，越过那道印在纸上的细黑边，一直落到桌面上。笔尖在桌面上划出很短的一声。

宋喜把笔收回来，看着那条线，笑了一声。

"哎。"她对着那条线说话，"你这是跑到隔壁去了。"

她把纸重新压回桌面，在旁边空白处补了一笔。补的那一笔很短，从纸边往里收，收回来三毫米，停住。

"跑不掉。"她说，"纸就这么大。"

后面那句她本来是等着人笑的。没人笑，她自己倒先笑了一声，笑完把笔帽从嘴里拿下来，扣上。

"老板。"她说，"我刚想起来问——你说情绪是地图，那数据呢？"

顾遇把水壶放回炉子上："什么数据。"

"播放量。"宋喜说，"评论数。转发。粉丝涨了几个。我手机里有一百多个表格。我每天起床先看一遍，睡前再看一遍。哪天掉了两千，我一天都不想说话。"她把那张纸折成四折，又展开，"我们做内容的，天天把情绪数字化。开心是涨了，难过是掉了。数据也能害死人吧。"

顾遇把炉子的火调小，转过身来，靠住柜台。

"能。"她说，"但要给它标个日期。"

"标日期？"

"你去看体检报告，"顾遇说，"上面每一项后面都有一行字——检查时间。没有那个时间，那张纸就是一张废纸。你今天难受的时候，脑子里翻出来的那条数据，是哪一年的？"

宋喜愣了一下。

不是今天的。她想。

是初二那年林晓上车前回头的那一眼。是六段恋爱里每一个"我们是不是太快了"。是前天下午，输入框里那半句话躺了两个小时，光标一直在闪，闪到她把它全删了。

"三年前的。"她说，"还有更早的。"

"那就是三年前的三年前的数据。"顾遇说，"它没有过期，它只是不再更新了。"

宋喜没有接话。她把那根线又看了看，桌面上那半截划痕还在。

"行。"过了一会儿她说，"我记住了。我这张图，是今天的。"

"对。"顾遇说，"明天你再画一张，会发现今天的这张，已经旧了。"

散场的时候，小满的眼睛还是红的。她走到门口，又折回来，对宋喜说："……姐姐，纸巾，我明天还你。"

"还什么还。"宋喜挥挥手，"一包纸，我账号一条广告的事。"

小满走了。辛念也走了。岑澈是倒数第二个走的，他走得很快，像身后有东西追。

宋喜最后一个。她站在门口，回头看了一眼还在收拾柜台的顾遇。

"老板。"

"嗯？"

"我问你一个问题，你可以不回答。"宋喜说，"你是不是，也怕先被删？"

顾遇擦柜台的手，停了一秒。然后她继续擦，没有抬头。

"……太晚了。"她说，"回去路上注意安全。"

宋喜看着她，没再问。她转身走进巷子，走了两步，又停下来，掏出手机。

段晨的消息还躺在那儿："昨晚睡得早，没看到消息。"

她看了那条消息很久，笑了。她没有回，也没有删。她只是把聊天框设置成了免打扰——第一次，她没有删人，没有拉黑，没有先跑。

她只是让那条消息，静静地躺在那里。

夜风很凉。宋喜把墨镜摘下来，擦了擦镜片，又戴上。

巷口的路灯是那种老的钠灯，光发黄，把墙上的爬山虎影子照得一团一团。她走了大概二十米，回头看了一眼——归庐的门还开着一条缝，缝里透出来的光是暖的，柜台那盏绿罩子灯还亮着。

她把手插进兜里，往地铁站走。掏出手机的念头起了两次，第二次她把手机握在手里，屏幕朝下，一直握到进站。

归庐里面，顾遇把最后一把椅子归位。

柜台上那只杯子还在，半杯水，杯壁上一个月牙形的印子。她拿起来，在水池边把水倒了。水声不大，下水道"咕"了一下。她把杯子放在水

龙头下冲了两遍，用指腹转着圈蹭杯口，蹭到不滑了，才倒扣在沥水架上。

厨房里的抹布是湿的。她拧了一把，回到柜台，从右往左擦。擦到宋喜坐过的那个位子，她停了一下，把桌面上那道铅笔划痕也擦掉了——那道线曾经冲出纸外，跑到桌面上。她用指甲刮了两下，木纹里还留着一点灰白的印。她没再管它。

黑板上的字她没擦。那是明天的事。

她关灯，拉门，插上插销。青砖地的凉气从门缝底下漏出来，扑在脚背上。

她站在门口听了两秒。巷子里没什么声音，只有远处哪家的电视在放球赛。

工具卡：情绪地图模板



第4章
已读不回

日期：_____　　天气：_____　　力气：_____/10

使用场景：情绪爆发事后后悔，想知道自己什么时候开始跑偏时。

时间	我在哪里	我在做什么	身体感受	情绪	发生了什么
6:00					
9:00					
12:00					
15:00					
18:00					
21:00					
24:00					

我今天最早的情绪拐点出现在：_____点_____分。



当时发生的第一件小事是：_____

今晚就做（≤15分钟）

只记录三个时间点：早晨、下午、睡前。



两分钟降级版：

只写一句：　　“今天最难受的那一刻，我在_____。”



复看修改提示：情绪地图不是为了追勤，是为了找到“第一次跑偏”的位置。

可抄写｜可截图复印使用

第五章　三个自己

岑澈早上九点被闹钟叫醒，发现昨晚又写代码到凌晨四点。他住在一室一厅的出租屋里，客厅就是工作室，三台显示器，一台用来写代码，一台用来放 BGM，一台常年停在「我境」的社区页面。

他伸手把第三台显示器上的页面刷新了一下。置顶的那个头像，又更新了。

念。画的是……一盏台灯。

画面很简单：一盏绿罩子的旧台灯，光晕昏黄，灯下没有人。配文只有一行："在老茶室画的。它像在等谁说话。"

岑澈盯着那盏台灯，手指悬在鼠标上，慢慢停住了。

他先看了一眼那台常年开着社区的显示器右下角——那里有一行他从不敢点开的小字："关注 132 · 粉丝 3"。132 个关注里，一半是技术号，一半是游戏素材号。剩下那零星几个，有一个是"念"。他关注她的时间，比任何一条代码注释都长。他把她当成一条静静躺在收藏夹里的河流，从不敢靠近，只是路过时，远远看一眼水色。

这盏灯，他认识。

昨晚——不，是前天晚上，归庐柜台上那盏灯，就是这个样子。绿罩子，灯绳上拴着一枚旧铜钱。他当时坐在最暗的角落，没敢看任何人，只敢看灯。

念在老茶室。念在归庐。

念，是他认识的人里面，其中一个。

他退出社区，打开和「境友」的对话框。今天是我境的营 D4，任务卡弹出来：

第 4 天 · 我的内在角色

与"体验者""评估者""决策者"分别对话，听听他们各自想说什么。

（工具：境友引导）

他打了半天字，删了，最后发了一句：[晚上好。]

境友回得很快，温和得像深夜电台：[晚上好，澈。今天愿意和三个角色开个会吗？]

[嗯。]

[你希望，让谁先发言？]

岑澈盯着屏幕。他几乎没想，就打出了答案：[评估者。]

[他通常怎么说？]

他沉默了很久。屏幕的光映在他脸上。他一个字一个字地打：

[别去。会搞砸。她不会想认识你。]

[他说的是哪件事？]

岑澈把这句话反复看了三遍，没有回。他把手机扣在桌上，站起来去接水，又坐下，把手机翻过来，还是那句："他说的是哪件事？"

他打了几个字：[明天晚上，我想跟一个人说句话。]

[体验者想说什么？]

[……想。]

只有一个字。他盯着那个字，觉得鼻子有点酸。这个字在他身体里住了二十四年，从来没出过声。他爸教他的第一句话不是"你好"，是"别麻烦人"。他妈在他六岁那年走了，他爸再没提过她，也再没跟他说过一句超过五个字的话。他从小就知道：开口是麻烦，想要是丢人，想见谁，是件不能让人知道的事。

所以他学会了写代码——代码不需要开口，只要对。

那天下午他没有去写代码。他把椅子往后推了半尺，坐得直了一点，把手机立在显示器支架上，正对着自己。

[境友。]

[在。]

[我想练一下。]

[练什么？]

[说话。]

[好。那我先问你。你说"没事"的时候，是谁在说话？]

岑澈的手指停在键盘上。他打：[我。]

[哪一个"我"？]

他删了那个字。重打：[评估者。]

[他把"没事"说给谁听？]

[说给她听。也说给我听。]

[那这句"没事"，体验者同意吗？]

他看着这一行，看了很久。他没有回，把这句话往上拖，拖到自己那行"[……想。]"下面，像给一段代码加注释。过了一会儿他打：[不同意。]

[你怎么知道？]

[因为每次说完，我胸口会闷三分钟。三分钟。我数过。]

[那三分钟里，有没有一句话是体验者想说的？]

他打了：[有。]

又删。

再打：[有。我想说"我想跟你一起吃饭"。]

[那你说了吗？]

[没有。]

[评估者说了什么？]

[他说，人家会给面子答应的。]

[答应了不好吗？]

岑澈盯着屏幕。这一次他打得很慢：[我怕她只是给面子。我怕她说"好啊"，然后我看得出来她不想去。那种时候，我宁愿她不理我。]

[所以你不是怕被拒绝。]

[……]

[你怕的是，别人为了不让你难受，勉强自己一次。]

岑澈没有再打字。他把手机扣在桌上，起身去厨房接水。水龙头开得很大，杯子接了半杯他就关了。他站在窗边，窗外的雨还没停，楼下的电瓶车报警器叫了两声又停了。他站了大概三分钟。

回来的时候他打了一行：[我不习惯别人给我东西。]

[从小？]

[小学三年级。同桌要借我橡皮，我说不用。她硬塞给我，我又塞回去，塞了三次。后来她哭了。从那天起我就知道了，你要是不要，别人会不高兴。所以我什么都不要。]

[那你现在要过什么吗？]

[没有。]

[所以你只能等。]

[……嗯。]

[澈。等的时候，评估者说话，是没有人拦他的。]

这场对话断断续续练了一下午。中间他去煮了包泡面，泡面软了才想起来吃；中间他把窗户开了一次，又关上；中间他站到阳台上，看楼下那家便利店换了两次招牌灯。天色从灰白变成灰蓝的时候，他翻开备忘录，新建了一个文件夹，名字打了一半又删掉。他数了数草稿：

第一条：[你好。]

第二条：[你好，我是澈。]

第三条：[你好，我是澈，我们在社区见过。]——他把"见过"改成"互相关注过"，又改回来。

第四条：[我存了你四十七张画。]

第五条：[你画的那盏灯，我桌上也有一盏。]

第六条：[在吗]——这是他三年来打得最多的一条。

第七条：[我想请你喝杯茶。]——后面跟了一个句号，他删掉了句号，觉得句号太硬，又打回来。

第八条：[如果你不想，就当我没说。]——他打完这句盯着看了两分钟，删了。

第九条是一个空格。他打了一个字，删掉，又打一个，又删。最后那一条草稿里留着的，是一个"。"。

他把这九条往下滑，滑到最底下，是那个"想说"文件夹里四十七条从来没发出去的话。最早的一条是三年前：[你的第一张画，我看懂了。]最新的一条是上周：[在吗。]

他把手机翻过来扣在腿上，看着天花板。天花板右上角有一块水渍，是楼上漏水留下的，形状像一个括号。

他退出对话框之前，境友又发来一条：

[澈。如果体验者替你说出那句话，最坏的结果是什么？]

他想了很久，回：

[她笑我。]

[最好的结果呢？]

他盯着屏幕，没有回。他把手机收进口袋，抓起外套出门。他要去归庐——他要去确认一件事：画那盏台灯的人，是不是那个坐在靠边位置、进门时会把背包换到另一侧肩膀的女生。

从家到归庐，一千四百步。他数过，因为他每次来都走同一条路。今天他走得很慢，慢到在心里把同一句话排练了十遍：你好，我是澈。我存了你的画。你画得很好。——到第十一遍的时候，他把句子砍成了三个字：算了，别了。可走到归庐巷口，他又站住了，掏出手机，把那句话存进备忘录的"想说"文件夹——那个文件夹里躺着四十七条从来没发出去的话，最短的两个字：在吗。

巷口那盏路灯下面有一圈黄。他在那圈黄里站了六分钟，没进去。

对面温记茶馆的卷帘门拉了一半，里头有人在扫水。岑澈靠在电线杆上，反复看手机——不是看时间，是看那条从剪贴板里删掉又后悔的[我想请你喝杯茶。]。他在备忘录里把它打回来，又删掉。

有人从归庐里出来倒水，看了他一眼。他低头，假装在回消息。

六分钟里他做了一件事：他把外套拉链拉到最上面，又拉开；把双肩包带子调短了两格；然后发现自己的肩膀是端着的，他呼了一口气，把肩膀放下去。这个动作是第一晚顾遇说过的——进门先把肩膀落下来。他记住了，只是一直没用上。

第七分钟，他推开了归庐的门。手心的汗在手机背面按出一个印子，圆的，像杯底。

晚上七点半，归庐。五个人到齐。

岑澈还是坐在最暗的角落。但他今晚没有低头——他假装看黑板，实则在用余光找那个人。

她坐在老位置。她今天没有画台灯，她在画……她自己画的什么，他看不清，只看见她握笔的姿势很轻，铅笔在纸上几乎没有声音。

中间她翻了一页。翻页的时候，速写本往上一斜，岑澈看见了前一页——一只杯子，杯口朝上，杯子的把手朝左。

岑澈的手心一下子出了汗。他把手机从口袋里摸出来，屏幕按亮又按灭，按出一个湿的印子。他不用打开社区确认：前一晚置顶的那张，就是这只杯子，把手也朝左。

他昨天在那张图下面打了一句"这个杯子的把手，画得很对"，删了。

他把手机塞回口袋，两只手都放在膝盖上，指尖压着裤子，压出两个小坑。

今晚黑板上写的是：

营 · 第 4 天 · 19:30

今晚任务：我的内在角色

关于"今晚我想不想开口"——请写下三句话：

体验者说：____

评估者说：____

决策者说：____

顾遇给他们每人发了一张纸："人的心里有三个角色。体验者——负责感受，喜欢、害怕、想哭、想要；评估者——负责判断，值不值得、会不会丢人、划不划算；决策者——负责拍板，做还是不做。"

"这又不是人格分裂。"宋喜说。

"不是。"顾遇说，"是三个功能分区。健康的状态，是三个人轮流发言。但有些人——"她顿了顿，"有些人从小被教'别哭"别丢人"别麻烦人'，评估者就抢了话筒，体验者很久没说过话了。"

她说这话的时候，没有看任何人。但岑澈觉得，她在说自己。

"写吧。"顾遇说，"关于今晚想不想开口，让三个角色各说一句话。不用给人看。"

屋里安静下来。笔尖沙沙响。

岑澈低头，笔尖悬在纸上。他写得很慢，每个字都像从很深的地方捞上来的：

体验者说：想。

评估者说：别。你会在第 3 句话搞砸，然后她再也不会来。

决策者说：那就不开口。

他盯着"那就不开口"五个字，觉得胸口堵得慌。二十四年来，每次都是这样：体验者想开口，评估者吓唬他，决策者听评估者的。

顾遇走了一圈，在岑澈身后停了一下。她看见他的纸，没有点评，只说："写完的，愿意的话，读一句出来。"

屋里安静了几秒。然后，岑澈听见自己的声音，哑得不像自己的："……我读。"

所有人都愣住了。宋喜的墨镜都歪了——这个角落里的男生，四天来没说过一句超过三个字的话。

岑澈没有抬头，声音很低，像在念代码注释：

"我的体验者说……他想开口。"

他停了一下，又读第二句："我的决策者说……等下次。"

第二句出口的时候，他自己听见了——比第一句响。他没有把这句话咽回去，也没有降下来。

他把纸换到左手，右手在膝盖上按了一下，攥皱了纸的右下角。

宋喜"嘁"了一声："你那决策者是属乌龟的吧？等下次等下次，等到人家茶都凉——"

"……它是我爸。"岑澈说。

屋里一下子静了。宋喜的话噎在喉咙里。

岑澈没有解释。他爸的声音在他脑子里响了二十四年：别麻烦人，别丢人，想要什么，自己扛。他爸自己扛了一辈子，把他妈扛丢了，把自己扛成了客厅里一座沉默的雕像。他不想变成那座雕像。可他发现，自己的决策者，说话的腔调，跟他爸一模一样。

顾遇没有说"没关系"，也没有说"这不是你的错"。她把炉子上的壶提起来，给宋喜空掉的杯子添了一次水，才开口。

"我要补一句。"她说，"评估者不是坏人。"

宋喜抬头："他一天到晚说'别去'，还不是坏人？"

"他不是在拦你。"顾遇说，"他是在替你活。"

屋里没人接话。顾遇把壶放回去，慢慢说："一个从小被骂'你怎么这么笨'的孩子，长大以后，心里那个评估者特别勤快。他一天要说上百句——这句别说，这事别做，这个人别靠近。他为什么这么累？因为他觉得，只要他不盯着，你就会被人笑、被人抛下。他替你活了太多年，活到他自己都以为，他就是你。"

"那怎么办。"辛念问，声音很小，"总不能把他关掉。"

"关不掉。"顾遇说，"也不用关。他只是占的座位太靠前了。"

"那他什么时候该闭嘴？"宋喜问。

顾遇看了她一眼："等你敢让体验者先说话的时候。"

屋里又静了几秒。岑澈坐在角落里，把那三行字又看了一遍。他停了一下，问了一句，声音比刚才那句还小：

"那……怎么叫先说话。"

这是四天来，他第一次主动问一个问题。

宋喜转头看了他一眼，没笑，只说了三个字："问得好。"

顾遇轻声说："今晚加一个小练习，不强迫。让体验者替你说一句话——不用想好，说出来就行，说完可以跑。"

屋里安静了很久。

岑澈攥着那张纸，指节发白。他感觉所有人的目光都落在他身上，像聚光灯。他从来没有被这么多人看过。

他抬起头。

然后他的视线，撞上了辛念的视线。她正看着他——她大概是想记住这个第一次开口的人长什么样。

岑澈的脑子一片空白。体验者趁评估者走神的零点几秒，抢过话筒，说了出来：

"……你的画，我每一张都存了。"

说完，他低头，抓起桌上的杯子，假装喝水，被呛得惊天动地。

屋里静了整整三秒。然后——

"噗。"宋喜一口茶喷出来，"岑澈你——你说啥？"

小满捂住了嘴："岑、岑澈哥，你认识念姐姐？"

辛念坐在那里，手里的铅笔停在半空。她看着这个角落里总是低着头的男生，忽然想起什么："你……你是'澈'？"

岑澈咳得满脸通红，点了一下头，又恨不得把自己塞进椅子缝里。

"那个只点赞、从不说话的'澈'？"辛念的声音有点发抖。

他又点了一下头。他不敢看她。

"卧槽。"宋喜说，"你们这是，网友见面会？还带茶馆场景的？"

他咳着咳着，做了一件他以前不会做的事。

他伸手，把桌上那只杯子往宋喜那边推了推——宋喜刚才喷了一口茶，杯子里只剩底。推到一半，他的手指在桌面上蹭出一道很短的声音。然后他抬起头，脸还是红的，对着宋喜说：

"……我叫岑澈。"

宋喜愣住了。她原话是损他，不是问他名字。

三个字说完，他自己先僵住，手指还搭在杯底上，忘了收回去。

"知道了。"宋喜说。她隔了半秒，又补一句，"你刚才读那两句，第二句比第一句响。"

江既白坐在对面，难得地，弯了一下嘴角。

辛念低头，看着自己纸上的画——她今晚画的，正是那盏绿罩子的旧台灯。她想起开营那晚，她就注意到角落有个男生在发抖——像一只随时准备逃走的小动物。她当时想，要是他敢抬头，她就画一张送给他。他一直没有抬头。直到今晚。

她抿了抿嘴，没有说话。

散场的时候，岑澈几乎是逃出去的。他走到巷口，又折回来——他忘了拿外套。

他回到门口，看见自己的桌角上，多了一张纸片。小小的，折了两折。

他展开。是一张速写：一盏绿罩子的旧台灯，光晕昏黄。右下角，画着一朵小小的茶花。

没有署名。

岑澈站在空荡荡的归庐门口，把那张速写看了很久。路灯的光落在纸上，那朵茶花，像在等谁说话。

他把速写小心地折好，放进外套内袋，贴着胸口的位置。

回到家，他打开那个本子——两个月来，他把念的每一幅画都截图打印，夹在里面，一共四十七张。他把那张速写放在第一页的位置，然后把本子合上。

四十七张截图，都是隔着屏幕的。这一张，是真的。

他拿出手机，把置顶的念的主页截图删掉了。然后他给境友发了一条消息：

[最好的结果，我今晚知道了。]

境友回：[那就记住它。下次体验者开口的时候，评估者再吓唬你，你就把今晚拿出来给它看。]

岑澈看着这句话，想哭。他没有哭。他把手机放在那盏绿罩子台灯旁边——他桌上也有一盏一模一样的，他去年在旧货市场淘的，当时不知道为什么买，现在知道了。

灯下，他给那幅速写，拍了一张照片。没有发出去，只是存着。

像存一个，属于真人的秘密。

睡前，他难得做了一件以前从不做的事：给爸爸发了一条消息。"爸，我今天去了一间茶室，学说话。晚安。"

发完他就把手机扣在桌上，去洗漱。他爸从来不看微信——就算看，也从不回。他习惯了发完就忘，像往一口枯井里扔石子，听不见响，也知道不会响。

二十分钟后，他擦着脸出来，手机屏幕亮着。他爸回了一个字：

"嗯。"

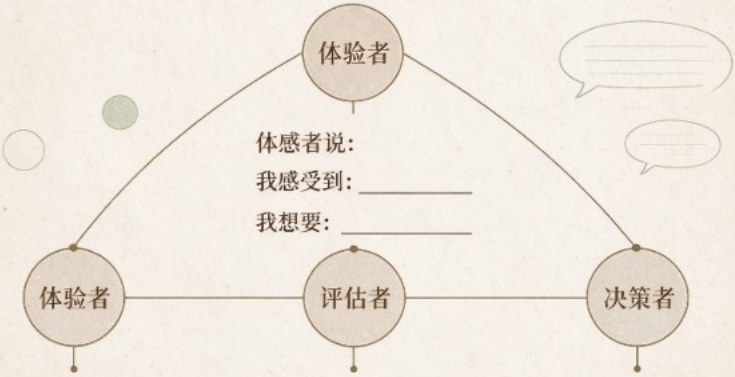
岑澈站在卫生间门口，毛巾搭在肩上，盯着那个"嗯"字看了很久。他爸上一次回他消息，大概是三年前，他过年没回家，他爸回了句"注意安全"。他以为他爸这辈子只会回那一句。

他把那个"嗯"字截了图——今晚他存了两样东西：一幅真人的画，一个真人的字。他把手机放回灯下，让绿罩子的光，一直亮着。

工具卡：内在三角对话卡

第5章
三个自己

使用场景：心里有多个声音打架，分不清该听哪一个时。



体验者说：
我感受到：_____
我想要：_____

评估者说：
我评判：_____
我担心：_____

决策者说：
我决定：_____
我下一步做：_____

三者之间的关系：

☐ 评估者压住了体验者　☐ 决策者替体验者忍受　☐ 三者终于同时被听见

今晚就做（≤15分钟）

把三个声音分别写出来，不修改。

两分钟降级版：只写体验者那句："我感受到_____。"

复看修改提示：不要急着让三者统一，先让它们都有说话机会。

可抄写 | 可截图复印使用

第六章　充电与消耗

辛念早上七点被手机震醒的时候，正在做梦。

梦里她在海边，画一幅很大很大的画，画布从脚下一直铺到水里，浪花涌上来，把颜料冲开成好看的纹路。她正往画布上添最后一笔——手机震了。她摸到手机，屏幕上跳出一串语音：

"念啊，起床没有？妈给你说个事，你二姨家那个小强，考上公务员了。你看看人家——妈不是催你，妈就是觉得，你那个画画，画到什么时候是个头啊？"

辛念把手机翻了个面，闭着眼听语音条自己放完。她没有回。

她今年二十七岁，自由插画师，接商稿养活自己。每天早上七点，妈妈的语音准时抵达，像闹钟。内容永远是三样：别人家的孩子、她的画"不是正经工作"、以及"妈一个人在家，你也不回来看看"。

九点，甲方催稿：品牌方要一组"春日治愈"主题插画，周五交，改了第三版。辛念泡了杯咖啡，坐到画板前。她画得很顺——画到中午，手机又震了。

"念啊，吃饭没有？妈中午做了红烧肉，拍给你看……你看，你不在家，妈一个人吃不完。"

照片里，一盘红烧肉，一双筷子。她妈吃饭只摆一双筷子。

辛念看着那张照片，觉得胃里堵着什么。她回："妈，我吃了。"然后放下手机，继续画。画到第三笔，又拿起来，补了一句："红烧肉看着好吃。"

那一眼之后，她的笔劈了。第三笔是一道很细的线，画到一半，手腕一沉，线跟着歪出去，末端扫到了旁边的画稿，在"春日治愈"那四个字上面留下一条灰。她盯着那道灰看了三秒，没有撤回，用一支更浅的笔把它盖成一片雾。

下午三点，手机第三次震。

"念啊，妈问你个事，你那个社保，单位给你交没有？妈看电视说，自由职业要自己交，不然老了没养老金——你听见没有？"

辛念握着数位笔的手停住了。她深吸一口气，把语音听完，回了个"嗯"，放下手机，对着画布坐了很久。屏幕上的"春日治愈"四个字，变得很刺眼。她画了一整个下午，画出来的颜色，全是灰的。

下午那几笔里，有一笔画重了。本来该是一朵开在窗台上的玫瑰，她下笔的时候没数力度，花瓣被压成一块实心的红，边缘糊成一团。她撤回一次，重画，又重了；再撤回一次，笔尖悬着，最后把那一块涂成了灰。

那天下午快结束的时候，她把那一页翻了过去，重新起了一页。

新的那一页她画了很久，画到天黑。画的是一只空杯子，杯口朝上，把手朝左，杯子里什么都没有。画完她盯着看了一会儿，把那只杯子的图层隐藏了。

傍晚前，甲方又打来电话。语气先是夸："辛老师，前两版客户很喜欢，就是细节还得再磨。"然后话锋一转："对了，这单尾款，公司今年预算紧，得压两成，你先理解一下。市场不好，大家都不容易。"

辛念握着手机，张了张嘴。那句"我改了三版，时间也是成本"在舌尖转了一圈，又咽了回去。她听见自己说："……好，我理解。"

挂了电话，她才发现，她对甲方说不出"我的劳动值这个价"，跟对妈妈说不出"我需要你别把全部压在我身上"，是同一句话，同一个软弱的开关。她把这句话记在画板边的便利贴上，写得很小：改天，要学着说。

傍晚六点，她站在归庐门口，手机第四次震了。她看着屏幕上那个熟悉的头像，没有接。

她握着手机，在门口站了很久。风从巷口吹过来，她做了个自己都没想过的决定：把手机关成静音，揣进兜里，推门进去。

进门之前她在巷口那家面馆坐了二十分钟。她其实不饿——一整天她就喝了三杯咖啡，中午啃了半块面包。但她还是进去坐下了，老板看见她就问："老样子？"她点头。

面端上来，她吃了三口就放下了。剩下的面在碗里胀着，汤面上浮着一层油花。老板过来收碗，问："不合口味？"她说不是，今天有点累。

老板"哦"了一声，走了。辛念看着那碗面，觉得老板那个"哦"，没有追问第二遍。

今晚黑板上写的是：

营 · 第 5 天 · 19:30

今晚任务：我的能量清单

列出 5 件"给我充电"的事 + 5 件"消耗我"的事

顾遇说："这个任务没有对错。'充电'和'消耗'不是字面意思——有人觉得陪人聊天是充电，有人觉得那是消耗。你们只管写真实的。"

辛念低头，笔尖悬在纸上。她写"充电"写得很顺：

画画、散步、菜市场看鱼、深夜听雨、一个人坐公交车坐到终点站。

写完五个，她忽然发现，这五件事，没有一件是跟人一起的。她愣了一下，没深想，开始写"消耗"：

甲方改稿、通勤、聚会、被夸"你有天赋可惜不稳定"……

写到第五行，她的笔停住了。她盯着那行空白，写不下去。

因为她知道第五样是什么。她不敢写。

顾遇走了一圈，走到她身后，没有看她写的字，只说："写不出来的那一行，可以不写。但你要知道它是谁。"

辛念握着笔，指尖发白。她听见自己的声音，很轻："……我知道。"

屋里安静。小满第一个念自己的清单："我充电：背单词、整理笔记、考高分、被表扬、把计划打勾。我消耗：计划被打乱、别人比我好、我妈叹气、老师说'还可以更好'、……以及，任何我没做到 100 分的事。"

她念完，自己先笑了："老师，我写完了才发现，我充电和消耗，是同一件事。"

宋喜难得没有损她，只是"啧"了一声。

"宋喜，你呢？"顾遇问。

"我写啦。"宋喜把纸举起来，墨镜都没摘，"充电：一，新片子爆了那五分钟；二，怼人；三，一个人吃火锅。消耗：一，涨粉变慢；二，有人说我只会炒冷饭；三——"她顿了一下，把纸翻了个面，"三没了。"

"你写第三条了。"顾遇说，"划掉了。"

宋喜的动作停住。她没想到顾遇眼神这么尖——她确实写了第三条，又狠狠划了三道，划到纸都快破了。那条写的是："段晨已读不回。"

"……写不出来的那条，明天可以写回来。"顾遇说，"不急。"

宋喜把纸一折，塞进兜里，半天，说："老板，你眼睛是不是装了放大镜。"但她的语气，比刚才软了半分。

江既白念得慢。他念得很平，像在念化验单："充电：夜跑，八公里；听播客，医学的；修手表；整理病历；一个人吃面。"

他念完，补了一句："……没有了。"

"你这充电五件套，全是单人的。"宋喜说，"江医生，你的人生充电宝，是独居牌的吧？"

大家笑了。江既白也笑了一下，那笑很淡："习惯了。以前值夜班，后半夜安静，我喜欢一个人走回家。"

"那走回家之后呢？"角落里，辛念开口。

江既白愣了一下："……什么之后？"

"电充满了，然后呢？"辛念说，"你回家，开门，屋里没有声音。你换了鞋，洗了澡，躺在沙发上，手机亮了——不是你老婆，是明天值班表。你电是满的，然后呢？"

屋里静了。江既白张了张嘴，没说出话。

"一个人充完电，电是满的。"辛念轻声说，"人是空的。"

这句话像一根针，扎在江既白身上。他握着清单的手，垂了下去。他没有反驳，因为他知道她说的是真的——他充电的那些事，全是用来熬过"没有人等他回家"的那些夜晚的。他把孤独，经营成了一种井然有序的自洽，自洽到连他自己都信了。

"……我第一次，被人说中。"他说，"谢谢。"

辛念摇摇头，没说话。她低头看着自己那张清单，那行空着的第五行：她写得出来江既白的孤独，是因为她自己也是——她的充电全是一个人，她的消耗清单里，最大的那一项，她不敢写。

散场的时候，小满走到门口，小声问："老师，辛念姐姐今晚好像不开心。"

顾遇看了她一眼："你观察得很细。"

"我是想提醒她，但我不知道怎么说。"小满说，"我怕说错话，反而让她更难受。"

"你已经说对了。"顾遇说，"'我不知道怎么说'，就是最好的说法。"

小满似懂非懂地走了。

归庐安静下来。顾遇收拾杯子，辛念没有走。她坐在位子上，看着自己那张清单。

"顾遇姐。"她第一次这么叫她，"我不敢写的那一行，是……我妈。"

"陪我妈妈打电话。"她说，"每天一小时起步，听她说我爸、说二姨、说她的膝盖、说别人家的孩子。我说什么她都听不见，她只是想找个人倒。我听完，整个人像被抽空。"

"我每次挂完电话都内疚。她是这个世界上唯一不会离开我的人。我怎么能嫌她消耗我？"

顾遇在她对面坐下，没有急着接话。她只是把辛念那杯凉了的茶，换了一杯热的。

"辛念。"她说，"你有没有想过，'边界'这个词，不是用来隔开陌生人的？"

辛念抬起头。

"我们最容易没有边界的地方，恰恰是对最亲的人。"顾遇说，"因为怕失去，所以不敢设防。可结果往往是——你把自己耗干了，最后连好好爱她的力气都没有。边界不是不爱，是给爱留地方。"

辛念看着那杯热茶，很久没说话。

顾遇也没有再说话。她伸手，把桌上的茶巾叠了一下，叠成四折，又摊开。过了一会儿她说：

"我给你讲个事。我妈以前做茶。"

辛念抬头。

"她一天只做两壶。"顾遇说，"上午一壶，下午一壶。卖完就收。有人下午三点来，说还有客人，能不能再做一壶，她说不能。人家说加钱，她说不加，明天再来。"

"为什么？"

"她说，卖完了才有人惦记。"顾遇说，"她那个小铺子开了十七年，从来不做活动，从来不打折，也从来不空一天门。她有两句口头禅，一句是'茶是给等的人喝的'，另一句是'留一点，明天还有人'。"

辛念看着那杯茶，杯底那两片叶子已经沉下去了。

"你觉得她冷吗。"顾遇问。

辛念摇头。

"我一开始也觉得她冷。"顾遇说，"我十七岁那年，有个同学来找我，我妈那天两壶卖完了，她给人家倒了一杯白开水，说'明天来'。我同学走了以后我跟我妈吵了一架，我说你又不是没茶叶。我妈没跟我吵，她说：'娃，锅里要是空的，我拿什么给你明天做。'"

辛念的手指在杯沿上停住。

"边界不是不爱，"顾遇说，"是给爱留地方。这个'地方'不是给别人的，是给你自己的。你要把自己耗成一口空锅，明天谁来，你都烧不出水。"

辛念把那杯茶端在手里，没喝。她想了想，说了一件她从来没对别人说过的事。

"我妈年轻的时候也画画。"

顾遇没接话，等她往下说。

"我姥姥家的五斗柜后面，卷着一卷纸，是我妈画的，水墨的山，落了款，一个'兰'字。"辛念说，"我十二岁那年翻出来过，拿给她看。她看了一眼就卷起来了，重新塞回柜子后面，说那是以前的事。之后她再也没提过。"

"她现在还画吗。"

"不画了。"辛念说，"她说她眼睛不好了，看久了淌水。"

顾遇把炉子上那壶水提起来，给她的杯子添了一次。辛念看着那道水线，看见杯底两片叶子被冲得翻了个身，又慢慢落回去。

"你画画，"顾遇问，"是从哪儿开始的。"

"不知道。"辛念说，"可能就是从那卷纸开始。我知道柜子后面有那个东西，家里没人提它。我后来学画画的时候，我妈第一句是'这个能吃饭吗'，第二句是'你画吧'。"

顾遇把壶放回去。壶底和炉架碰了一下，很轻的一声。

"她把自己的那卷收起来了，"顾遇说，"然后让你接着画。"

辛念没有回答。她把那杯茶喝完了。喝完她也没走，坐着，看顾遇把三只杯子收进托盘。

十点十分，辛念起身穿外套。

江既白还没走。他一直坐在最里面那个位子上，从辛念说完"人是空的"之后，他就没再开口。他握着那张清单，纸上写了五条"充电"，五条一字不差地都在。

辛念走到门口，回头看了他一眼。他抬起头，好像要说什么。嘴巴张开，停了一下。那一下不长，大概五秒。五秒里他把嘴闭上了，又张开。

"……我一直以为那叫效率。"他说。

说完他站起来，把椅子往里推了半步，朝顾遇点点头，出去了。

顾遇没有关灯。她把自己那杯水倒了，重新烧上一壶，站在柜台后面擦杯子，听门口的动静。

江既白走到巷口停了一下，回头。里头的灯还亮着，暖的黄光铺在门槛上。他站了两秒，往回走。

他把归庐那五把椅子，一把一把推回原位。不是收，是对着桌沿摆齐，五把椅子的角度都朝同一个方向，椅子腿离砖缝的宽度看着都一样。

第三把椅子腿有点晃。他蹲下去，把椅子翻过来，是底下那个脚垫掉了一个。他摸遍了身上所有的口袋——诊室的胸牌、一支笔、一张对

折过的挂号条。他用挂号条垫进去，试了试，还是晃。最后他把自己的手机关了静音，垫在下面，坐上去了。

不晃了。

他坐了大概十秒，然后把手机抽出来，把椅子放平，重新摆回那五把里。他看了一眼那排椅子的角度，这回没再回头。

顾遇等他走远了，才把炉子关掉，把灯关掉，拉门，插上插销。

十点半，辛念上了车。

她坐在最后一排靠窗，把包抱在怀里，看站牌一个一个往后走。她数到第十一站的时候，前排上来一对母女，小女孩手里举着吃了一半的糖油果子，油在纸上洇出一块。她妈妈一直在打电话，一只手拉着孩子，一只手举着手机说"对对对那个方案我看了"。

辛念看了一会儿，把脸转向窗外。

窗外是下班的车流，一片红尾灯。楼下那家卤菜店的玻璃上贴了一张新海报，老板在里头切鸭子，刀砍在案板上，一下一下，隔着玻璃都听得见。有个老太太在门口挑菜，把每根豇豆都翻过来看一遍。空气里有炒菜的味道，还有不知谁家在煮饭的味道。

她在车上没看手机。她想的是明天早上的语音——她知道七点零几分它一定会到。

十点五十，辛念到了自己楼下。

她住六楼，老楼，单元门锁坏了一个多月，物业一直没修，门一直虚掩着。她站在门洞里掏钥匙。

兜里的手机震了一下，震得贴着腿骨，屏幕的光从布的缝里透出来，照在门板上，把她的脸照成一块灰白。来电是妈妈的，今天第五个。她的手在兜里，按了两下音量键，没把手机拿出来。她就那么站着，听。

铁门上的漆掉了一块，露出底下的银。她在那块银上头看见自己——一个站在门洞里、手机在兜里响着又不接的人。

铃声在第七声停了。

她笑了一下。是那种很轻的、从鼻子里出来的笑。

然后她转身，走进楼下那家便利店，买了两个橘子。

六楼，没有电梯。她一层一层走上去，到门口的时候十一分钟。开门，换鞋，把橘子放在玄关的鞋柜上。

手机静音了一天，屏幕上有四个未接来电，全是妈妈。

她想了很久，给妈妈发了一条消息：

"妈，我今天累，明天打。"

消息发出去，她握着手机，等那句"你是不是嫌弃妈了"。没有等来。妈妈只回了一个字：

"好。"

辛念在玄关站了两分钟。灯关着，只有窗帘缝里路灯的光落在鞋柜上，照出那个"好"字。她的呼吸慢慢长起来。

她打开画板，画了一幅画：一盏台灯，一只手机，手机屏幕上亮着两个字——"好"。台灯的影子很长，像一个人的手，轻轻搭在另一个人肩上。

她画完，把画存进"草稿"，没有发布。

她给这张画起了一个名字，叫《边界》。

然后她去厨房拿了个盘子，把袋子里那两个橘子拿出来放在桌上。一个剥了，橘子皮没断，一整条盘在盘子边上。她吃了一瓣，酸甜的，汁水在指缝里。剩下的半个橘子和另一个，她没动，就放在那儿。

第七章　过年再回

下午三点，顾遇去了趟城南的老房子。

房子在中介那里挂了两个月，一直没卖出去。今天中介打电话说，有对年轻夫妇想来看房，让她把储藏间收拾一下——那间屋子还堆着她和谭放的东西，离婚的时候她只搬走了自己的，剩下的"待处理"，一待就是一年。

她打开储藏间的门，灰尘呛得她咳嗽。纸箱码得很整齐，像谭放的风格——每只箱子上都贴了标签，用黑色记号笔写着内容："书-顾遇""衣物-冬-顾遇""旧物-待定"。

标签的写法有讲究。"书-顾遇"的"顾遇"写在破折号后面，"衣物-冬-顾遇"的"冬"字写在两个破折号中间。他做表格出身，连写给自己的字都对齐。窗台上落着灰，灰上有道旧划痕，是谁搬花盆时刮的，已经刮出了底色。

门后的钉子上挂着一只铁盒，扁的，原先装饼干用的。她拉开一条缝看了一眼，里面是两包花椒，还有一沓塑料袋扎的橡皮筋。她把盒盖扣回去，扣的时候听见铁盒和钉子碰了一声。

她蹲下来，先把最上面那只搬开。胶带在手里发脆，一扯就断，断口不粘，像晒干的透明指甲。她换了新胶带，一卷米黄的，粘上一按，纸箱发出一声很轻的"咔"，像有人在里面叹了口气。

"书-顾遇"是大学教材，《广播电视节目策划》，页边有荧光笔画过的线，画到一半停了，后面全是白页。"衣物-冬-顾遇"打开是羽绒服，用超市那种半透明的保鲜袋装着，抽了真空，扁得像一张饼。她摸了一下饼的边，硬邦邦的，还带着樟脑丸的味。第三箱写"厨房-杂"，里面是打蛋器、两个没拆封的围裙，还有一只单独的砂锅盖。盖沿有个豁口，是有一年冬天她端汤，磕在水池边上。

那台油烟机是刚结婚那年买的。装机的师傅收工的时候说，这牌子保修年头不短，卡别丢，坏了拿卡来，修不要钱。她当时把卡随手夹进了说明书，说明书又随手塞进了配电箱。后来插头怎么松的，她一直没弄明白：也许是他拔过，也许是猫蹭过。

她记得那个电话。那天她在剪片子，手机在腿上震。她看了一眼，陌生号码，按了没接。第二个电话进来，她按了免提，一边拖时间线一边"喂"。对面是个男人的声音，说他是谭先生，油烟机风轮有响声，他下午在家，问师傅几点方便。她说，打错了。对方停了停，说，不好意思。

那是他这七年里，唯一一次把一句话说完。她说打错了。

她在地板上坐下来，膝盖对着膝盖。保修单夹在一沓安装图纸中间，纸边卷了，型号那一栏是八位数，手写的地址那行，是他的字。她把纸翻过来。

背面有一行圆珠笔字，笔画压得比正面重："如果她回来了，把这个修好。"

"好"字最后一横带了个小钩，别过去，往左收。

她盯着那行字，看了很长时间。地板上凉，凉气从瓷砖缝里往上走，走到膝盖那儿停住。外面有人在楼道里拖东西，铁腿划过水泥地，一声一声，从三楼到四楼。她数着，数到第六声，那声音进了电梯。

楼道灯灭了一次。声控的，没人走动就灭。她在黑里又坐了一会儿，手电筒也没开。

然后她按亮了手机。光白得刺眼。

她把保修单翻回正面，跟那张黄色的收费单叠齐，收费单下角写着日期，"九年十一月"。再和说明书按原来的顺序插回那一沓。她很快，像做过一遍。折痕一段一段捏平，捏到底。

她把纸沓放回箱底原来的那个位置，用新胶带把箱子封上，两道——一道沿着缝，一道压在缝上。按胶带的时候她用了两只手，从中间往两边推，把气泡推出去。

她拿笔想补个标签，笔是包里随手抓的，蓝的。她在箱子正面写了三个字："旧物-待定"。写完她发现"待"字的竖钩，他写的时候会稍微向左偏一点，她刚才也偏了一点。

她数了一下。储藏间一共十一只箱子。她一只一只封上，封到第十一只，手有点酸。

只有一只箱子没有标签。她打开，里面是些零碎：两张电影票根，她婚前爱看的文艺片，他每次都说"看不懂"，但每次都陪她看完；一张她

写的便签，已经滑到箱底："粥在锅里，早点回来。别老加班。"字迹是她自己的——她那时候还会写这种话。

便签底下，是一沓他写的便签，按时间排好的，像一份他从来不肯说出口的日记：

"粥在锅里，你回来热一下。"

"猫喂了。药在茶几上，记得吃。"

"出差三天。冰箱第二层有饺子，是你妈包的。"

"车年检过了。你上次说方向盘重，我去调了。"

这一沓的最后，压着一张别的：不是便签纸，是从便签本上撕下来的那种小方纸，边上还带着毛。上面也写了一行，圆珠笔，压得重："油烟机插头松了。不用你弄，我下午看过。"

这一张的日期，比她那句"粥在锅里"晚了五年。他写过，放在这儿，没送出去。

最后一张，是离婚那天前的：

"钥匙放桌上了。猫粮在柜子第二层。你妈那本菜谱，我收在书房了，哪天你要，我给你送来。"

顾遇坐在地板上，把这几张纸摊开看了一遍。她发现，她恨不起来这个人——他记得猫粮在第几层，记得她妈包的饺子在冰箱第几层，记得她说过方向盘重。他只是，从来不说"我想你"，从来不说"对不起"，从来不说"别走"。

她说"离婚吧"的时候，他只说了一个字："好。"

就像她妈记账本上那个"算了"。

她在地上坐了很久，把便签收好，放回箱子。

下楼的时候，她在单元门口碰见五楼的陈阿姨。陈阿姨拎着一袋菜，看见她，先是一愣，然后笑得眼角的褶子都堆起来："顾遇？哎哟，你回来了？好久不见——谭放呢？"

"我们离婚了。"顾遇说。她发现自己说这三个字的时候，比一年前平静多了。

陈阿姨"啊"了一声，脸上的笑僵了僵，半晌，才说："……那、那也是缘分尽了。你们都是好孩子。"她顿了顿，又补了一句，"顾遇啊，阿姨说句不该说的——谭放那孩子，是个好人，就是不会说话。你俩当初，谁都不肯先说软话。"

顾遇站在原地，看着陈阿姨走进楼道。她想：原来整栋楼都看得出来。他们俩那段婚姻，不是败在谁不好，是败在谁都不肯先开口。她拎着钥匙站了很久，才往归庐走。

那对年轻夫妇来看房的时候，她已经把储藏间收拾干净了。她站在阳台上，听那对夫妇在客厅里商量："采光不错。""就是小了点，以后有孩子……"她想，她和谭放当年看房的时候，也说过一模一样的话。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 6 天 · 19:30

今晚任务：我的遗憾

写下最遗憾失去的 3 样东西，以及原因

顾遇说："今晚的任务有点重。可以不写，可以只写一样。写完不用念——但今晚，我想请愿意的人，念给自己听。"

"念给自己听？"小满不解，"自己念给自己？"

"对。"顾遇说，"很多话说出来才发现，原来我这么想。"

宋喜第一个拿起笔，又放下，又拿起。她写得很快，写完没有念，把纸折起来攥在手里。江既白写得很慢，写完盯着纸看了很久。辛念写了又划，划了又写，最后只留下一行。岑澈的纸，从头到尾是空的。

小满写完了，念给自己听："我最遗憾的，第一，初二那年夏令营没去成，因为期末没考进前三；第二，高考数学最后一道大题，我检查出错了，改错了，丢了十二分；第三……"她停住，小声说，"第三，去年我妈生日，我在图书馆复习，忘了打电话。第二天打过去，她说'没事，妈知道你在忙'。她越说没事，我越难受。"

她念完，自己愣住了："……老师，我写的时候没觉得，念出来怎么这么难过。"

"因为你的遗憾，没有一样是关于'你自己'的。"顾遇轻声说，"小满，你记不记得，遗憾的英文是什么？"

"……regret？"

"嗯。这个词有个用法，'我后悔没有做某件事'——它指向的是我们自己没做的事。你的三样，全在怪自己不够好。可你十四岁那年没去成夏令营，不是你不够好，是你妈妈觉得'学习更重要'；你高考改错那道题，不是你笨，是你太怕错了。"

小满的眼泪毫无预兆地掉下来："老师，你别说了……我念完那句'她越说没事我越难受'，我忽然发现，我妈跟我说'没事'的次数，跟我爸跟我说'要加油'的次数一样多。他们从来没说过我不好，可我就是觉得，我不够好，他们才不说。"

屋里很安静。宋喜把墨镜推上去，擦了擦眼睛，又推下来。

"……到我了。"宋喜说。她把那张折着的纸展开，没有念，只是看着："我的三样，第一样，是我爸。他走的时候我八岁，我没有追出去。我躲在窗帘后面，看着他拎着箱子下楼，我想喊他，又怕他回头看见我哭。结果他没回头。我到现在都后悔——我该追出去的。哪怕追不上，我也该让他知道，有人不想他走。"

"第二样……"她的声音低下去，"是林晓。我初二最好的朋友，转学那天才告诉我。她在信里写'对不起，我怕当面说会哭'。我当时在操场坐了一下午，我想，她怕哭，我也怕哭，我们俩谁都没说'你要走了吗'。我后来谈过六段恋爱，最长的四个月。每次到第四个月，我就开始准备逃跑。我最近才想明白——我逃跑，是因为我怕，怕轮到我被丢下的时候，我不知道该说什么。"

她说完，把纸一折，塞回口袋，语气恢复了平时的样子："行了，够沉重了吧？下一个。"

顾遇没接她这句。"宋喜，"她说，"你刚才说，你该追出去。"

"嗯。"

"你没追，'追出去'就是那个动作。那我问你第二个问题——当时那个动作，你现在还能做吗？"

宋喜笑了一下，那种预备好要挡回去的笑："老板，他都走二十一年了，我上哪儿追。林晓也不在成都，她现在在西安，朋友圈发的是她女儿的画画比赛。"

"我不是让你找他们。"顾遇说，"我是说，那个动作，你还有没有别的地方可以做。"

宋喜不说话了。她低头看自己那张纸，纸角被她攥软了，垂下来一截。窗外有辆车从巷口过，压过地上的一摊水，泼啦一声。

"你别告诉我，让我回去跟我爸说'我爱你'。"她说，"我说不出口。"

"我没说那句话。"

"那你说的是什么？"

"你刚才说，你初二那个下午，在操场上坐了一下午，你想说'你要走了吗'。"顾遇说，"这句话，你想说，但是没说。"

"是。"

"它现在还在你兜里。"

宋喜把纸团了团，又展开，展不平。她盯着顾遇看了几秒。"你这话挺讨厌的，"她说，"不是因为难听，是因为它没地方反驳。"

她把椅子往后拖了半寸，站起来，走到黑板前，对着黑板上那行任务看了一会儿。她背对着屋里，声音压得很低，像怕被人录下来：

"林晓，你要走了吗？"

她说完，自己先笑了一声："我说给黑板听。"

黑板上一片粉笔灰，没人回答。

"行了。"她转回来，坐回椅子上，把墨镜从头顶推下来，又推上去，"下一个。江医生，你那个'我从来没想过'想了五分钟了，想出什么了吗？"

顾遇没有再看她。但她记了一笔：她说那句话之前，站起来的动作，比刚才快了半拍。

没有人笑。

江既白低头看着自己的纸。他的三样，写得很短：

"第一，她 29 岁生日，我值夜班，忘了。第二天补了转账。她没收。"

"第二，她妈住院，我安排好了所有检查，人没去。她没怪我。她越没怪我，我越……"

"第三，她说过三次'我们谈谈吧'，三次，我都说'改天'。"

他念完，屋里静得能听见呼吸。"我写的时候才发现，"他说，"我的三样遗憾，没有一样是关于工作的。全是她。全是同一个她。"

顾遇问："江医生，这三样里面，你自己的遗憾呢？"

江既白愣了一下："……什么？"

"你说'全是她'。"顾遇说，"可遗憾是'我们自己的'事。你遗憾她 29 岁生日你忘了——你遗憾的，是那个'忘了的自己'，还是'没收转账的她'？"

江既白张了张嘴，没有回答。他低头看着那张纸，看了很久，说："……我从来没想过，我自己在哪儿。"

他没有哭。他只是坐在那里，像一台第一次被问到"你自己呢"的机器，CPU 转了很久，转不出答案。

顾遇等了一会儿，说："江医生，你写第三样的时候，笔停了好久。"

"嗯。"

"那三句'我们谈谈吧'，你回的都是'改天'。"她说，"那三个'改天'，现在过期了吗？"

"她下周就去办手续。"江既白说。

"我知道。"顾遇说，"我问的不是手续。我问的是那三句话——'我们谈谈吧'，你打算什么时候听。"

他抬头看她，又低下去。他拿的是归庐的笔，笔帽没拔，他用没拔的笔在纸上那几个字旁边轻轻地蹭，蹭不出字，把纸蹭出一小块毛。

"我打了两次草稿。"他说，"都是五个字开头：'我想和你谈'。写到第五个字我就删了。第二次我换了说法，'我需要和你说清楚'，也删了。删完我发现，我不是不知道怎么说。我是不知道说了以后，她要是不回答，我该怎么办。"

"她要是回答了呢？"

"那就更麻烦。"

顾遇没笑他。她把自己那张纸转过去，转到他那边一点，虽然他知道纸上写的是什么。她说："我第一样，是四个字，'过年再回'。我打了三年草稿，每次都不满意。上个月我写了个版本，只有一句话——'妈，我那年不该说那四个字'。写完我念了一遍。念完我发现，那句她说的话，我在心里听过太多次了。"

"她说了什么？"

"'好，那妈给你包饺子，芹菜馅的。'"

江既白看着她。"你念完，好受点了吗？"

"没有。"顾遇说，"我只是知道该对着谁说。以前我对着马路说，对着手机屏幕说，对着灯说。现在我知道，那句话是对着我妈说的，虽然她已经听不到了。"

她把纸转回来，压平那个被蹭毛的角。"你那三句'我们谈谈吧'，可以先对着纸说。说三遍。第一遍是自己听，第二遍是练嘴，第三遍——"她停了一下，"第三遍的时候，你心里会有个人坐到你对面。是谁由你定。"

"有用吗？"

"不知道。"顾遇说，"但这个动作，现在还做得出来。等下周你坐上那张桌子，就未必了。"

江既白把椅子往后拉了拉，摆正，坐直。他嘴唇动了动，没出声。第二次，声音很小，像在儿科诊室跟一个怕打针的小孩说话：

"我们谈谈吧。"

屋里没人接。他自己数了三秒。然后他说了一句顾遇听见了、他自己大概没打算说出口的话：

"……她当时也是这个语气。"

顾遇把水杯往他那边推了两厘米。杯子是温的。

顾遇没有逼他。她看向黑板："最后，我念一下我的。"

她没有拿纸。她站在黑板前，声音很平：

"我最遗憾的三样东西。第一样，我妈走之前的那个秋天，我给她打电话——那时我在北京做一档情感节目，一年到头回不了几次家。我在电话里说，'妈，我过年再回'。她说，'好，那妈给你包饺子，芹菜馅的'。她很高兴。那年冬天，她走了。心梗。从发病到离开，三个小时，没来得及给任何人打电话。'过年再回'——这四个字，我到现在，都没能兑现。"

"第二样，我没学会跟谭放吵架。我们结婚十年，我从来没跟他吵过架。他做错事，我说'没事'；我难过，他说'别闹了'。我们俩把日子过成了

一场'谁也不麻烦谁'的默契，默契到连离婚，都只说了一个'好'字。我遗憾的不是离婚，是我到离婚那天，都没学会跟他说一句'我感觉很难过'。"

"第三样……"她停了一下，"我把一个会大笑的自己，弄丢了。我年轻的时候，笑点很低，看综艺能笑出眼泪。不知道从什么时候起，我变成了一个'情绪很稳定'的人。稳定到，我前天画情绪地图，整张纸上找不到'愤怒'。"

她说完，屋里安静了很久。

宋喜开口，声音有点哑："老板，你这三样……第一样改不了了。第二样，你正在学。第三样——"她顿了顿，"第三样，会回来的。你在我们这儿，笑了好几次了。"

顾遇看着她，没说话。她转身，把那行字收进记账本里，在"过年再回"下面，用笔添了一行小字：

"芹菜馅的饺子，我今年学会包了。"

她合上本子，又回到黑板前站了一会儿。宋喜以为她还要说话，抬起头。顾遇拿起板擦，把"今天没做的那个动作"那行擦掉一半，剩了四个字："今天没做的"。

然后她拿起粉笔，在黑板靠下的地方，把自己那三样写了一遍，三行，写得很小。写完她退后半步，看了看，把第一行划掉了。

划的那一行是"过年再回"。划完她在旁边补了一行：

"没在妈走前学会说我爱你。"

她退回去又看了一眼。黑板下面的槽里积着粉笔灰，落了一层。她把粉笔放回槽里，用指腹把那行字旁边的浮灰抹开，抹出一道干净的印子。

"这不是罚我自己。"她说，声音不大，像在跟自己交代，"是个坐标。"

宋喜在底下说："老板，你前面还说遗憾不是用来改的。"

"对。"顾遇说，"不是用来改的。是用来知道该往哪儿走的。"

散场的时候，宋喜是最后走的。她走到门口，又回头，补了一句："老板，明天营还开吗？"

"开。"

"那我还是迟到十三分钟。"她说，"你茶泡浓点。"

她走了。顾遇站在门口，掏出手机，想给妈妈发一条永远不会有回音的消息。她翻到那个熟悉的头像，最后一条消息是七年前的："妈，过年再回。"

她盯着那四个字，看了很久，没有发。她把手机收起来，锁门。

路灯下，她想起白天那对年轻夫妇的话："就是小了点，以后有孩子……"

她站在巷子里，觉得，如果妈还在，大概也会说："小点没事，妈给你把阳台收拾出来，种两盆芹菜。"

她笑了一下。笑着笑着，眼睛湿了。

她站在那儿，从包里掏出手机，翻到通讯录最底下那一格。

号码没删。她按下去，响了两声，又按掉。屏幕暗下去，映出巷子口那盏路灯，还有她半边脸。

第二次拨，她把手机握紧了点。

"喂。"

谭放的声音，很快，像刚把什么东西放下。他只说了这一个字，然后就等着。背景里有水声，还有锅铲碰锅沿的声音——他在做饭。

"我把储藏间收拾了。"顾遇说，"中介带人来看房，我就顺手收了。"

"哦。"

"十一只箱子我都封了，贴了新胶带。你要的那个型号，说明书在箱底。"

那边没说话。水声停了。过了几秒，他才说："房子我不卖了。"

"什么？"

"上个月我让中介撤了。"他说，"就是没跟你说。"

顾遇看着地上那道灯影，灯影被风吹得晃。"那你为什么不跟我说。"

"我怕你以为——"他停住，锅铲又响了一下，"算了。"

"你说完。"

"我怕你以为我在等你回来。"

巷子里有辆电动车过去，灯从她脸上划了一下。她没说话。那边也没挂。两个人就这么举着手机，听彼此的呼吸，听他的灶上咕嘟了一声。

"油烟机，"顾遇说，"插头松了。"

"嗯，我知道。"

"你怎么知道。"

"我上个月回去过一趟。修了。"

顾遇握着手机，指腹在屏幕上按出了一小块汗印。她本来要说的是别的。她要说的是"那张纸我看见了"。

她说出来的是："你晚饭吃什么。"

"面。"谭放说，"冰箱里还有你妈包的饺子，香菜馅的，没舍得。"

"……嗯。"

"你吃了没。"

"吃了。"她说。

那边笑了一声，很短。挂电话之前，他又说了一句："顾遇，那四个字，我从来没怪过你。"

电话挂了。顾遇站在路灯下，手机还贴在耳朵上，贴了三秒才拿下来。

她手里的那半张废纸不知道什么时候被风吹走了。她低头看，纸在五六步远的地方，贴着地，翻了一下，翻到阴面。

她没去捡。

成都的深秋，夜风很凉。归庐的灯灭了，巷子深处，有人家的窗户还亮着，暖黄的一小片。

工具卡：遗憾解剖三步卡

第7章
过年再回

使用场景：困在过往遗憾，反复想“当初如果那样就好了”时。



第一步：写下遗憾。

如果当初 _____

现在可能会 _____

第二步：还原当时的限制。

当时我知道的信息是：_____

当时我能使用的资源是：_____

当时我最大的恐惧是：_____

第三步：写出今天的重新判断。

当时的我已经做了：_____

今天的我想对当时的我说：_____

这件事留给我的真正提醒是：_____

今晚就做（≤15分钟）

完成三步，每步只写一句话。

两分钟降级版：只写第三步：“今天的我想对当时的我说_____。”

复看修改提示：解剖遗憾不是为了原谅现实，是为了不再重复惩罚当时的自己。

可抄写｜可截图复印使用

第八章　周报与急诊

白天，顾遇做了一下午的"周报"。

她把我境打卡里的 AI 周报，做成了纸面版——每人一页 A4，不是评分表，是一周"语录集"：她从他们这几晚的纸上，抄下那些句子。不点评，不改写，原样印上去，末尾留一行空白，写着"这一周，你看见了什么"。

她是照着一个人一页写的，照着六年前那本记账本的路子：页眉右角写日期，第一行写名字，最后空一行，空行下面画一道横线，横线底下用小字写"下周想问的"。她妈那本上，页脚写的是"下月该还的"。她改了一个字。

写字的地方在窗边那张矮凳上。早上九点，太阳斜着从西窗进来，把她的影子铺在青砖地上，铺成一长条。她把纸压在膝盖上写，写完一页翻一页，翻得慢。她翻的不是纸，是找——找出这个人这一周里，哪一句是自己说出来的，不是顺着别人的话说的。

写到第三页，胃上方按了一下。按完接着写。

写到第四页，黑板上昨晚的粉笔灰落下来，落在纸的右上角，一小片。她抬眼看了看，没擦。那一片灰盖在主语上了，盖的是"我是想让妈妈骄傲的人"里那个"骄傲"。她想了想，也没重写。

六页抄完，她用一只铁夹子夹住，出门去了巷口的图文店。复印五份，白纸黑字，边缘上她的字和复印的字叠在一起，有点发虚。回来的路上纸还是热的，她用手掌贴了贴，像在试探什么。

小满那页上是："我是想让妈妈骄傲的人。""盒子里没有的卡，算不算我想要的东西？""我充电和消耗，是同一件事。"

宋喜那页上是："我是宋喜，我讨厌认真。""认真的人会输。""我不配选。"

江既白那页上是："我妻子说我'不像个活人'。""她不是说我不会吵架，她说我连'疼'都不会喊。""……我从来没想过，我自己在哪儿。"

辛念那页上是："我是想被人看见、又怕被人看见的人。""一个人充完电，电是满的，人是空的。"

岑澈那页上是："体验者说：想。"

顾遇把六张纸（加上她自己的）夹在一起，用订书机订成薄薄一册。她做这些的时候很慢，像在给每个字擦灰。她想，自己做的这个"成长营"，其实做对了——这些句子，是他们七天里，从自己身体最深处捞上来的东西。

她自己那页，她誊了三遍。第一遍她写的是工作记录式的句子，第二遍写的是"归庐·第一期·筹备中"，第三遍她停笔想了很久，最后只抄了一句——是那晚她写进时间胶囊里的原话："妈，你咽回去的那句话，到

底是什么？我学了半年，还是没学会'慢慢说'。"誊完她盯着那行字看了半天，没有删。周报不该只有别人的勇敢，她的那点也算数。

中午，小满给她发消息："老师，我胃有点不舒服，晚上的营……"

消息撤回。过了两分钟，又一条："没事，我来的。"

顾遇看着那条撤回的消息，回了一个字："好。"

放下手机，她拉开包，里面有一盒没拆的胃药，是昨天她自己买的。她这半年也常常胃疼——忙起来不吃饭，闲下来吃不下。她以前觉得这没什么，医生都不当回事的病，何必当回事。可小满刚才那句"老师，我胃有点不舒服，晚上的营……"撤回的样子，让她想起自己从前给妈发消息的样子：先说没事，再撤回，再说没事。她想了想，把那盒胃药放进归庐的抽屉里，和那些学员的纸放在一起——给自己留个提醒：你也是会疼的人。

抽屉里已经有三样东西。一摞学员的纸，用橡皮筋捆着；一只铁夹子；还有那盒药。她把药盒立起来，靠着抽屉壁，正面朝外，能看见"一日三次"那行字。然后她关上抽屉，试了一下，关不上，卡在药盒上。她把药盒往里推了半寸，推平了，抽屉才合上。

下午没什么人。她把剩下的几张 A4 抽出来，竖着对折。折完左边一栏写名字，右边一栏空着，什么都不写——空栏是她妈的规矩，账面留白，因为账还没结。她一口气折了六张，人名写在同一高度上，横平竖直。

写完她数了数剩下的纸，五张。

她把桌上那只凉了的杯子端进后厨，倒掉，用开水涮了三遍。她妈说过，一杯茶第一泡不算茶，算洗杯子。她涮到第三遍的时候，水汽上来，眼镜片蒙了一层白，她摘下来，用衣角擦了擦，又戴上。

下午四点到五点，光从西窗进来，照在窗台那只搪瓷缸上。缸子磕掉一块瓷，那块缺口的边上亮了一下，亮了不到一分钟，随着太阳往西挪，暗下去了。

顾遇坐在柜台后面，把那本薄册子摊开又合上，用手指压了压订书钉。

她抄的时候，"我不配选"那个"配"字，写小了一点。不是故意的。是那三个字里，只有这一个字她一写就写不顺。

她在自己那页的页脚上写"下周想问的"，想了想，写下一行：如果有一句话，所有人都下意识地跳过去，那句话是什么。写完她看了一眼，觉得像在拟采访提纲，又划掉了。

划掉之后她在下面重新写了一行，字小得多：

"我没事。"

晚上七点，小满到了，比谁都早。她坐下的时候，顾遇注意到她脸色发白，嘴唇没什么血色。她问："吃药了吗？"

"吃了。"小满说，"老胃病了，没事。"

顾遇没有追问。她把周报小册子发下去，说："这一周最后一晚。每人读一页——读你自己那页，最后那句'你看见了什么'，今晚不答，带回去，明天开始，我们进入第二周：接纳自己。"

宋喜翻开自己的那页，看了很久，说："老板，你这活儿不行。把我写的'我不配选'印这么大——"她顿了顿，"……还挺好看的。"

小满举手，手举到一半又放下了。"老师，我这页最后有一行空的。"

"嗯，页脚那一行。"

"是写什么的。"

"是留给你下个星期要问的问题。"顾遇说，"现在不用填。这一周的我，不负责回答下周的我。"

小满把那行空白看了两遍，用手指在纸边上比了比，像在量那行字要写多长才够。

岑澈坐在最靠墙那把椅子上，抱着双肩包。他把册子从头翻到尾，翻得很快，翻完停在自己那页上——那一页只有一句"体验者说：想。"他看了很久，然后从包里摸出笔，在那句话下面的空白里画了一个很小的方框，框里没写字，只有一个点。

辛念把自己的那页对小折了一下，又展开。她折的位置在"我是想被人看见、又怕被人看见的人"下面一行，折痕压得很浅，展开就没了。

小满低头，一个字一个字地看自己那页。看到"盒子里没有的卡"，她笑了；看到"我是想让妈妈骄傲的人"，她没笑。她抬起头，想问顾遇什么，脸色一下子变了。

她捂住胃，弯下腰，冷汗顺着额角往下淌。

"小满？"顾遇两步跨过去，扶住她，"小满——"

"老师……"小满的声音打着颤，"我没事，我歇一会儿就好——"

"你手是凉的。"顾遇摸了一下她的手，当机立断，"去医院。"

"不用——"小满挣扎着想站起来，又被一阵绞痛逼得弯下去，"明天还要交论文——我——"

"论文重要还是你重要？"宋喜把墨镜一摘，"你在这儿疼死，你妈知道吗？"

小满愣住了。她张了张嘴，用袖子把脸抹了一下，袖子湿了一片："我……我不想让我妈担心。她明天还要上班……"

宋喜刚要再说什么，小满把话接了下去。声音比刚才清楚，像在背一段背了很久的课文：

"我不是不疼。我是一直在忍。"

这句话说完，她自己先停了。她看了看顾遇，又看了看宋喜，好像也在等别人告诉她这句话说得对不对。

"忍了多久。"顾遇问。

"……大概半年。"小满说，"三月开始的。有时候晚上疼，我就趴着睡，趴着能好一点。"

宋喜把墨镜在手里转了一圈，没戴回去。

顾遇蹲下来，平视她的眼睛："小满，你妈妈上不上班，不是你现在该管的事。你现在的任务只有一个：去医院。你听我说——胃疼的时候喊疼，不算给妈妈添麻烦。"

小满点了一下头。泪落在她袖口上，那一块已经湿得透不下去了。

"我去拿件衣服。"她从椅背上抓起自己的外套，站起来的时候向前栽了半步，扶住了桌沿。

顾遇扶着她出门。宋喜跟了两步，被顾遇拦下："你们留在这里，把周报看完。小满这边，我来。"

小满走到门口，忽然停住，回头看了一眼那张桌子。她坐过的那把椅子被她刚才起身的动作带歪了，歪着，斜对着桌子。她松开顾遇的手，走回去，把椅子推正，椅背对着桌子，四只脚落地，齐了。

"好了。"她说，"走吧。"

宋喜在她背后"啧"了一声，声音很轻，没人接。

"我开车送你们。"角落里，江既白已经站起来，把外套捞在手上，"我今晚……本来也要去医院。"

市三院急诊，晚上九点。

江既白穿着白大褂出现的时候，小满正在输液，脸色缓过来一点。他看了一眼病历，又看了一眼小满，声音比在归庐时笃定得多："应激性胃炎，不严重，但你这胃，至少有半年没好好养了。三餐不准时，压力大，硬扛。"他抬眼，"大一就开始疼了吧？"

小满惊讶："你怎么知道？"

"问诊问出来的。"江既白说，"你说'老胃病了'的时候，手是按着胃上方的——那个位置，是压力型胃病的典型。考过研的、保过研的、家里管得严的，我见得多。"

他说完，看了顾遇一眼，压低声音："她这个年纪，胃病到这个程度，我建议……除了消化科，最好也挂个心理科看看。你到时候跟她提一嘴，别吓着她。"

顾遇点点头。江既白起身回了一趟诊室，把一张开好的单子交给护士。他从诊室出来的时候白大褂还没脱，一手撑着门框往外让，袖子在门框的不锈钢边上蹭了一下，蹭出一道灰印。他看了一眼袖子，没管。

他坐下来。走廊里人来人往，消毒水的味道很淡，淡到要吸第二口才闻得出来。走廊尽头那台自动售货机亮着，白得发青的一块光，落在水磨石地面上，把地面照出两道反光。它里面有矿泉水，有面包，有一排橘子味的软糖。投币口卡着一枚一块钱硬币，露在外面半个，没人拔。

"你值夜班？"

"嗯。"江既白说，"排班排的。……也不全是。"

顾遇没接话，等他往下说。

"我一个人在家，睡不着。"他说，"空房子。以前值夜班，好歹有个'回不去'的理由。现在冷静期快到了，房子真的要空了——我发现自己怕那个空。"

"你周五领证？"

"改到下周了。"江既白说，"我想……在签字之前，再跟她说一次话。用学会的方式。"

顾遇看着他："你已经会了。你今晚问小满，问得就很好。"

"那是工作。"江既白说，"一对着她，我就又变回那个不会说话的机器了。"

"那就练。"顾遇说，"对着我说。你练习的时候，当我是她。"

江既白愣了一下，看着顾遇，张了张嘴："我……"

"不行。"他苦笑，"对着你，我更说不出来。"

"为什么？"

"因为对着你，"他说，"我总觉得自己说什么都是笨的。"

顾遇没有安慰他。她把两只手放在膝盖上，问："那你回去以后干什么。"

江既白侧头看她，没明白。

"你说你怕那个空。"顾遇说，"那你回去了，做什么。"

他张了张嘴，好像要报一个日程，没报出来。

"开着电视。"他说，"不开声音。就开着，客厅里有一点光。然后躺着。"

"躺到几点。"

"不知道。手机刷到没电。"他停了停，"有时候我希望它快点没电。没电了，我就有理由睡了。"

"你烧过水吗。"

"……什么？"

"一个人在家，烧过水吗。"顾遇说，"不用泡茶，就烧一壶，放着。"

江既白想了几秒。"我烧过。"他说，"烧完我经常忘了倒。第二天早上壶还是温的。"

顾遇没接这句。走廊里有个小孩在诊室哭，哭声隔着两道门传出来，闷闷的。江既白听了一下，站起来，走进去，过了两分钟又出来，坐回原位。

"没什么大事。"他说，"中耳炎。"

坐下之前他拐去了走廊尽头。小满那瓶水早就喝完了，空瓶立在床头柜上，被护士收走了。他站在自动售货机前面，从白大褂口袋里摸出两枚硬币，投进去。那枚卡在投币口的硬币，他顺手用指头按了按，没按下去。

售货机"咚、咚"掉下来两瓶水。他拎着回来，一瓶拧开，放在顾遇旁边的位置上，隔着半个椅子的距离；另一瓶他没开，夹在腋下。

"那边那瓶水脏不脏我不知道。"他说，"这个牌子的。"他把瓶子的标签转过来朝向她，"水厂在双流，我同学在那儿做质检。"

顾遇看了他一眼。这个理由长得不像理由。

顾遇低头，看见长椅缝里落着一样东西——一盒药，胃药，没拆封，大概是江既白白大褂口袋里掉出来的。她抽出来，看了看药名，拆开盒口，倒出两颗。

再往下的时候她停了手。她把手心里剩下那颗放回板上，连着薄铝板一起，塞回长椅缝里，塞得比刚才深一点。

然后她起身，就着走廊的饮水机，把那颗药咽了下去。回来的时候她拧开了江既白那瓶水，喝了一口，拧上，放在两人中间。

江既白回头，正好看见："你——那是我的药。"

"我知道。"她说，"我胃也不好。从昨晚就开始疼，一直没跟你说。"

"……那你为什么不说？"

"因为我是主理人。"顾遇说，"主理人不能胃疼。主理人得撑着。"

江既白看着她，这个总是很稳的女人，其实一直在拿自己当药引子——她教别人喊疼，自己却一声不吭。

"顾遇。"他说，"你也是人。你也会疼。你不用每次都撑着。"

顾遇握着那盒药，没有看他。

"……你明天再去买一盒吧。"她说，"我还你。"

"那我明天也去买一盒。"江既白说，"还你。"

他顺手往长椅缝里摸了一下，摸到那块药板，抽出来看了看，只剩一颗。他把药板对着走廊的灯照了照，放进了白大褂口袋。

两个人坐在医院走廊的长椅上，谁都没有再说话。消毒水的味道，深夜的灯，输液瓶一滴一滴的声音。顾遇觉得，胃好像没那么疼了。

那瓶没开的水一直夹在江既白腋下。他换了个坐姿，水掉在椅子上，滚了半圈，停在两人中间，靠着刚才那瓶开了的水。两瓶并排立着，一瓶少了一截，一瓶满的，标签都朝一个方向。

夜里十一点，小满输完液，脸色好了很多。顾遇送她回学校。出租车上，小满靠在车窗上，小声说："老师，江医生说我最好去看看心理科。"

"他跟你说了？"

"说了。"小满说，"他说，胃是情绪的出口之一。"

"你怎么想？"

小满沉默了很久："……我不敢去。我怕去了，就证明我有病。我妈知道会受不了的。"

"小满。"顾遇说，"你去不去，是你的选择。但我想告诉你一句话——你妈受不了的，不是你生病。是你生病了，还瞒着她。"

小满别过脸去，把车窗摇开一条缝，让夜风吹进来。风把她的头发吹到嘴边上，她没拨。

下车的时候，小满回头，说："老师，我今晚，把周报上那句'你看见了什么'的答案想好了。"

"是什么？"

"我看见，"小满说，"我把自己，管得太严了。"

顾遇把处方和一张缴费单叠好，塞进她外套口袋里，按了两下，按平。

"明天要是再疼，"顾遇说，"不许忍。"

"嗯。"小满说。

她鞠了一躬，跑进校门。

顾遇站在路灯下，看着她的背影消失在宿舍楼里。她掏出手机，在备忘录里记了一行：

"明天开始，接纳自己。第一课：先教小满，胃疼的时候要喊疼。"

她想起江既白的话："你也是人，你也会疼。"

她站在深夜的成都街头，很想，也对自己说一遍这句话。

她没说出口。但她把那盒胃药，放进了包里，没有再放回抽屉。

工具卡：身体信号词典

使用场景：身体不适、容易疲劳、心慌，但医学检查没有明确原因时。

身体部位	感受	出现频率	最近一次出现	可能关联的情绪
头		□经常 □偶尔 □很少		
颈肩				
胸口				
胃腹				
睡眠				
其他				

我最容易忽略的一个信号是：_____

我第一次注意到它，大约是在：_____

今晚就做（≤15分钟）



按表格记录今天的身体感受。

两分钟降级版：只写一句：“我身体现在最明显的感受是_____。”

复看修改提示：身体信号不是“装病”，它常常比头脑更早知道我们在承受什么。

可抄写 | 可截图复印使用

第九章　请假一天

小满是被手机闹钟叫醒的。早上七点，她睁开眼，宿舍的天花板很白。胃已经不疼了，但整个人像被抽空，软绵绵的。她躺着没动，盯着天花板想：今天有课，还有一篇论文要交，晚上还要去营里。

然后她听见自己的肚子咕噜叫了一声。

她做了一个决定：请假。

这个决定把她自己吓了一跳。江小满，汉语言文学专业大二，绩点3.9，学习委员，全勤记录从大一至今——她从来没有请过假。感冒发烧都是扛着去上课，因为她怕缺一节课就跟不上，怕老师觉得她不努力，怕妈妈知道她"状态不好"。

她拿起手机，打开辅导员的对话框，打了三个字："老师，我……"删掉。又打："我今天想请一天假，胃不舒服。"发出去。她看着那条消息，心跳得很快，像做了什么大逆不道的事。

辅导员秒回："身体要紧，好好休息。需要假条吗？不用，我批了。"

小满看着"好好休息"四个字，鼻子一酸。原来请假，这么简单。

室友小赵下床时看见她躺着，愣了一下："小满，你不去上课？"

"我请了一天假。"小满说。她说完自己都觉得心虚，又补了一句，"胃不舒服。"

"啊？你也会请假？"小赵脱口而出，说完又觉得不妥，挠了挠头，".....我是说，你从来都是第一个到教室的。那什么，食堂中午的红烧排骨，要不要我给你带一份？"

".....好。"小满说，"谢谢。"

小赵走后，小满躺在被窝里，把那句"你也会请假"翻来覆去想了好几遍。在别人眼里，她"从不请假"早就是一件让人惊讶的事了。她一直以为那是自律，原来在室友看来，那更像……紧绷。

翻到七点半，手机没电关机了。她把手机插上，坐起来喝了半杯温水。水是昨晚的，杯壁上留着一圈白印。窗外的天是灰的，隔壁床的闹钟还没响。

——

昨天夜里那趟医院，她只记住几个片段。

十一点挂完水，顾遇把她送回宿舍，交代了两遍"再疼不许忍"。她吃了药，躺下，小赵把她的暖水袋灌满塞过来。到两点四十，药劲过了。

不是傍晚那种钝钝的疼。这次是从胃底往上顶，顶到后背，肩膀跟着一抽一抽。她侧过身，想蜷起来，蜷到一半，就着床边吐了。宿舍里很黑，她摸到自己的拖鞋，脚刚伸进去，小赵从对面床上坐起来，问了句"你咋了"，声音还带着睡意。看见她扶着柜子站不住，小赵一下跳下床，光着脚踩在地上，"我打 120。"

后面的事她是断着记的。楼道声控灯一层一层亮起来，担架轮子过减速带，"咯噔"两声。急诊分诊台的护士问她疼几分，她说三分，护士看她一眼，说，别报虚的，她说，六分。她第一次报实数。

针扎进去的时候她看了一眼吊瓶，透明的，一滴一滴。后来她睡了。

再醒来是三点零七分。走廊尽头的挂钟是白的，秒针走得很响。她住的不是什么正经病房，是输液区往里拐的一间小观察室，两张床，中间隔着一道能拉起来的布帘，帘子没拉。靠窗那张床上是个老太太，鼻子上接着管子，一台机器替她呼吸：吸——呼——，吸——呼——，中间有零点几秒的停顿，停得很有规律。小满数着那台机器的节奏。数着数着发现自己的心跳比它快。

床头灯亮着。护士进来过两回，问她要不要关灯睡。她说不用。第二次那个护士笑了一下，说，行，那不关。她没法说清楚：灯一关，屋里就只剩呼吸机的声，她会觉得自己也在那个"吸——呼——"的节奏里往下沉。灯亮着，她就能看见自己手背上贴着胶布的那只手，还是她的。

顾遇坐在陪护椅上。那椅子窄，铁架，坐垫塌了一块，人只能侧着。顾遇在里面弓着背写字，写在一张纸的背面——是医院配药单的背面，正面还印着"用法用量"。她写得很轻，笔尖几乎只是碰着纸。

她写废了两张。第一张写的是"你什么都没做错"，写完她自己看了一眼，划掉了，太像宣传语。第二张她写"老师今晚不走"，写完也停了——

她做不到，她四点得回一趟归庐烧水，五点前再回来。第三张她只写了一行，然后把纸折了两折，放在小满枕头边，用手机压住一个角。

小满没有去看那张纸。她只是知道它在那儿，压着，边角有一点点露在外面。她把手放在被子外面，指尖朝那个方向，没有碰到。

枕头底下还压着另一张。是江既白留下的那张，住院的时候他随手写在便签上的：小满同学——1. 完美主义 2. 不会拒绝 3. 爱哭。每条后面一行，像病历上的个人史。第三条后面今天多了一行，是江既白的字："爱哭——不是缺点。哭完能接着说话的人，胃不会一直疼。"

小满看过那张纸三遍。看第三遍的时候她想：好像谁都在替她整理档案。每个人都在跟她说她的毛病。连医生看她，也把她看成一沓需要修的东西。

——

两点半的时候宋喜来过一趟。小赵是后来告诉她的：人打车来的，鞋跟踩过走廊的塑胶地面，一声一声，护士在门口拦了一下，让她别吵。

宋喜没坐。她进来待了不到十分钟，就站在床尾，把一袋东西放在床头柜上。是一袋软糖，橘子味的，包装上印着半个剥开的橘子，橘瓣上有光。

"你能吃吗。"她问。

小满摇头："医生不让。"

"行。"宋喜说，"那给你留着。我不吃。"

她说"我不吃"的时候，手在袋口的锯齿边上按了一下。她站了不到十分钟，看了一眼床头那盏灯，又看了一眼帘子外面的老太太，说了句"这屋太亮了"，就走了。走的时候把门带上了一半，留了一条缝。

小满把糖袋拖过来看了看。橘子味的软糖。她把它立在床头，立在纸巾盒旁边，橘色的那一面朝外。

——

三点二十，三个人在小声说话。说是三个人，其实主要是顾遇和宋喜，加一个躺着的小满。隔壁床的老太太偶尔咳一声，咳完机器接着"吸——呼——"，她们就都停一下，等机器把话说回去。

"宋喜，"顾遇问，"你写那三个词的时候，笔停了。"

"嗯。"

"哪个词停的。"

"第一个。"宋喜说，"'太容易喜欢人'。写到'喜欢'那两个字，我手抖了一下。"

她说着，从兜里掏出那张纸，展平了给小满看。纸角上真的有一道擦过的痕，纤维翻着。

"第二次写，我换了支铅笔。"她说，"铅笔擦得干净一点。"

"第二个我也重写过。"她说，"'太容易逃走'，我划了两遍。第一遍划得太轻，还能看得见字，我又划了一遍，划得挺重的。"

"为什么划两遍。"

"因为第一次划完，那五个字还认得出来。"宋喜说，"我不想让它认得出来。"

顾遇没说话。小满在被子里听着，插了一句，声音很小：

"宋喜姐，你纸上写的是'缺点'两个字吗。"

"是啊。"

"我也是。"小满说，"我那张纸上也写着'我的缺点'。刚才我看着那三个字，觉得不对。那三条我现在看，都很旧。像外婆柜子里存的东西，不是坏的，就是旧了。"

顾遇问："那你打算怎么办。"

小满说："我想把标题改了。"

"改什么。"

"我还没想好。"她说，"但我不要'缺点'两个字。"

顾遇把水杯往她那边推了推。小满摸索着从包里找出笔——笔是昨晚顺手塞进包里的那支，笔帽上有一道咬痕。她在纸上，对着"我的缺点"那几个字，慢慢地划了两道，划到看不出原字。然后她在旁边竖着写了一行小字：

"以前的我，用来活下来的办法。"

她写了两遍。第一遍竖得不齐，字歪，她划掉，重写。第二遍才齐。

顾遇看她写完，说了一句："江医生那张纸，你留着还是撕掉。"

小满没答。她把那张便签从枕头底下抽出来，又塞回去，抽的时候折了一道。

"留着。"她说，"留着跟另外半张一块儿。"

"另外半张是什么。"

"是我九岁那年的算术本。"小满说，"我上次收拾箱子，翻出来了。上面有我妈的签名。"

顾遇没有问她为什么留。她把陪护椅往床边挪了半尺，椅子腿在地上刮出一声。

隔壁床的机器还在"吸——呼——"。小满在灯底下看了看自己手背上的胶布，胶布边上翘起一点，她用另一只手的指甲把它按平了。

——

中午，顾遇来了，提着一袋粥。她坐在小满床边，把粥打开，白粥，上面撒了一点葱花："江医生开的方子——说你这两天只能喝粥，我顺路买的。"

"江医生？"小满接过粥，"他今天没值班吗？"

"他托我带句话。"顾遇从包里掏出一张纸，"他说，昨天急诊人太多，没来得及跟你说完。这个给你。"

纸上印着医院的笺头，下面是一行字，是江既白的手笔，字很工整，像病历：

"小满同学：昨天忘了自我介绍——我是江既白，儿科医生，也是你营里的同学。你的胃，我给你两个建议：第一，按时吃饭，比按时交论

文重要；第二，你今天请假，请对了。缺点不是病。等你好一点，来营里，我们一起写'我的不完美'。——江既白（字很烂的那位）"

顾遇等她看完，又说："江医生还让我带句话——他说，胃是情绪的出口。他让你别只养胃，也养养那个'不敢请假'的自己。"

小满捏着那张纸，眼眶有点热。她张了张嘴，想说"我没什么不敢的"，可话到嘴边，又咽了回去。她想起今天早上那个"大逆不道"的请假消息，觉得，那张纸上"你请假，请对了"六个字，比任何药都管用。

她看着那张纸，看了很久。"字很烂"三个字让她想笑——江医生的字明明很好看。她觉得，昨天那个冷冰冰的急诊室，好像也没那么可怕了。

晚上七点半，小满还是来了归庐。她脸色比昨天好多了，坐在老位置，桌上放着一杯温水——不是茶，顾遇给她换的。

今晚黑板上写的是：

营 · 第 8 天 · 19:30

今晚任务：我的不完美

写下 3 个"缺点"，然后，试着理解它们曾经怎样保护过你

顾遇说："今晚的任务，是第二周的第一课。'接纳自己'，不是叫你喜欢自己的缺点，是让你先弄明白一件事：你身上的每一个'缺点'，都不是凭空长出来的。它们大概率，是某个时候的你，为了活下去、为了被爱，学会的生存策略。策略没有错，只是可能过期了。"

"过期了？"宋喜问。

"比如。"顾遇说，"小时候，哭会被骂，你就学会了'不哭'。这个策略保护了你很多年。但等你长大了，'不哭'会变成'不会表达情绪'——策略还在，场合变了，就过期了。"

屋里安静。小满低头，笔尖悬在纸上。她写得很慢：

"我的缺点：

1. 完美主义——做什么都要 100 分，做不到就自责。

2. 不会拒绝——别人找我帮忙，我从来不说'不'。

3. 爱哭——明明不想哭，一被问到就忍不住。"

她写完，盯着第三行看了很久。昨天在急诊，她哭了好几次。她一直觉得"爱哭"是她的耻辱，是她"情绪管理差"的证据。

顾遇走了一圈，在她身后停住："小满，你写的这三个'缺点'，试着想想，它们以前保护过你什么？"

小满愣住："保护我？它们只会拖累我。"

"先别急着下结论。"顾遇说，"完美主义——你想想，你第一次觉得'必须做到最好'，是什么时候？"

小满想了想："……小学二年级。有一次考试我没考到 100，妈妈一晚上没跟我说话。第二天她就好了，但那天晚上，我躺在被窝里想，只要我考 100，妈妈就不会不高兴。"

"所以完美主义保护了你什么？"

"……保护我，不被妈妈冷落。"小满的声音低下去，"还有，不被老师说'还可以更好'。"

"顾老师，"她说，"我插一句。你刚才那套，我在急诊那屋就听你讲了一遍。"

"嗯。"

"那你呢。"宋喜说，"你说缺点都保护过我们。你自己那张纸上，写的是什么。"

顾遇把手里那杯水放下，杯底在桌上磕了一下。

"我写的是'把所有人当项目'。"她说，"我做过六年情感节目编导。我做节目前先做人物小传，先给每个人设三个泪点，一个爆发点。机器架在哪，光打在哪儿，我都算好。我算这些的时候特别快，快到自己都没发现：我把这一套搬回了家。"

"搬回来怎么了。"

"我妈生病那年，我在北京剪片子。"顾遇说，"我给我妈打电话，她说她最近好，让我别回。我信了，因为我需要信——信了，我就可以继续待在剪片室。挂了电话我立刻给她订了体检，约了最好的医院。我以为我在处理这件事。"

"那不是处理吗。"

"那是项目。"顾遇说，"我做完那个项目，她走了。"

屋里静了一下。隔壁的机器声从布帘那边传过来，还是那个节奏。

"我这个毛病保护过我什么，我到现在也没找到。"顾遇说，"我只知道两件事：第一件，它让我把'照顾人'做得很像样，很多人都夸我。第二件，我这半年在归庐做营，第一次不去想谁今晚会哭、谁要收一下。我学着不设机位。"

"那不难吗。"小满问。

"难。"顾遇说，"今天早上我还在想，你哭的时候该给你递纸巾还是不该递。想了三十秒。后来我想，先别想，看你这会儿要什么。"

宋喜看着她。

"老板，"她说，"这句话你自己记着。"

"记着。"

"也别老记着。"宋喜说，"你刚才说'我到现在也没找到'——跟我一样。我那第三个词我也想不通。'嘴太毒'保护过我什么？保护过我没人敢靠近。这算保护吗。"

"算。"顾遇说，"只是这层铠甲挺沉的。"

"那怎么卸。"

"不是卸。"顾遇说，"是先承认它沉。"

宋喜没说话。过了一会儿，她低头笑了一声，把那张纸重新折好，放回兜里。

小满伸手，从床头把水杯端过来，喝了一小口。

杯子是温的。她放下的时候，杯子把手朝着顾遇那边——不是她摆的，是刚才顾遇推过来的时候就是这个方向。

"顾老师，"小满说，"我那张纸，我想撕一半。"

"哪一半。"

"你别问我了。"小满说，"我想了半天了。你让我自己想。"

"不会拒绝呢？"

"帮别人忙，别人会喜欢我。"小满说，"小学的时候，同学让我帮忙打扫卫生，我帮了，她们就跟我玩。我……我朋友不多，我怕拒绝了，就没人跟我玩了。"

"爱哭呢？"顾遇轻声问。

小满想了很久，摇了摇头："我想不出来。哭只会让人觉得我麻烦。"

"想不出来就先放着。"顾遇说，"不是每一条都能当天找到。有些要等下一次——等你哪天眼睛又湿了，回头看那一次，之后谁还坐在你旁边。"

"哦。"小满说。

顾遇把笔从她手里拿过来，在她那张纸的空白处，画了一个很小的方框，框里什么都没写。

"以后想起来，填这儿。"

"那换个问题。"顾遇说，"你上一次在人前哭，是什么时候？"

"昨天。在急诊。"小满说，"……当着你们的面。"

"你哭了之后，大家讨厌你了吗？"

小满愣住了。她想起昨天——宋喜摘了墨镜，顾遇蹲下来平视她，江医生给她写了那张纸条，辅导员秒批了她的假条。没有人讨厌她。没有人说她麻烦。

"……没有。"她小声说，"他们还对我很好。"

"所以你看。"顾遇说，"'爱哭'这个策略，是你小时候学会的——那时候，哭可能真的会换来责骂。但你现在二十岁了。你身边这些人，"她指了指屋里，"不会因为你哭就讨厌你。这个策略，过期了。"

小满握着笔，眼泪又下来了。但这一次，她没有擦，也没有道歉。她只是低着头，任由眼泪滴在纸上，把那三个"缺点"洇湿。

她觉得，自己好像可以，试着把这三个"缺点"从罪状，改写成简历——上面写着：这个人，曾经很努力地，想要被爱。

宋喜难得没有开口。她低头看着自己写的纸，写了很久，最后只写了三个词："太容易喜欢人。太容易逃走。嘴太毒。"

她写第一个词的时候，笔尖在"喜"字上顿了一下。那一横写出去，出了格。她没划掉重写，只是把笔在格子上方停了停，然后接着往下写。写到第二行，她的指甲盖压着纸边，压出一道弯。

顾遇路过她身后，停了一秒。她看见宋喜在两个词上划了线——"太容易喜欢人"划了一道，"太容易逃走"划了两道。第二道比第一道重，笔尖在纸上刮出一点毛边，那五个字被划成了一团墨。

宋喜没抬头。她拿起笔，在纸背面的空白处写了三个小字："橘子味。"写完她划掉，划得很快，快得像怕人看见。

她没有念。但顾遇看见她在每个词底下，各添了一行小字：

"太容易喜欢人——因为太想要被坚定地选择。"

"太容易逃走——因为怕轮到我被丢下。"

"嘴太毒——因为怕被人看穿，我在乎。"

顾遇没有点破。她只在宋喜的纸角，轻轻放了一颗糖。

散场的时候，灯已经亮到九点过。人都走完了，宋喜也没走——她去了洗手间，回来的时候站在后门边上，靠着门框，没坐下。

小满没有走。她从书包里掏出那本 A4 笔记本——那本她用来列"完美清单"的本子。本子已经写了大半，页角卷着，有几页的边被指尖反复翻得发白。她翻到最新汇到的那一页，上面写满了计划，精确到每小时。

"6:30 起。6:40—7:10 背单词（六级）。7:15 早餐＋听听力。"

"12:00—12:30 吃饭。12:30—13:00 论文查文献。"

"21:00—22:30 营（不迟到）"

"22:40—23:30 论文 800 字"

"23:45 睡（不许刷手机）"

每一条后面都画着一个小方框。这一页上的方框，画满了勾，只有最后那一行"23:45 睡"后面是空的。她数过，这一页上有十七个方框，空了三个。

这一页的最上面，她用红笔写过一行标题，写过两遍，第二遍压在第一遍上，描粗了：

"高考前那半年。"

她说这一页是她唯一舍不得改的一页。那时她每天也是这么过的——六点半起，十一点半睡，中间的格子一格一格填满，填满到连难过的工夫都没有。填满了，她就不慌。

她翻到这一页的后面两页，也是计划，只写了日期，内容空着，写着"待定"。

"怎么想起来翻这个。"顾遇问。

"昨天在急诊躺着，我睡不着，就在脑子里数这个本子有多少页。"小满说，"数到一半我停了。我发现我数不清。我写的东西，我自己都记不住。"

顾遇没有评价。她把柜台上的台灯调到最亮的一格。

小满拿起笔。她先把笔帽咬在嘴上，又把笔帽吐出来，放在桌上，摆正。她拿尺子在页面上比了一下——比了两次，才下笔。

她在那页纸的中间，画了一条线。

线不直。她放下尺子又描了一遍，第二遍才齐。这条线正好压在那行红标题下面，"高考前那半年"五个字整整齐齐留在上面那一半里。

然后，她沿着线，把纸撕成了两半。

撕的时候她咬着下唇，没出声。A4 纸的齿边起毛，纤维拉出细小的白绒。她撕得很慢，从左边撕到右边，中间顿了两次，怕撕歪。

顾遇看着她。

"老师。"小满把撕下来的半张递给她，"这半张，是我的'完美计划'。帮我扔了吧。"

顾遇接过那半张纸，没有扔，而是折好，放进了柜台抽屉，跟那些学员的纸放在一起。

"那这半张呢？"她问。

小满看着手里剩下的半张空白纸，想了想，说："这半张，留给三个月后的我。到时候，让她来写——她想要什么，就写什么。"

她说完，把那半张纸小心地夹进笔记本里，像夹一张录取通知书。

后门那边的门框响了一下。宋喜直起身，走过来，往小满那张纸上扫了一眼，什么也没说，只是伸手把小满桌上那支笔替她套上了笔帽。

"老师。"小满走到门口，又回头，"江医生说我请假请对了。我今天……好像真的做对了一件事。"

"你做了两件。"顾遇说，"第一，你请了假。第二，你把'完美计划'撕了一半。"

小满笑了。那是她这周以来，第一次笑得不像在完成作业。

宋喜在门口等她。两个人前后脚出去。走出去五步，小满回头看了一眼归庐的窗子，灯还亮着。她抬手在袖子上擦了一下眼睛——不是哭，是刚才撕纸时，纸毛飘进眼睛里了。

顾遇站在门口，看着她们俩的背走进巷子里。左边那个走两步侧一下头，像在听右边那个说话。右边那个走得很直。巷子里有家面馆还没关门，抽油烟机的轰鸣声裹着辣椒味飘出来，一阵一阵的。

她低头看了一眼黑板上那行字，"试着理解它们曾经怎样保护过你"，粉笔末还挂着，有几个字被夜里的潮气洇得发暗。

她回身把柜台上的台灯拧灭了一格。留下最暗的那一格，照着桌面上一支笔——小满套好了笔帽，忘了带走，笔杆横在笔记本刚才摊开的那块地方。

工具卡：缺点翻面卡

第9章
请假一天

使用场景：厌恶自己的旧毛病，经常骂自己“怎么又这样”时。

我给自己贴的标签：_____

我第一次被这样评价，是在：_____

这个标签曾经保护过我什么？_____

它现在给我带来的麻烦是：_____

_____

如果它不是“缺点”，而是“过期的铠甲”，我想怎么处理它？

☐ 继续穿　☐ 改一改再穿　☐ 先脱下　☐ 换一件更合适的

今晚就做（≤15分钟）



写下一个标签，并完成“保护过我什么”。

两分钟降级版：只写一句：“这个毛病曾经帮过我_____。”

复看修改提示：翻面不是为了把缺点硬说成优点，而是为了不再用同一种方式惩罚自己。

可抄写 | 可截图复印使用

第十章　秋千

宋喜是被顾遇的消息吵醒的。上午十点，她昨晚剪片到凌晨三点，正睡得天昏地暗，手机震了。她闭着眼摸过来，顾遇发来一条：

"今天的任务：做一件纯粹为自己开心的事。拍照为证。"

宋喜把手机扣回枕头上，骂了一句。她当短视频编导五年，给甲方做过"快乐人设"，教粉丝做过"取悦自己的一百种方式"——选题都是她写的："给自己买束花""一个人吃火锅""说走就走的旅行"。她把这些拍了三百多条，条条爆款。她自己一件都没做过。

她在床上躺了二十分钟，认命地爬起来。刷牙的时候她想：什么叫"纯粹为自己开心"？她想了一圈，发现自己居然想不出来一件——她所有的爱好，都是为了拍视频：探店是为了选题，旅行是为了素材，连看书都是为了写文案。

她站在镜子前，看着自己。墨镜还架在头上。她忽然想起小时候——八岁以前，妈妈每个周末带她去公园荡秋千。妈妈在后面推她，她笑得嗓子都哑了。那是她记得的、为数不多的、纯粹开心的时刻。

细节她以前从没想起来过：她妈推的时候嘴里数数，一、二、三，数到十就停手，说"十下够了，剩下的自己蹬"。她八岁以前一直觉得她妈小气，每回都要闹，说再来十下。她妈就再来十下，然后手一松，让她自己蹬。

她换上运动鞋，把墨镜从头顶拿下来，折好，放进包里。

去公园要坐八站地铁。三号线转一号线，工作日的上午，车厢里空得能听见报站的女声把"下一站"三个字说两遍。她坐在靠门的位置，把帽子扣上，对面的玻璃里映出一个穿大号卫衣的人，她看了两站，低头刷手机，一条都没点开。

出站以后她走了十分钟。路边是关着门的文具店、一家卖寿衣的铺子、两棵被修剪成方块的黄葛树。她走得很慢，走到公园门口的时候，才发现自己其实没想好要干什么。

上午十一点，儿童公园。工作日的公园没什么人，秋千空着三架。宋喜走过去，坐在最边上那架秋千上。她穿着 oversize 的卫衣，戴着墨镜，一个二十九岁的女人，坐在儿童秋千上，画面有点滑稽。

她荡了两下，荡不高。秋千的链子晃了晃，又垂下去。她发现自己连荡秋千都不会了——小时候是妈妈推的，她只负责笑。

她试了第三次才摸到窍门：不是靠手使劲，是腰和腿，往前的时候腿伸直，往后的时候腿蜷起来，让秋千自己走。她试了五六次，每次都往前蹿出半米就回来。第七次她不管了，闭着眼蹬，秋千居然起来了。

铁链磨着横梁，一下，一下。她数到十的时候想起来，她妈数到十就不推了，剩下的自己蹬。她就自己蹬。数到三十出头，小腿肚子开始酸，她没停。

荡到最高处的时候，她看见前面那栋居民楼的三楼，窗玻璃上贴着"福"字，一个老太太在阳台上收衣服。她看见自己脚底下那一片空，空得让人有点想叫。她没叫。

再高一点，她试着松手——第一次松早了，在最低点，整个人往后一仰，后背撞在链子上，疼得她咧了一下嘴。她坐正，看了看四周，没有人看她。第二次她等到最高点才松，人被甩出去，两只脚先落地，鞋跟在那块硬土地上磕了一下，她往前扑了两步，站住了。

她站在秋千前面，听见自己笑了一声。那一声不大，但是是从胸口出来的。她上回这么笑，想不起来了。

她把墨镜从脸上摘下来，握在手里捏了一下，放进包里。这是她成年以后，第一次在大白天、在有人来往的地方，脸上什么都不戴。

"阿姨。"

宋喜低头。一个小男孩站在她面前，五六岁，手里攥着一根棒棒糖。

"阿姨，你怎么一个人荡秋千？"

"……阿姨在完成作业。"宋喜说。

"作业？"小男孩眼睛亮了，"我也有作业！我作业是画一幅画，画'我的家'。"

"那你画了没？"

"没。"小男孩理直气壮，"太难了。我爸说，家就是房子。我妈说，家是我。我都不知道听谁的。"

宋喜愣了一下。她看着小男孩，说："那你就画两个：一个画房子，一个画你。反正作业又没说只能画一张。"

小男孩想了想，觉得很有道理，郑重地点了点头，跑开了。跑了两步又回来，把棒棒糖塞给她："阿姨，给你。你一个人荡秋千，肯定也不开心。"

宋喜握着那根棒棒糖，坐在秋千上，愣了很久。

没过两分钟，那孩子又回来了，站在秋千前面不走，两只脚换着站。"阿姨，你玩完了吗？我想玩。"

宋喜站起来："你玩。"

"你先玩。"小孩挺客气，"我排队。"

她就又坐回去，把链子抓在手里，没蹬。小孩靠在那根铁柱子上数数，数到二十就不数了，蹲下去捡地上一根纸棒。宋喜看着他的后脑勺，心里过了一遍——这半小时里她什么都没干，也没觉得亏。

小孩坐上秋千，第一件事是把头上的红帽子摘下来垫在屁股底下，说铁的凉。他荡了十七下就下来了，说没意思，跑去追一只麻雀。宋喜看了眼手表：她在这架秋千上，前后坐了三十七分钟。

"闺女。"

老太太过来的时候手里推着一个小推车，车里放着萝卜和一把小葱。她把车停在秋千架旁边，从兜里掏出一把瓜子，分了一半倒进宋喜手里。

"你别嫌我啰嗦。"老太太说，"我一看见年轻姑娘一个人坐着，就想说话。"

宋喜磕了一颗，瓜子皮碎在手指缝里。

"你有孩子没？"

"没有。"

"多大啦？"

"二十九。"

"那不急。"老太太说，"我二十九的时候，我儿子才三岁，我天天盼他快点长大，好带一点。后来他长大了，我又想让他小回去。"

她讲孙子挑食：不吃青菜，不吃胡萝卜，面条只吃圆的，扁的咽不下去。她讲儿媳妇早上七点出门，晚上八点到家，进门先看手机。她讲儿子下班回来就躺沙发，"我说他两句，他说妈你歇着吧"。

宋喜一句都没插上。她还记着一句——老太太讲到一半停了，低头嗑瓜子，嗑了四五颗才接上："我年轻那阵，也想过把孩子扔给我婆婆，自己出去。想过，没走成。"

"……为什么没走？"

"走哪儿去。"老太太说，"那时候哪有地方可去。"

十秒钟没人说话。远处的麻雀被那小孩撵起来，又落下去。

"你呢，"老太太说，"你侄女多大了？"

"八岁。"

"八岁好，"老太太说，"八岁还让你抱。"

宋喜低头看了眼自己掌心那几颗瓜子，把它磕了。

"您在哪儿上班？"老太太又问。

"做视频的。"

"视频是干啥的？"

"就是手机上那种短的，划一下过去一个。"

"那个我不会。"老太太说，"我只会接电话和看天气。"

她把手里的瓜子皮拢成一小堆，推到脚边，背靠着秋千架的铁柱子。小推车里的萝卜滚了一下。

"阿姨。"宋喜问，"您年轻的时候，带您儿子来荡过秋千吗？"

老太太想了想："荡过。他小时候可喜欢了，我推他，他笑得咯咯的。"她叹了口气，"后来长大了，就不让我推了，说丢人。"

"您年轻的时候，一个人来这儿坐过吗？"

老太太的手停在膝盖上。她过了两秒才答："坐过。"

"什么时候？"

"三十来岁那几年。"她说，"天天下午想来公园坐一会儿。不是带孩子来，是我自己想来。我坐在秋千上等我儿子放学——他学校到家不用经过公园，我知道，我还是坐着等。等完再回去做饭。"

"他不知道？"

"不知道。"老太太说，"他上初中，我就不来了。"

宋喜低头看了一眼链子上锈掉的一小节。她本来想问一句——您一个人坐着的时候，会不会自己蹬一下。她没问。

老太太没有走。她推着小车到路口看了一眼，又推回来，站在秋千架旁边把手表摘下来，塞进上衣口袋。

"烤肠摊今天没来。"她说，"我再坐会儿。"

宋喜把手里那点瓜子磕完，站起来拍了拍裤子，又坐回最边上那架秋千。这回她把墨镜从脸上摘下来，放进包里——这是她成年以后，第一次在大白天、在有人来往的地方，脸上什么都不戴。

她坐在那儿，把老太太刚才说的那几句在心里过了一遍：圆面条在哪家超市有，班车七点十分发，热水器是儿子上个月换的。她发现自己一条都没记错。

宋喜看着空荡荡的秋千架，忽然想：她妈最后一次推她荡秋千，是什么时候？八岁。爸爸走的那年。

她妈再也没带她来过公园。

离开公园前，她做了一件自己都没想到的事——给她妈打了个电话。

电话响了很久才接。妈妈的声音有点意外："……宋喜？"

"妈。"宋喜站在秋千架旁边，声音尽量放平，"我今天，来荡秋千了。"

电话那头沉默了一会儿。然后妈妈轻轻地说："……你小时候，妈总带你去公园荡秋千。你胆子小，非要妈在后面推，推高一点你就叫——叫归叫，下来了又要再推。"

"我记得。"宋喜说。她捏着手机，指节有点紧，"妈，那时候……你累不累？"

"累啥。"妈妈说，"妈就你一个闺女。"

"妈就你一个闺女"这六个字，宋喜听了二十多年。她一直觉得它们是根绳子，把她捆在"懂事"里。今天她听出来——那不是绳子，是妈妈这辈子能说的、最重的一句话。

她吸了吸鼻子："妈，改天，我也推你荡一次。"

"……妈这把年纪，还荡什么秋千。"妈妈嘴上这么说，声音却有点抖，"不过你要是想，妈陪你去坐着也行。"

挂了电话，宋喜在秋千上又坐了一会儿。风把她没扎起来的头发吹起来，她没躲。她想，她大概有十几年，没有跟妈妈说过这么长一段话了。

下午四点，宋喜回了家，给顾遇发了一张照片：儿童公园的秋千架，空着，午后的光斜斜地打在上面。配文只有一句："作业完成。"

顾遇回："开心吗？"

宋喜看着那两个字，想了很久，回了一个字："……忘了。"

她把手机放下，把包里的墨镜拿出来看了一眼。这半天它一直在包里。她照了照手机屏幕，额头上有一道浅浅的压痕。

她打开手机相册，翻了翻今天拍的。只有那一张秋千架，空着。她按住那张照片，长按的圆环转了一圈，"删除"两个字跳出来。她的拇指在上头停了大概三秒，按了"取消"。

然后她打开自己剪片用的那台电脑。硬盘里有一个文件夹，叫"人设素材"，从三年前建到现在，三百多条视频的原始素材都在里面，按日期排得很整齐。她把光标移到最上面那个文件夹上，点了右键，看到"重命名"。

她打了三个字："不拍了。"

打完她盯着这三个字看了一会儿，按下回车。桌面跳了一下，文件夹名字变短了。她没有再点进去，把电脑合上。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 9 天 · 19:30

今晚任务：分享你"为自己开心"的那件事

宋喜难得没有第一个说话。她今天到得很早——七点十分就到了，这是她这十天里第一次不是踩着点进门。她以前进门前总要在巷口站一

会儿，看一眼手机，等里面的人声起来才推门。今天她推门的时候，屋里只有顾遇一个人在擦柜台。

"来这么早？"顾遇说。

"没事干。"宋喜说。

她找了个位子坐下。她平时坐最靠门那把，今天坐的是靠里的一张。她把兜里那根棒棒糖掏出来，放在桌上。糖纸是橘子色的，边上压出一道折痕，是白天在秋千上攥出来的。

七点二十，小满到了，抱着那本笔记本，笔夹在本子里，出门前应该刚写完。七点二十五，辛念到，速写本夹在胳膊底下。七点半差两分，江既白到，白大褂换下来装在一个布袋里。最后是岑澈，头发是湿的。

黑板上的字是下午写的，粉笔受潮，写到最后一笔断了一截，那截粉笔头就搁在黑板槽里。

宋喜坐在位子上，转着手里的笔。轮到她之前，她把那根棒棒糖从桌上拿起来，放回兜里，又拿出来，最后摆在桌角，正对着自己。

小满先分享："我今天请了假，睡到自然醒，喝了顾老师送的粥，然后撕了半张计划本。"她顿了顿，"……很爽。"

辛念说："我今天没接我妈的电话。我给自己定了十分钟——晚上八点，只打十分钟。到点就挂。"她说完，自己先笑了，"我活了二十七年，第一次觉得，打电话可以不用那么久。"

江既白说："我今天值完班，去河边走了走。没有听播客。"他补充，"……以前走路必须听点什么，不然觉得浪费时间。今天试了试，只听风声。"

"然后呢？"顾遇问。

"然后，"江既白说，"我听见了水声。我以前，没发现河边有水声。"

岑澈低着头，说了一句："……我给我存了两年的那些画，留了第一条评论。"

"什么评论？"小满好奇。

"……'这个颜色，让人想回家'。"岑澈说完，耳朵红了。

辛念坐在他对面，手里的笔顿了一下。她今天下午在社区后台看到那条评论的时候，盯着看了很久——澈从来不说话，今天却在她新画的那张"菜市场的鱼"底下，留了这样一条评论。她当时回了一句："澈？谢谢。你也要回家。"

现在，那个"澈"就坐在她对面，耳朵红得像要滴血。她觉得，今天下午那条评论，大概是澈这辈子说过的最勇敢的一句话。

"宋喜。"顾遇说，"到你了。"

宋喜沉默了很久。她拿出手机，把那张秋千的照片给大家看："我今天，去荡了秋千。"

屋里安静了两秒。

"……二十九岁，去儿童公园荡秋千。"宋喜说，"被一个老太太当成带娃的家长，唠了二十分钟；被一个小孩塞了根棒棒糖，说'你一个人荡秋千，肯定也不开心'。"

她举起那根棒棒糖："我把它带回来了。没吃。"

"为什么没吃？"小满问。

"因为我想留着。"宋喜说，"我八岁以后，就没人给我塞过糖了。我有点……舍不得吃。"

她说这话的时候，没有戴墨镜。屋里的人第一次看清她的眼睛——那双眼睛在笑，又像要哭。

"我小时候，我妈也带我荡秋千。"她说，"我爸走的那年，她再也没带我去过公园。后来她一个人把我拉扯大，从来没说过累。我也从来没问过她，累不累。"

她说完，把棒棒糖放回口袋里："行了，分享完了。下一个。"

没有人下一个。屋里安静了一会儿，小满小声说："宋喜姐，你今天，好像没怼人。"

"我怼不动了。"宋喜说，"作业太累了，又是秋千又是老太太的。"

大家都笑了。连角落里的岑澈，都弯了一下嘴角。

宋喜起身的时候，顺手把自己那个杯子端起来，走到柜台前放下。她在归庐这十天，喝完的杯子从来都是撂在桌上——她不是故意的，就

是没往那儿想。杯子里的茶根倒进水池，她把杯口朝下扣在沥水架上。顾遇在算账，抬头看了她一眼，什么也没说。

顾遇给每人续了茶。续到宋喜那儿，她多停了半秒，然后说了句跟今晚任务没什么关系的话。

"我妈这辈子，只为自己做过一件事。"她说，"每天下午三点，她泡一壶茶。不是给客人的，是给她自己的。一个白瓷杯，杯身上有个红字，'茶'，掉了一半。她坐在靠窗那张桌子，一个人喝二十分钟。不记账，不看菜单，不招呼客人。有时候有客人进来，她也坐着，等人自己开口。"

小满把杯子放下："每天？"

"每天。"顾遇说，"下雨也喝，发烧也喝。有一年冬天她手冻裂了，指头上缠着胶布，还是三点泡。我小时候问她，妈你干吗非要那个时候喝。她没答，拿手背试了一下杯子的温度，把杯子往光线好的地方挪了挪。"

"我十七岁那年问过她第二回。"顾遇说，"我说，这个茶算成本吗。她说，不算。我说，那你白搭一天一壶。她说，不算账的东西才归我。"

她端起自己那个磕了口的搪瓷缸，喝了一口。

"后来我学了三年会计，四年编导，做过很多账。"她说，"只有那一句，我一直记着。"

辛念把笔在纸上按了一下，问："那……不算偷懒吗？"

"算。"顾遇说，"偷来的也是你的。"

屋里静了一会儿。小满低头在本子上写了一行，写完又划掉，重写了一行。

散场的时候，宋喜走到门口，手机在兜里震了一下。她掏出来一看，是段晨。

段晨的消息，隔了四天，终于来了："听说你最近在参加什么营？别被人骗了。我妈说，那种东西都是割韭菜的。"

宋喜站在路灯下，看着这条消息，没有生气，也没有难过。段晨这个人，跟她以前遇到的那些人一样——他们不关心她在干什么，只关心"她有没有被人骗"，仿佛她是一个随时会上当的傻子。

她没有删他。她只是把这条消息截图，发给了顾遇。

顾遇秒回："？"

宋喜打了一行字，又删掉，最后发出去的是："你看，我连骂人都不会了。"

顾遇回："那是好事。"

宋喜看着"那是好事"四个字，站在深秋的路灯下，把那根棒棒糖拆开，放进嘴里。

橘子味的。很甜。

工具卡：无需资格清单

第10章 秋千

使用场景：很久体会不到快乐，觉得“我还不够好，所以不配开始”时。



我想做，但一直没做的事：

1. _____
2. _____
3. _____

我要求自己必须先满足什么资格？_____

其中，哪些资格是别人教给我的？_____

我今天可以不带资格做的一件小事：_____

做完之后，我想记录的真实感受：_____

今晚就做（≤15分钟）



选一件小事，不追求完美，只完成它。

两分钟降级版：只写一句：“我允许自己今天做一件无用的小事。”



复看修改提示：快乐不需要先通过考试，也不需要先证明自己值得。

可抄写 | 可截图复印使用

第十一章　起点站牌

今晚的归庐，黑板上的字跟往常不一样。

营 · 第 10 天 · 19:30

今晚任务：依恋类型（12 题 · 约 5 分钟 · 结果当场免费解锁）

宋喜第一个开口："免费？现在不都流行做一半收费吗？"

顾遇正在调试投影——她把手机投到白墙上，屏幕上是一个简洁的答题页："我境的原则是，结果免费。测评是地图，不是生意。拿着地图的人，才会上路——地图本身，不该收钱。"

"那你靠什么赚钱？"宋喜问。

"靠你拿着地图走完路之后，愿意带朋友来。"顾遇说，"或者哪天你想复测、想要更深的报告，那是后话。今天，你们只做一件事：答题，然后看结果。"

小满在旁边小声接了一句："老师，我以前做过一个收费的。做完它说我'焦虑倾向明显，建议解锁完整版看解法'。我买了，看完更焦虑了。"

屋里几个人都看向她。

顾遇没有评价那个产品，只说："那你今晚记住一件事——一个靠'你有病'赚钱的测评，不会希望你变好；一个结果免费的测评，才敢对你说实话，因为它不欠你的钱。"

小满似懂非懂地点了点头。这句话，她后来记了很多年，比"测评是起点"那句还牢。

"先说好三条规矩。"她把手机放下，"第一，结果不公开，你们自己看；愿意分享多少，自己决定。第二，分数不贴人——它只是一个起点站牌，不是终点判决。第三，测评是工具，不是诊断。它不是医生，我也不是。它只是帮你看清：你面对关系时，习惯用什么姿势。"

"什么姿势？"小满问。

"面对'靠近'这件事，每个人的身体里都有一套出厂设置。"顾遇说，"有人一靠近就害怕被吞掉，往后退；有人一靠近就害怕被丢掉，往前扑；有人既想靠近又怕靠近，在原地打转；也有人，能稳稳地站在中间。这套设置，叫依恋模式。它不决定你爱不爱人，只决定你习惯怎么爱。"

她点开测评页："来吧。手机扫码，直接答题。答题的时候，别想太多——凭第一感觉。"

归庐安静下来。五个手机屏幕亮着，五个人低头答题。投影上，进度条一格一格地走。顾遇给自己倒了杯茶，站在黑板边等着。

宋喜第一个交卷。她把手机屏幕朝桌上一扣，说了声"完事"。那声"完事"说得比平时轻，像怕被别人听见，扣屏幕那一下却很响，杯子里剩的半口水晃出来一圈。十二道题她只用了四分钟，答到第六题的时候她站起来倒了杯水，回来接着答。

小满答到第七题，手指往回划了一格。那题是"我常担心，对方不会像我在乎他那样在乎我"。她盯着"常"这个字，把选项从"比较符合"改成"完全符合"，又改回来，最后停在中间那格。改完她抬头看了眼别人，别人都在低头，她才继续。

辛念答得慢。她把选过的每一道都在心里再过一遍，有的题来回改了三遍，答到中途拿纸巾擦了擦手心。答完她没看自己的结果，先侧过头，看旁边岑澈的屏幕——那是她要算的。她在自己那张纸的边角画了两列竖杠，把他的选项划成正字，一行一行数。

岑澈看见了。他没有说话，也没有笑。他伸手把手机往自己这边收了半寸，那半寸刚好让辛念的视线够不着。这件事他做得很快，快到他自己都没抬头。收完他缩回手，两只手都放回膝盖上。

江既白答题的时候像在填一张需要签字的单据，选项和选项之间没有停顿。他唯一慢下来的地方在最后一题："我需要别人反复保证，才能安心。"他没有立刻选，先把手机放在桌上，拿杯子喝了口水，再拿起来。墙上的钟从八点零五走到八点零七，他才按下提交。

"都答完了？"顾遇问。

五个人都放下手机。屋里安静。小满没有把手机放下——她一直看着结果页，手指按在屏幕上没动，像在等那一行字自己变。

"谁想先说？"顾遇说。

沉默。

"那我先说。"宋喜开口。她把手机屏幕转过来，对着大家，语气很平："恐惧型。焦虑和回避都高。合着我是个矛盾体——既怕靠太近，又怕被丢下。"

屋里没人接话。宋喜自己笑了笑："行了，我就说嘛，我这个人，出厂设置就是坏的。"

"不是坏的。"顾遇说。

"那是什么？"

"是警报器太灵了。"顾遇说，"恐惧型的人，往往小时候经历过'最依赖的人突然消失'——那种消失，会在身体里装一个警报器。以后每次有人靠近，警报器就响：快跑，不然你又要被丢下了。"

宋喜的笑容，慢慢收起来了。她想起八岁的窗帘，想起初二操场的下午。她没有接话，只是把手机翻过去，扣在桌上。

"……我测出来，是回避型。"角落里，岑澈的声音很轻，"高分。"

他没有解释。但所有人都想起他这些天——坐在最暗的角落，从不主动说话，写满又划掉的纸。还有那句"体验者说：想"，和那句"它是我爸"。

"回避型的人，不是不爱。"顾遇说，"是一靠近，就害怕被'吞掉'——怕自己的空间、自己的节奏被另一个人占据。所以他们习惯把距离拉得很远，远到安全。"

"……可远了，就够不着了。"岑澈说。他说完自己一愣，大概没想到自己会接话。

"够得着。"顾遇说，"只是需要练。练习靠近，一点点地，不逃跑。"

他们两个人之间隔着三把椅子。岑澈坐在最暗的角落，辛念坐在靠窗那一边，中间那三把空椅子上摊着别人的纸。谁也没往中间挪。他们说话的时候都不看对方，看自己面前那块地。

"你刚才说'吞掉'。"辛念先开口，声音很轻，轻得像在跟自己商量，"我想了一下……我好像不怕被吞掉。"

"你怕什么？"

"怕被丢掉。"她说，"我一直觉得，我要是占地方了，别人就会把我拿掉。所以我从来不占。我妈打电话我马上接，谁找我帮忙我都答应，别人跟我说话，我先道歉。我把自己缩得很小，缩到谁都看不见我——我以为那样就没人会把我扔掉。"

"那样没人看得见你。"岑澈说。

"对。"辛念说，"你怕被吞掉，我怕被丢掉。一个往里缩，一个往后退。"

"退到够不着的地方。"他说，"就没人能吞掉我。"

"我贴到人家身上去，"她说，"就没人能丢下我。"

外面有辆摩托车从巷子里过去，声音拖得很长。屋里没人说话。顾遇在柜台那边把茶壶盖转了半圈，又转回去，没有催他们。灯管有一头

接触不太好，隔一会儿轻轻响一声。江既白的手指在杯子边上蹭了一下，把杯子往里推了半寸，像是怕自己突然站起来。小满在本子上画了一条线，画完又把笔尖抬起来，让那条线不再延长。

"那如果我不退呢。"岑澈忽然说。他说完，把拇指从双肩包背带上拿下来，放在膝盖上。

"你退的时候，我会以为你要走。"辛念说，"你只要不退，我就……"她停了。

"就什么？"

"就不用一直问你在不在。"她说。

岑澈把那本薄本子打开，翻到中间一页，推过去给她。他推的时候只用了半只手的力，本子停在两张椅子中间，没有到她那边。他把它捡回来，把那一页撕下来，再推一次。这一次到了。

纸上只有一行字，最上面写着"我"，后面是空的。

"我妈走的那年，我七岁。"他说，"她走之前，家里的话都是我说的。她走了以后，我爸话就少了。我们家吃饭不许开电视，一顿饭下来最响的是筷子碰碗。后来我就搬到网上去了——那儿我说什么都有人回。"

辛念把那张纸捡起来，叠成四折，放在膝盖上。

"上网不算。"她说。

"什么不算？"

"那不算有人回你。"她说，"代码也不会回你一个字。"

"代码不会觉得我占地方。"岑澈说。

辛念手里的笔在纸上按了一下，没写出字。她把笔转过来，用笔尾那头把刚才那行空白的"我"后面描了一下，描得很轻。

"岑澈。"她说。她把这两个字说得很慢，像在试一件不常穿的衣服，说出口以后没有马上道歉。

岑澈"嗯"了一声。这一声之后，两个人有一会儿都没说话。

屋顶上有只猫走过，爪子踩在瓦上，一响一响地过去。辛念低头看自己那张纸，她把三把椅子中间那道空填上了两笔。填完她把这一页撕下来，折好，放进包里——不是给对方，也不是给别人看。

"纸我拿走了。"她说。

"你留着。"

"我留着。"她说，"你那页，我记住了。"

"嗯。"他说。

五分钟后，别的人陆续出门。岑澈背起双肩包，走到门口又折回来，把椅子往桌子底下推了半寸。江既白把五个杯子收到柜台，收的时候按杯口的大小叠在一起。小满在门口等辛念，辛念还在座位上，把刚画的那张纸对着灯看了一遍，然后重新坐下，在椅子腿旁边添了两笔，才把本子合上。

岑澈的肩膀往下落了一寸。他自己大概没察觉。他往中间看了一眼那三把椅子，手在膝盖上握了一下，又松开。

辛念把速写本翻过去一页，翻到新的一张。她在纸上画了三把椅子，椅子腿挨着椅子腿，中间没有留缝。她画得很轻，笔尖在纸上没有出声。画完她把本子合上，没有给谁看。

江既白一直沉默。顾遇看向他："江医生？"

江既白把手机放在桌上，屏幕朝下："……回避型。高回避，低焦虑。"

"你介意吗？"顾遇问，"说说你的结果页，写了什么。"

江既白沉默了很久，说："结果页有一行字：'回避型的人，习惯用忙碌和距离，回避真正的亲密。'我看了这行字，想起我老婆——前妻，问过我很多次，'你爱不爱我'。我的回答从来都是：'我人在家，还能去哪。'或者'我不在家，谁养家。'"

他顿了顿："我以为那是回答。今晚才知道，那是汇报工作。"

屋里很安静。顾遇轻声说："你不是不爱她。你是不会说爱。你爸是不是也这样？"

江既白一愣："……你怎么知道？"

"因为'不会说爱'这种事，跟'爱哭'一样，是学来的。"顾遇说，"你小时候，你爸是怎么表达关心的？"

江既白想了很久："……他把我的书桌，从靠窗的位置，挪到了不靠窗的位置。说'靠窗风大，吹得头疼'。他这辈子跟我说过最多的话，就是'钱够不够花'。"

"你爸爱你吗？"

"……爱。"江既白说，"他一个人把我带大的。他只是……从来不说。"

"那你呢？"顾遇问，"你爱你前妻吗？"

屋里静了两秒。

"爱。"江既白说，"我只是……也从来不说。"

他的声音很稳，但握着手机的手，指节泛白。他明白了什么——他这八年，不是不爱，是活成了他爸的样子：把爱做成了钱、把关心做成了安排、把"我想你"咽成了"你在家吗"。他不是"不像个活人"，他是太像一个，他爸教出来的"活人"。

"辛念？"顾遇看向辛念。

辛念一直没有抬头。她看着自己手机上的结果页，很久，说："焦虑型。"

"焦虑型的人，"顾遇说，"小时候往往经历过'爱是不稳定的'——今天有，明天可能就没有。所以他们长大以后，会不停地确认：你还在吗？你还爱我吗？你会不会走？"

"……我妈。"辛念轻声说，"她跟我爸离婚以后，每天晚上都问我：'念啊，你不会也不要妈妈吧？'我那时候十二岁。我每次都说'不会'。后来我长大了，她还是会问。再后来，我问我自己：'你不会也丢下我吧？'——我好像，一直在我妈身上，学怎么爱。"

她说完，自己也愣住了。她从来没有把这两件事连起来想过——她之所以在每一段关系里都患得患失、不停确认、怕对方走，是因为她从十二岁起，就一直在扮演那个"不会走的人"。她太熟悉"被需要"了，熟悉到把"被需要"当成了"被爱"。

"小满？"顾遇说，"你呢？"

小满抬起头。她脸上的表情很奇怪——不是难过，是茫然。她把手机举起来，屏幕上是她的结果页，上面写着：安全型。

"老师。"她的声音有点抖，"我测出来，是安全型。这是不是说明……我其实没问题？"

屋里安静。所有人都看着她——他们五个里，测出唯一"健康"结果的，偏偏是那个最紧绷、最焦虑、胃都疼进急诊的小满。

"安全型，不代表没有问题。"顾遇说，"它只说明，你小时候得到过足够稳定的爱——你爸妈给了你一个安全的底座。但你的问题不在这里。"

"那在哪里？"

"你从来不相信，自己值得无条件的爱。"顾遇说，"你把'被爱'当成绩单在挣。考了 100 分，才敢觉得妈妈会爱你；拿到 A，才敢觉得自己配。你的底座是稳的，但你在上面，给自己盖了一座'必须完美才能住人'的房子。"

小满握着手机，眼泪大颗大颗地掉下来。她没有哭出声，只是眼泪一滴一滴砸在屏幕上，把"安全型"三个字洇花了。

"原来……"她哽咽着说，"原来我不是有问题。我只是……从来不敢停下。我怕一停下，就没人爱我了。"

顾遇走过去，没有递纸巾，只是站在她身边，让她哭完。

"小满，你听我说。"她轻声说，"安全感不是你的奖学金，是你的底座。它一直在。你不需要考满分，才能坐在上面。"

那一晚，归庐的灯亮到很晚。五个人，四张不同的"说明书"，没有一张是判决书。散场的时候，宋喜最后一个走。她走到门口，忽然回头，说：

"老板。"

"嗯？"

"那个分享卡，是怎么发的？"

顾遇愣了一下，点开手机："你想发？"

"……我想发一条。"宋喜说，"就一条。"

她拿过顾遇的手机，在分享卡的文案框里，打了一行字：

"我测出了恐惧型。但我选择，今晚不逃。"

她看着那行字，看了很久，没有按发送。她把手机还给顾遇，说："……我明天来的时候，再发。"

"为什么明天？"

"因为今晚发了，"宋喜说，"万一我明天不来了，就成了笑话。"

她说完走了。

小满把笔记本夹在胳膊底下，走到门口，站住。门帘是那种一条一条的塑料帘子，她没有伸手去拨。

"老师。"她说，"我不确定我明天来不来。"

顾遇在柜台那边抬起头。

"我也不确定。"小满说，"但我明天还来。"

她说完，像是自己也没听惯这句话，在门口又站了半秒，才把帘子拨开，走出去。帘子落回去的时候碰在一起，响了一串。

走到巷口她回过头，把怀里的笔记本换到另一只手上抱着。

顾遇站在门口，看着她走进巷子，路灯把她的影子拉得很长。

对门的温记茶馆已经收了一半，卷帘门拉下来，底下留着一道能看见脚的空。温九爷坐在门口的小马扎上，脚边搁着那个保温杯。刚才两间屋子只隔一条三米宽的巷子，门开着，里面说什么，他大概都听见了。

顾遇回柜台拿了两只杯子，走过去，在他的小马扎旁边蹲下。温九爷拧开保温杯，给她倒了一杯老白茶。茶是温的，喝下去有一点干草的味道。他没有马上说话，先把杯盖上的水汽在袖口上擦了一下。

"测出来的那个东西，"他说，"准么？"

"看你怎么用。"顾遇说。

"我年轻的时候在茶厂分过茶。"温九爷把杯子在手里转了半圈，"茶分六类，分得完。绿茶红茶青茶黄茶黑茶白茶，一筐一个样，分错了就是分错了。人分不完。"

他把杯子里剩的那点茶倒进嘴里。

"分错了，人也还得往下活。"他说。

"您这话听着像宽我的心。"顾遇说。

"我是宽我自己的。"温九爷说，"我分错过一筐茶，赔了半个月工钱。"

巷口的风从卷帘门底下钻进来，把他脚边一张废报纸吹起一角。他没管。

顾遇把两只杯子收起来，道了声晚安，走回归庐。她把黑板擦拿起来，把最下面那行"今晚任务"擦掉，粉笔灰落进她袖口里。归庐的灯一盏一盏关掉，最后留的是窗台那盏小的，照着一个磕了口的搪瓷缸。

工具卡：关系起点更新日志

第11章
起点站牌

使用场景：亲密关系里判若两人，想知道自己为什么会突然变形时。



关系对象：_____

我在关系中的模式：

☐ 讨好 ☐ 回避 ☐ 控制 ☐ 指责 ☐ freeze ☐ 其他：____

我第一次出现这个模式，大约是在：_____

当时我想保护自己什么？_____

现在这个模式还适用吗？☐ 仍然适用 ☐ 部分适用 ☐ 已经不适用

我想更新的一句关系信念：

旧信念：_____ 新信念：_____

今晚就做（≤15分钟）

写一段关系日志，不评价对错。

两分钟降级版：

分钟降级版：只写一句："我在关系里最常出现的模式是_____。"

复看修改提示：关系模式不是天生性格，它是曾经帮你活下来的策略。

可抄写 | 可截图复印使用

第十二章　不可触碰区

江既白这天下午请了半天假。

他在家里坐了两个小时，对着手机屏幕。冯舒予的消息是中午十一点发来的，很短：

"既白，手续的时间，我约了下周一上午九点，可以吗？"

可以吗。她问他可不可以。结婚八年，她很少用这种商量的语气跟他说话——不是她强势，是他从来不给她商量的机会。她说什么，他都说"好"；她问什么，他都说"你定"。八年下来，她大概已经忘了，他也是可以有自己的意见的。

上午交班的时候，他路过产科门口，看见一个年轻爸爸拎着一袋早餐，站在产房外，隔门喊："媳妇，豆浆给你放护士站了，我下班就来！"里面传来一声带笑的骂："知道了，快走，别丢人！"那爸爸挠着头走了，走得脚下生风。

江既白在原地站了两秒。他想不起自己有没有对冯舒予说过一句这样"丢人"的话。她住院那年，他安排了最好的医生、最好的病房，在门口站了十分钟，想好的话一句没说，最后发了一条消息："都安排好了。"

她回："好。"

——他们之间，最多的对话，就是两个"好"字。

他收回目光，走进更衣室。那天上午的值班表，他看了三遍，一个字都没看进去。

更衣室的柜门上贴着一张满意度反馈单，A4 纸，最下面空着一行。那行纸在那儿贴了三年，边角卷起来，别人都填过，有人写"感谢李医生"，有人画了个笑脸。他每次换衣服都看见它，每次都没填。

他从胸兜里抽出一支笔，在那一行上写了四个字："我下次问。"写完他把笔插回去，纸边还卷着，也没压平。他没有先翻过来看背面——那张纸贴了三年，背面到底写过什么，他一直没看，今天也没看。

他合上柜门，又打开看了一次。四个字有点歪，"问"字那一竖拉得很长。

出门的时候他去了趟一楼的便利店，买了两瓶水。一瓶拧开喝了两口，另一瓶放在办公桌上，到晚上也没开。喝完那瓶他顺手把瓶盖拧回去扣紧，像在手术前洗手那样，把两只手在裤缝上擦了两下。

十二点多，他按了发送。发完还没来得及把手机放下，科室的电话就进来了，说下午那台手术的家属想找他谈两句。他一边"嗯"一边往办公室走，走廊尽头那扇窗开着，风把值班表从桌上掀起来一角，他拿水杯压住。

他在办公桌前坐下，把和冯舒予的对话记录往上翻。屏幕上滑了很久才滑到头。最早一条是八年前，她问："既白，今天降温，加件衣服。"他回的是：

"好。"

他接着往下翻，一条一条看。她问周末去不去她妈那儿，他回"你定"；她发过一张家里那盆绿萝的照片，说长出新叶子了，他回"知道了"；她住院的消息是她闺蜜发给他的，他回的是"都安排好了"。他改过的那句话，她其实早就问过他很多遍，只是每一遍的说法都不一样。他一直以为自己每次都答了。

他翻了很久，什么也没回。把手机放下，抬手揉了一下眼睛。

他在输入框里磨了很久。

他先点进日程表，翻到下周一。上午九点，那一栏是空的。他看了两秒，把屏幕按灭。

第一条他打的是"那天我可能走不开"，打完看了一眼，删了——那天他明明走得开。第二条是"你要是急，就先办"，删得比第一条快。第三条最长："舒予，我最近在学着说一些以前不说的话，我怕见了面又说不出来。"这条他打了两个逗号，第三个逗号打成了句号；他删掉那个句号，又觉得整句都太多，一个字一个字按着退格删回去，删到只剩"舒予"两个字，也删了。

光标在空输入框里闪。他用拇指按了一下屏幕的边，屏幕上留了个印子。这些年他发出去的消息，很少超过六个字。

楼下那间诊室里有小孩在哭，哭得很有节奏，一声一声的，中间留着换气的空。护士在哄："看这个小玩具，一按会响，听诊器不疼的。"哭声停了大概十秒，又起来。江既白从沙发上站起来，走到门口，手放在

门把上，没拧。他在门口站了大概一分钟，等那边哭得弱了，才走回沙发坐下。

草稿箱里躺着七八个版本：

"可以。"

"舒予，能不能再等等？"

"我下周有手术，改天行不行？"

"我想见你一面。"

"……"

最后一个版本他打了又删，删了又打，最后发出去的，还是那个字：

"好。"

发完他坐在沙发上，看着窗外。成都的秋天，天很高。他一直坐到十二点半，中间站起来一次，走到门口又回来，最后把那个"好"字按下去了。他想起他们刚结婚那年，她说："既白，你以后下班，能不能先跟我说说话，再去看病历？"他说："好。"然后他忘了。他什么都答应，什么都会忘——因为他从来没把"说话"当成一件事。

快一点的时候他起身去洗了个杯子，把早上那个碗放进水槽。楼上有人在洗衣服，洗衣机脱水的时候，整套房子跟着震了几秒。他把那条消息重新点开看了一遍。十一点发来的那行字，一共十九个字，他数了两遍。

他从冰箱里拿了个苹果，皮削下来是一整条，没断。他削东西手很稳，这是他在手术台上练出来的。苹果吃了半个，剩下半个放在碗里，皮没扔，卷着搁在碗边上。

下午三点，他查了一遍儿童发育的条目——三到六岁的分离焦虑是正常现象。他不知道自己为什么要查这个。查完他把手机放下，坐回沙发上。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 11 天 · 19:30

今晚任务：我的边界

画一张"边界地图"：圈出哪些地方可灵活，哪些不可触碰

顾遇给每人发了一张白纸："边界，就是你的'领地'。有些领地可以开放——比如你的时间、你的口味、你的爱好；有些领地不可触碰——比如你的底线、你的秘密、你不想被问的事。今晚，把你自己的边界画出来。不用给别人看。"

"画成什么样？"小满问。

"随你。"顾遇说，"可以是圈，可以是线，可以是地图。画完你自然会懂。"

屋里安静。五个人低头画。

江既白画得很慢。他画了一个大圈，里面填满了字：值班、手术、会诊、论文、规培带教、科研任务。他画着画着，停住了——他的整个"领地"，只有这一个圈。

圈外，是空白。

他盯着那片空白，看了很久。他这些年，把自己活成了一间只有工作间的房子：客厅是空的，卧室是空的，厨房是空的。他从来没有给"家"留过房间，却一直以为，他有一个家。

他在那个大圆里面，又画了一个小圆。小圆只有硬币那么大，里面写了五个字："我可以一个人。"

纸是归庐发的那种 A4，薄，笔一按就透。他先在纸角试了一下笔，试出来是一条实线，才落到圆上。这个小圆是他画得最慢的，他没有圆规，用左手拇指当轴，右手把笔绕着转了一圈。第一次转得有点扁，他在扁的那一边重新描了一道。描完他把笔帽盖上，又拧开——想在里面再添一句什么，添不出来——再盖上。

第三回拧开的时候，他在旁边画了第二个小圆，写"值班的时候"；画第三个，写"论文自己写"。三个小圆挤在大圆底下，一个挨着一个，像收起来的旧东西。他用的是黑笔，写字的时候太用力，笔尖在"人"字那一捺上顿了一下，纸上留了个小点。

写完他退开半步看那张纸。隔壁那家收摊的三轮车从巷子里过去，铁皮抖了一路。他把第一个小圆又描了一遍，描到第三遍的时候，那道线的边上已经有点毛了。他停下来，这一次盖笔帽盖得很轻，只听见一声。

那张纸的右下角空着。他把纸转了个方向，本来想再画点什么，手停了下来。最后他在小圆外面点了一个点——就在大圆和小圆之间，那个位置。他要别人看的时候，得先找一下才看得见。

他把笔帽盖上，在纸角按了一下，按出一个白印子。

顾遇走过来，看了一眼他的纸，没有点评，只问："江医生，如果要在圈外，画一个可以'灵活开放'的地方——你会画什么？"

江既白握着笔，想了很久："……我不知道。我好像，没有什么可以开放的。"

"你前天在河边，听见了水声。"顾遇说。

江既白一愣。他想起前天——他第一次散步没有听播客，听见了河水的声响。那算不算，一个可以开放的地方？

他在圈外，画了一条细细的线，线的尽头，画了一条河。

"河是什么？"顾遇问。

"……散步。"他说，"不戴耳机的那种。"

他没有说，那条河，其实是他和冯舒予恋爱时常去的地方。河边的长椅上，她靠着他肩膀，说过一句话："既白，你以后要是不知道说什么，就带我来河边坐坐。不说话也行。"

他那时候说："好。"然后他忘了。

他今晚才想起来。她早就给过他一个"可以开放的领地"——河边，不用说话，坐着就行。他一次都没有带她去坐过。

辛念的纸上，画着两个圈。一个大圈，写着"我妈"；小圈在大圈里面，写着"我"。

"我的边界，"她轻声说，"好像从来没有画过。我妈住在我所有圈的最里面。她想进就进，想待多久待多久。我从来没有锁过门——我怕锁了，她就没有地方去了。"

小满的纸，几乎全空。她只画了一个很小的圈，又涂掉了："我好像……没有边界。别人让我帮忙，我就帮；别人跟我借钱，我借；别人说我不好，我改。我从来不敢说'不'——我怕说了，就没人喜欢我了。"

宋喜画的是连环圈，一个套一个，最里面那个最小的圈，写着"我"。她画完，自己看了一会儿，说："我把自己锁在最里面那圈了。外面那些人——"她指着那些圈，"想进来，得先过我的嘴。我嘴毒，就是为了让他们知难而退。"

"那如果有人，不怕你的嘴呢？"顾遇问。

宋喜愣了愣："……那就进到第二圈。"

"第二圈是什么？"

"……是'我好像有点喜欢你'。"宋喜说，"到这一圈，我就跑。跑了，就不会被丢下了。"

角落里，岑澈的纸上，只画了一个点。点旁边写了一个字："我。"纸的其余部分，都是空白。

"你的边界呢？"顾遇问。

"……整张纸都是别人的。"岑澈说，"我只有这个点。我怕占地方——占多了，会被赶走。"

顾遇没有点评任何一个人。她只是说："今晚的作业，不带回家。把纸留下，明晚再来的时候，看看自己画的圈——如果有什么想改的，改就是了。"

江既白那张纸被推到桌子中间以后，又被他自己往回勾了一下——勾了大概两厘米。"推出去"和"留一手"这两个动作，他一晚上做了两遍。

他把笔搁下的时候，顺口问了一句。他问得很轻，像是问给自己听的。桌上那杯茶已经凉了半截，他没有动它。

"顾老师，那要是对方不来敲呢。"

顾遇站在黑板前面，手上还有粉笔灰。她拿粉笔在黑板上画了一个圈，圈上留了一道口子，然后把粉笔放下。

"门跟墙的区别就这一处。"她说，"墙是没有门把手的。你在墙上做多少努力，对面都没反应。门有把手，而且把手在你这侧——你想开就开，想关就关。"

"她要是永远不来敲。"

"那你先把门开着。"顾遇说，"但别站在门后头。"

"……为什么？"

"站在门后头的人，看不见外面。"她说，"外面的人也看不见门开着——他看见的是一块门板。你以为你已经把门开了，他以为你把门堵上了。"

江既白看着黑板上那个留了口的圈。

"我站了很多年。"他说。

"我知道。"顾遇说，"你站的那个位置，叫'都安排好了'。"

她没有再往下说，转身去收别人的纸。江既白站起来，往前排走了一步——离那张放着两把空椅子的桌子近了半米，两张椅子空着，靠背上搭着别人的外套。他伸手把自己那张纸上的一个折角抹平，然后走回位子坐下。

散场的时候，已经十点。江既白没有走。他坐在位子上，手机放在桌上，屏幕朝上。冯舒予没有再发消息。

他忽然开口："顾老师，她叫我'既白'。"

顾遇擦柜台的手停了一下。

"中午那条消息，她叫我'既白'。"他说，"我们分居三个月，她一直叫我'江既白'——像叫一个普通同事。今天她叫我'既白'……我不知道她是不是手误。"

顾遇放下抹布，在他对面坐下："你觉得呢？"

"我觉得不是手误。"江既白的声音很轻，"她是想告诉我，她还认我这个人。但我不确定……我该不该接。"

"你接了吗？"

"我只回了一个'好'。"他说，"我又搞砸了。我明明有四十多分钟，可以告诉她——我还没准备好。不是手续，是我自己。可我还是只会说'好'。那四十多分钟里，我打了三条，删了三条。"

顾遇没有接话。她起身，给他续了一杯热茶。茶放在他面前的时候，她问："江医生，你现在想说什么？"

江既白看着那杯茶，沉默了很久。然后他拿起手机，当着顾遇的面，一个字一个字地打：

"舒予，我感觉我还没准备好。不是手续。是我自己。"

他打完，手指悬在发送键上，抬头看顾遇。

"发吧。"顾遇说。

他按了发送。手机显示"已送达"。然后，屏幕上跳出"对方正在输入"。

那六个字，在屏幕顶端闪了很久。江既白觉得，那大概是他这辈子最漫长的几秒钟。

冯舒予回了一行字："……你什么时候，学会说这种话了？"

江既白看着那行字，眼泪毫无预兆地涌出来。他坐在归庐的旧椅子上，三十三岁，儿科医生，值过一千多个夜班，见过小孩烧到抽搐，他从来没有在人前哭过。他捂住脸，肩膀抖得厉害。

顾遇没有递纸巾。她只是坐在对面，等他哭完。

"……对不起。"他的声音闷在掌心里，"我失态了。"

"你没有失态。"顾遇说，"你只是，第一次没把话咽回去。"

江既白放下手，眼睛红着，看着顾遇："我该怎么回她？"

"你想怎么回？"

"我想告诉她，"他说，"我在一个教人说话的地方，学了十天。还没学会。但我知道，我八年都没学会的那句话，是'我需要你'。"

"这句话，你跟人说过吗？"

"没有。"

"那你先说一遍。"顾遇说，"写出去的字不算。说给我听，也说给这间屋子听。"

江既白看着桌上那杯茶。他没有马上开口。他把两只手从腿上拿起来，放在桌面上，掌心朝下——这是他今晚第一次把手放在外面。

"我需要她。"他说。

"再说一遍。"

"我需要她。"

第二遍他说得比第一遍慢。第二遍说完，他端起那杯茶喝了一口，杯子放回桌面的时候磕出一声。他没有把刚才那句话撤回去。

"那就告诉她。"顾遇说，"用你自己的说法。"

他拿起手机，先看了一眼桌上那张画了圆的纸。他把纸对折，再对折，压在手机底下。他打字打得很慢，一个指头一个指头点，中间停下

来擦了一下屏幕，又把"手续"两个字删掉重打了一遍。屏幕的光照在他手上，那只手没有抖。

他发出去的是：

"我在一个教人说话的地方，学了十天。还没毕业。但我学会了一句：我需要你。舒予，我知道晚了。但我需要你知道——我需要的不是'你回来'，我需要的是，我终于能说出这句话了。"

对面沉默了很久。然后冯舒予回了一句：

"……那个地方，还收人吗？"

江既白看着这行字，愣住了。他抬头看顾遇："她问，营里还收人吗。"

顾遇也看到了那行字。她想了想，说："你回她：收。但这一期是给'还没学会说话'的人开的。你要来的话——"她顿了顿，"怕你看见我哭的样子。"

江既白照打了。这一次，冯舒予隔了五分钟才回。那五分钟里，江既白盯着屏幕，心跳如鼓。

她回的是：

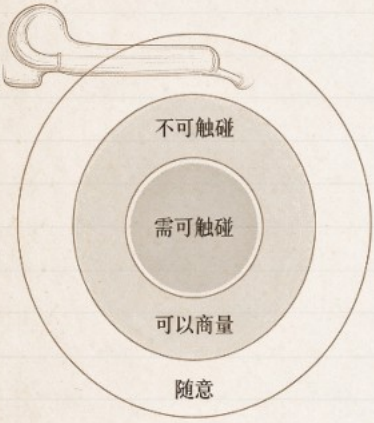
"那我等你学会。"

江既白看着这七个字，眼泪又下来了。他没有擦。他坐在归庐的灯下，让眼泪流着，觉得自己好像终于，在活了。

工具卡：边界四圈与门把手话术

第12章
不可触碰区

使用场景：不会拒绝，答应就后悔，边界经常被越过时。



我的边界四圈

圈层	含义	我的具体规则
第一圈	不可触碰	未经允许，不能进入 _____
第二圈	需要先说一声	可以商量，但要提前告知 _____
第三圈	可以商量	看情况、看状态、看关系 _____
第四圈	随意	我比较开放，不介意 _____

我最近被越过的一圈是：_____

对方做了什么：_____

我的门把手话术：

☐ “我现在不方便。” ☐ “我需要时间想一想。”

☐ “这个要求让我不舒服。” ☐ “我不能答应。”

☐ 我自己的话术：_____

今晚就做（≤15分钟）

写出四圈规则，并练一句拒绝话术。

两分钟降级版：只写一句：“我最近被越过的边界是_____。”

复看修改提示：边界不是为了赶走别人，是为了让关系发生在你愿意的位置。

可抄写｜可截图复印使用

第十三章　给十二岁的我

辛念是下午三点收到那条消息的。

发消息的是顾遇在北京的老同事，一档情感节目的编导，叫周姐。周姐发来一个链接，说："遇姐，你看这个新上的 App，叫'知心测'。我刚刷到的，它那个'依恋测评'，怎么跟你做的题目一模一样？连选项顺序都一样——你上回校稿改掉的那个标点，它那儿也是错的。"

辛念当时正坐在顾遇对面——她在归庐帮顾遇整理学员的纸。顾遇点开链接，两个人一起看了那个 App 的测评页。

第一题："我常担心伴侣不会像我在乎他那样在乎我。"

第二题："当亲近的人想靠近时，我常常感到不自在。"

第三题："我害怕一旦对一个人敞开心扉，就会被伤害。"

辛念看着这些题目，又看了看顾遇手机里我境的题库——一模一样。连选项的顺序都一样。唯一不同的是，知心测做到第 10 题，屏幕上弹出一个弹窗：

"🎉 恭喜你完成 10 题！解锁完整报告与个性化建议，仅需 ¥19.9。"

辛念看向顾遇。顾遇没有生气，甚至笑了一下："你看，它抄都抄了，还知道在哪儿收费。"

"你不生气？"辛念问。

"生气。"顾遇说，"但生气没用。我先把证据存下来。"她把对比截图一张张存进相册，"这个事，后面会发酵。你等着看——今天它抄题，明天它就能抄出'我境割韭菜'的通稿。"

辛念一愣："割韭菜？"

"做心理测评的，最容易被扣的帽子就是这两顶：一顶叫'伪科学'，一顶叫'割韭菜'。"顾遇说，"它自己收费 19.9，反而先给免费的扣'割韭菜'的帽子——这一行，泼脏水的永远比做事的理直气壮。"

辛念凑过去看。第三题的四个选项，连"非常同意"排在第一个都没变。顾遇从上往下划，划到第 7 题，停住。

"'我怕被抛弃'这一题，"她说，"选项后面空两个空格。我三个月前改过一次，把一个空格改成两个。它还留着。"

周姐又发来一条："我再给你转十二张，是它后面那些题。遇姐，你要不要发个律师函？我认识一个做知识产权的。"

"不发。"顾遇说。

"为什么？"

"因为知识产权的案子，一年。"顾遇把十二张截图一张张点开，"一年以后判下来，它早就靠这 19.9 赚完了。而且我们一发函，它就有机会说'我们也在沟通'——这个事就变成一个商业纠纷。"

"那怎么办？"

顾遇没答。她把每张图重命名，不叫"1""2""3"，叫"第 3 题·句号改叹号""第 11 题·选项顺序"。辛念从侧面看见她的手指在屏幕上按得很重，指甲盖压出一小块白。改到第五张，她的手停了一下，像是那句话自己回来了：割韭菜。她继续改，把十二张改完。

辛念不确定要不要说话。她最后问的是："顾遇姐，你今晚就要弄这个吗？"

"不弄。"顾遇说，"今晚我要看二十一份纸。学员的。"

她把十二张截图放进一个新文件夹。新建文件夹要先起名字，框里闪着光标。她输了两个字："别急"。看了两秒，删掉，输"待办"。又看了两秒，这回没删。存完她站起来，说："我去巷口买点菜。今晚人多，米多焖一点，他们吃完还要写东西。"

辛念跟着她出门。经过柜台的时候，顾遇顺手把一张摊开的价目表扶正了——扶得很轻，像怕弄坏。那张表是她妈写的，水笔字，被水浸过一回，边儿翘着，发了黄。

她说完，把手机收起来，没有再多说。辛念看着她，觉得这个总在深夜亮着灯的茶室主人，身上背着的东西，比她看见的多得多。

当天晚上八点半，顾遇离开归庐。她坐地铁回家，市中心那一站人最多，她被挤在门边，手抓着横杆，手机在口袋里没再拿出来。到家她先烧了壶水，煮了半碗挂面，卧了一个蛋，吃完把碗洗了，碗口朝下扣在架子上。十点，她把那张改了红笔的 A4 纸从包里拿出来，摊在餐桌

上，一行一行往下看——看到第九处，她笑了。不是嘲笑，是那种"你连这个都留着"的笑。

十一点，她关了客厅的灯，留了厨房那盏小灯，去洗了个澡。躺下之后她翻了个身，又翻回来，起来把 A4 纸重新塞回包里，塞在夹层最里面。她想了一下明天去归庐要先做什么：橱柜里的陈皮该翻了，上周那包烟小种还剩半罐，得补。想完这些，她才睡着。

第二天早上七点二十，她到归庐。先烧水，把十个杯子烫一遍，捞出来倒扣在茶巾上；再擦了灶台，把窗户推开一条缝——雨停了，风是湿的，带着巷子里早点摊的油味。擦到柜台，她顺手把那张水笔写的价目表掀起来，把底下压的一张旧茶单抽出来看了看年份，又塞回去。这些做完，离晚上开课还有十个小时。

第二天晚上七点半，归庐。

辛念出门的时候天还没黑透。她在巷口撞见顾遇，顾遇正蹲在地上剥一袋青菜，脚边放着一只塑料袋，袋口流出一点水。

"你来得早。"顾遇说。

"我在家坐不住。"

顾遇没接这句话。她把剥下来的黄叶拢成一把，扔进旁边的桶里，站起来，在围裙上擦手。两个人一起进门。辛念帮着摆椅子，一把一把拉开，挪到能看见黑板的位置。摆到第三把的时候，她发现顾遇站在柜台前没动，手搭在台面上，眼睛看着门口。

"顾遇姐，"辛念说，"还差两把椅子。"

"嗯。"

顾遇把柜台上一沓打印稿收进抽屉，推了一下，确认关严了。她去后厨点了火，烧上水，回来的时候手里多了两包新茶。

"他们今晚要写很久，"她说，"一壶不够。"

辛念站在椅子中间，手里还捏着一把椅背。她想说一句什么，最后说的是："那我先把窗开一下。屋里有点闷。"

窗推开一半，凉气进来，青砖地上浮起一层薄薄的暗。

黑板写着：

营 · 第 12 天 · 19:30

今晚任务：原谅自己

给过去的自己写一封信

顾遇说："今晚的任务，是我觉得最难的一个。给过去的自己写信——不是骂他，不是教育他，是原谅他。原谅他做过那些'现在想来很傻'的选择。因为那些选择，都是那时候的他，能做出的最好的选择。"

"我不原谅。"宋喜第一个说，"我过去那些烂事，都是我自己作的。"

"你不需要原谅'事'。"顾遇说，"你只需要原谅'人'——那个八岁的宋喜，躲在窗帘后面没敢追出去。她做错什么了？她只是个怕哭的小孩。"

宋喜不说话了。她把桌上的周报翻到最后一页，在那个空白行上写了几笔，写完把笔帽扣上，扣了两下才扣住。她没有给别人看。

屋里安静下来，五个人各自写信。

小满的 A4 纸摊在膝盖上，一支黑笔一支红笔横在纸边，两支都带笔帽。她写了两行，把第一行划掉，翻到背面重新起头；背面写了三行，又把开头那句划了。

"你划什么呢？"辛念问。

"开头太正式了。"小满说，"我写的是'亲爱的十七岁的我'。写完我自己都起鸡皮疙瘩。"

"那你改成什么？"

"'念：今天不骂你。'"小满说，"我准备这么开头。"

辛念笑了一下。

顾遇坐在柜台边，用手机写。她写字只用一只手，另一只手扶着柜台，写得慢——不是想不出词，是每打完一个词就要停下来改半拍。手机屏幕的光从下往上照着她的脸，辛念从侧面看过去，觉得她像在看一个很远的地方。

屋里三个人，各写各的。笔尖声有两种：小满的笔细，走得快，沙沙沙，到句号会轻轻顿一下；顾遇那边是手机键盘的哒哒，一个字一下，两个字之间隔得很均匀。后来小满也慢了，两种声音错开，谁也不赶谁。柜台上那只搪瓷缸冒白汽，汽一直往上走，走到横梁那儿就散了。辛念低头，接着写。

小满写完了。她把两只笔都套上笔帽，笔尖朝里放进笔袋，把那张 A4 纸举起来对着灯看了看，又放下。

"辛念姐，"小满说，"我问你个事。原谅，是不是就是算了？"

辛念没有马上答。她看了一眼柜台那头的顾遇。

顾遇放下手里的笔，走过来，坐在小满对面那把空椅子上。她先给自己续了半杯水，喝了一口，才开口。

"你刚才划了那么多遍，"顾遇说，"最后留下来的是哪句？"

"就四个字。"小满说，"'我不怪你'。写完我自己看了半天，觉得那四个字不太对——像一张收条。"

"哪儿不对？"

"就是……好像是我认了。"小满说，"我签个字，这事就过去了。"

"那不是原谅。"顾遇说，"那是和解。和解是两个人的事，要双方都到场，少一个都签不了。你说的'算了'更麻烦——'算了'是分期付款，每个月还一点，债还在那儿。"

"那原谅是什么？"

"原谅是停止用过去给自己判刑。"

小满把这句话在嘴里过了一遍，没出声。

"你今天判了自己几条？"顾遇问。

"……三条。"小满说，"我不该在妈问'你不会也不要妈妈吧'的时候想别的；我不该光哭不说话；我不该让他们替我操心。"

"这三条，谁审的？"

"没人审。"

"判了没有？"

小满愣了："判了。一直在执行。"

顾遇把杯子放下，杯底在桌面上磕出一声轻响。"刑是你自己判的，法官也是你。撤刑这件事，你不用等谁点头——你只需要别再往下签。"

"那不是……太便宜我了吗？"

"你说说，便宜在哪儿。"

"就是，好像我什么都不用付出。"小满说，"我道个歉都得道半天。"

"赦免要对方签字，上诉不用。"顾遇说，"你写的那封信，是上诉状。你自己签的，你自己递的。"

小满低头，把那张 A4 纸又打开，在最后那行下面添了几个字，字很小。写完她把信折起来，塞进书包最外面那层口袋，拉链拉到一半，又拉回去，重新拉上。

"顾遇姐，"辛念在旁边说，"那你呢？你原谅那个'把婚姻当项目'的顾遇了吗？"

顾遇站起来，把椅子推回原位。她没有回答。

辛念低头，笔悬在纸上，很久，落下去：

"给十二岁的念：

你好。我是二十七年后的你。你可能不认识我，因为我老了，也因为你十二岁那年，只活了半个人生——不对，是我从十二岁起，就只敢活半个人生。

你十二岁那年，爸爸走了。妈妈开始每天晚上问你：'念，你不会也不要妈妈吧？'你每次都说'不会'。你答应得很快，快到妈妈都信了。

我想告诉你三件事。

第一件：你妈妈不是坏人。她只是不知道，除了'抓住你'，她还能怎么活。她自己的妈妈，大概也没有教过她。

第二件：你答应得那么快，不是因为你勇敢，是因为你怕。你怕你说'妈，我也有点怕'，她就会崩溃。你从十二岁起，就在替她撑着。撑了十五年。你撑得很累——你后来每一段恋爱都患得患失，是因为你从来没被人稳稳地接住过，你不知道那是什么感觉。

第三件：我想跟你说声对不起。对不起，后来的我一直没学会跟你说这句话——你值得被稳稳地接住。你不用总是当那个'不会走的人'。

你不用原谅妈妈。你只需要知道：你替她撑的那些年，不是浪费。它们让你变成了一个很会照顾别人的人。现在，轮到你照顾自己了。

——二十七岁的念"

辛念写完，没有停，拿起手机，拨了那个她每天都会接、每天都会怕的电话。

"妈。"

"念啊——"妈妈的声音有点意外，"今天怎么主动打给妈了？"

"妈，我今天写作业。"辛念说，"作业是给过去的自己写信。我写给了十二岁的我。"

电话那头安静了几秒："……写给十二岁的你？"

"嗯。"辛念说，"十二岁那年，你跟爸爸离婚，你每天晚上问我，我不会也不要你吧。妈——"

她停了一下，声音有点哑："那时候，你是不是很怕？"

电话那头，长久地沉默。然后辛念听见妈妈吸了一下鼻子。

"……念啊。"妈妈的声音抖了，"妈那天晚上问你，不是想吓你。妈是怕。你爸走了，妈一个人，半夜醒过来，屋里黑漆漆的，妈就想去看看你——看看你在，妈才敢睡。"

"妈。"

"妈后来，是不是……拖累你了？"

辛念握着手机，眼泪掉下来。她听见自己的声音："没有。妈，你没有。你只是——那个时候的你，也没有人教你怎么当妈。"

电话那头，妈妈哭了。两个女人，隔着电话，一个在成都的茶室，一个在成都的另一头，哭得谁都没说话。

最后，妈妈说："念，妈明天，去做个体检。你上回说妈膝盖不好，妈去挂号了。……妈想多活几年，看着你把日子过好。"

辛念握着手机，应了一声。她想说的还有一句，那句她准备了一晚上。

"妈，我今天很累。"她说，"明天打给你。"

她不想说"妈你别担心"，也不想说"妈对不起"——这两句她说了十五年，妈妈一听就知道她在哄人。她要说一句真的。她练的时候把声音控制得很平，因为她知道，只要声音一软，妈妈就会问"念，你怎么了"，然后她又要说"没事"。

电话那头静了半秒。

"……那你早点睡。"妈妈说，"妈明天打给你也行。"

"我打。"辛念说。

"好，你打。"

辛念等妈妈先挂。这是规矩，从十二岁那年起，每个电话都是等妈妈先挂断。这一回她没等。她按了挂断键，按得很轻，屏幕暗下去。她把手机放在膝盖上，手心是湿的。她坐着没动，听了一会儿外面的声音——巷子口有人推着板车过去，铁轮子碾过砖缝，咯噔，咯噔，一直响到街那头。

然后她低头，看见自己那封信的最后一行，又补了一行字：

"P.S. 妈妈刚才说，她明天去做体检。她开始照顾自己了。十二岁的你，可以松一口气了。"

她写完，把那封信折好，没有寄出，也没有销毁。她把它放进包里，决定明天带回家，锁进抽屉。

顾遇坐在柜台边，也在写信。她没有避开辛念，所以辛念瞥见了她信上的一行字：

"给那个把婚姻当项目管理的顾遇：你没错。你只是把'爱'做成了一张甘特图——每个节点都规划好了，却忘了给'感觉'留一列。你怪自己不够爱他。可你不是不够爱，你是太想把日子过好，好到忘了问问自己：我快不快乐？"

辛念没有多看。她收回目光，假装在收拾纸笔。但她收拾到江既白桌上时，看见他也写了一封信，信纸摊着，最后一行没来得及折进去：

"给三十五岁的江既白：如果这封信还在，说明你还没有把'感觉'两个字弄丢。那就好。丢什么都行，别把它弄丢。"

辛念的目光在那行字上停了一下，没有多看，把信纸轻轻折好，放回他笔筒底下压着——像什么都没看见。

散场后，归庐只剩顾遇一个人。她把那封信存进手机里"我境"的时间胶囊——功能上写着"寄给未来"。

她设置的时间是：三个月后。

收件人：顾遇。

她看着屏幕上"已存入时间胶囊"的提示，站了很久。她想起自己妈，想起谭放，想起那句"过年再回"。她想：如果时间胶囊真的能寄给过去，她最想寄给妈的，大概不是"我爱你"，而是——

"妈，我今年学会包芹菜馅的饺子了。"

她把手机放下，擦了擦柜台。窗外，成都的夜很深。她知道，那张"知心测"的截图，迟早会发酵成一场风暴。

临睡前，周姐又发来一条消息："遇姐，你看——知心测今晚把'依恋测评'整个下架了，说是'内容升级'。评论区有人在问：是不是抄了哪家的被发现了？"

顾遇看着屏幕，没有回。她打开自己手机里那个存了三天、改了三遍的文件夹——里面是她为"量表公开"准备的草稿：题目、计分、维度说明、版权声明。她本来打算再磨一版，看到这条消息，她反而放下了焦虑。

她给周姐回了一行字："它下架，是怕我们亮底牌。明早，我把底牌摊开。"

她没有立刻发声明。她只是把那封信，最后看了一遍，锁进时间胶囊里。

柜台上还剩一段没擦到，靠窗那截。她擦到那儿就停了，把抹布搭在搪瓷缸沿上，水顺着缸壁往下滴，滴到青砖上，一滴一个印。窗外有辆车过，灯从窗纸这边扫到那边，扫过那面写着字的黑板。她伸手拉灯绳，拉了一下，屋里的光收成一条线，然后没了。灯绳摆了两下，才停。

但她今晚，只想把一封信，寄给三个月后的自己。

工具卡：给过去自己的信

≤ 第13章
给十二岁的我

使用场景：无法和过去的自己和解，想对当年的自己说点什么时。



写给：_____岁的我

日期：_____ 日期：_____

当时发生了什么：_____

当时我没有说出口的话：_____

当时我最需要听见的一句话：_____

今天的我想对当时的我说：_____

我想把这封信寄到哪里：_____

今晚就做（≤15分钟）

完成四句，不要求写完整封信。

两分钟降级版：只写一句："我想对当年的我说____。"

复看修改提示：写信不是为了改变过去，是为了把当年那个自己重新带回现在。

可抄写 | 可截图复印使用

第十四章　我需要

辛念是中午刷到那条视频的。

视频是一个情感类博主发的，标题很耸动：《那个教人"离婚后重新开始"的茶室，到底在割谁的韭菜？》。视频里没有指名道姓，但截图清清楚楚——是顾遇那晚发在朋友圈的招募页，配着红色的大字标注："21天，不收钱？不收钱靠什么活？靠卖课？靠割韭菜？"

评论区更热闹：

"伪心理学，还测评呢，PUA 人的。"

"离过婚的女人开个茶室教人谈恋爱，谁给她的资格？"

"听说还收 7 个人，饥饿营销呗。"

辛念一条条往下滑，手指越滑越凉。她认识那个茶室里的每一个人——她知道那个"离过婚的女人"每天深夜还在擦柜台；她知道那七个人里有一个胃疼到进急诊、有一个连"我想要"都不敢说、有一个在深夜的河边第一次听见水声。她知道那不是割韭菜。那是她这半个月以来，唯一觉得"活着有声音"的地方。

她截图，发给顾遇："顾遇姐，你看了吗？"

顾遇回得很快："看了。"

"你打算怎么办？要不要我发个澄清——我是学员，我可以作证——"

"不用。"顾遇回，"你今晚的作业是'需要清单'，不是当我的公关。辛念，网上的风暴，我来处理。你们的任务是，把这 21 天走完。"

辛念看着那行字，鼻子酸了。她想起顾遇昨晚说的话："泼脏水的永远比做事的理直气壮。"

评论区最上面一条，是当天下午两点五十七分发的，已经两千三百多个赞：

"我妈看了你们的'依恋测评'，测出来'焦虑型'，回家睡不着，说自己是不是有病。我陪她去医院，医生问她最近遇到什么事，她说'有个 App 给我判了型'。十九块九买了你们一份报告，报告最后一行写着'请学会爱自己'。学会了，学会得挺好——花三百五十块，买了七张截图。"

辛念把这条截图发给顾遇。顾遇没回。

到了吃晚饭的时候，她把手机放在桌子中间。

"你们要不要看？"她问。

没人先伸手。

"那我念。"顾遇说。

小满还是把手机拿了过去。她读第一条的时候声音正常，读到"别再害人了，心理测评是科学，不是你们营销的道具"，声音小了下去。读到"我劝大家别报"的时候，她停住了。

"念不出来？"宋喜问。

"……她后面写的是'这种地方就该被查'。"小满说，"一个字一个字都认识，就是念不出来。"

宋喜拿过去念了一遍，念得比她快，念到"该被查"那三个字时把重音咬重了，然后骂了一句，把手机推给岑澈。岑澈没念，他一行一行看，看了大约一分钟，看完把手机放下，没说他看到了什么。

江既白接过去，从上往下滑，滑到底。他也没念。

最后手机回到顾遇手里。她翻到那条两千三百赞的评论，从头看到尾，看得很慢。她念的时候声音是平的，像念一段病历：

"我妈看了你们的'依恋测评'，测出来'焦虑型'，回家睡不着……"

念到"花三百五十块，买了七张截图"这句，她停了半秒，然后接着念完。念完，她把手机屏幕朝下扣在桌上，站起来。

"壶空了。"她说，"我续点水。"

她去了后厨。水龙头开了很久，然后是她洗杯子的声音——洗了两个杯子，冲了三遍水。她在里面待了大概三分钟。回来的时候水是热的，她给每个人续了半杯，续到自己那儿，只倒了小半下就停了。坐下的时候，她把椅子往里收了收。

小满一直没动。过了很久，她说："老师，删掉吧。"

"删掉什么？"

"那条评论。"

"那不是评论。"顾遇说，"那是一个人花了一下午写的东西。它写在那儿，是因为他想被人看见。我删了，他就真没痕迹了。"

小满没接话。她站起来去洗手间，经过顾遇身后的时候，脚步放慢了一下，然后接着走了。

辛念把手机还回桌子中间，屏幕还是朝下。她低头，看见自己的手指甲在桌布上压出四个浅印。

那天下午，小满在宿舍阳台上也打过一个电话。打电话之前，她把那条视频看了两遍——第一遍看到一半就关了，第二遍把进度条拖回去，从评论最上面往下看。

电话是她先打回家的。她妈接得很快，第一句是"钱够不够"。

"够。"小满说，"妈，我跟你说个事。我约了下周二去做胃镜。"

电话那头静了一下。

"胃镜？"

"嗯。"小满说，"我从高三开始胃就疼。疼了两年了。我一直没跟你们说。"

她准备了几种回答。她妈可能会说"你就是不想上学找的借口"，可能会说"多大点事，喝点热水"，也可能会说"要不要妈过去陪你"。

她妈说的是："你自己决定。"

小满握着手机，站在阳台上，楼下有人在打羽毛球，一下，一下，声音很闷。她说："妈，你不问问我为什么吗？"

"问了你能不去？"

"不能。"

"那不就完了。"她妈说，"做之前八个小时不能吃东西，你记着。别跟你爸说，他准得说你娇气。"

挂了电话，小满在阳台上又站了一会儿。她摸了摸自己的肚子。这十天，她一次都没疼过——她认真算了一下，从进归庐那天到今天，十一天，没有一次。

她一直以为，疼是她的常态。

第二天中午，她顺路去了一趟食堂。

她在窗口前站了两分钟。平时她点的都是最便宜的那个套餐，那天她点了一碗清汤面——不加辣，不加肉，就一碗面，五块钱。师傅问她"要不要加个蛋"，她摇头。她端着碗找了个靠窗的位置，一口一口吃完，连汤都喝了。吃完她坐着没走，把碗里浮着的两根葱挑出来，放在碟子边上，摆整齐。

下午两点，她去校医院开单子。医生问她"有没有家属陪同"，她说"没有"，医生"哦"了一声，在单子上写了一行字，递给她。她拿着单子去交费，一百八十六块。交完钱出来，她在校医院门口的宣传栏前站了一会儿。宣传栏上贴着胃镜的介绍，左上角画着一个卡通胃，绿绿的，下面写着"常规检查，无需紧张"。她看了两秒，拍了张照，发给顾遇。

她什么都没写，只发了图。

顾遇回了一个"好"。隔了一分钟，又回了一个"好"，后面跟了一个大拇指。

小满盯着那个大拇指看了一会儿，锁了屏，把单子折好，夹进书包最里面那层——里面还装着她这半个月写的所有纸。

晚上七点半，归庐。人来得比往常齐。宋喜进门就说："老板，我看到那条视频了。那博主我认识，一个营销号，专靠骂人起号。要不要我找同行扒他？我熟。"

"不用的，宋喜。"顾遇把茶递给她，"你今晚的作业，是'需要清单'。"

"老板！"

"坐下。"顾遇说，"喝茶。"

宋喜瞪了她半天，气鼓鼓地坐下了。小满小声问："老师，网上那些人说的……是真的吗？"

"哪些？"

"说你是'割韭菜'的。"小满说，"说你拿我们卖惨的。"

顾遇看着她，问："小满，你惨吗？"

小满愣了一下："……不惨。"

"那你的 21 天，是假的吗？"

"不是。"小满说，"我撕了半张计划本，我请了假，我……我学会胃疼的时候喊疼了。"

"那就行了。"顾遇说，"网上的人，没见过你撕计划本，没见过你半夜胃疼。他们替你定义不了你这 21 天。能定义的，只有你自己。"

屋里安静了几秒。宋喜抬起头："老板，你说得对。但你手机借我一下。"

"干什么？"

"我要去那条视频底下评论。"宋喜说，"就一句：'我是那个茶室的人。我作证，她没收我一分钱，还搭进去几十杯茶。'"

顾遇看着她，半天，说："……你今晚的作业，写完再评论。"

宋喜："……行。"

黑板写着：

营 · 第 13 天 · 19:30

今晚任务：我的需要

列出你在关系里，最需要的 3 样东西

顾遇说："这个任务，比'边界'更难。因为承认'我需要'，等于承认'我一个人不够'。很多人宁可说'我什么都不要'，也不愿意说'我需要你'——好像一开口，就输了。"

"那我先来。"宋喜第一个举手，她今晚格外积极，大概是想把"评论"的配额用掉，"我在关系里最需要的是——"她顿了顿，说不下去了。

"你慢慢想。"顾遇说。

宋喜低头，笔尖转了很久，写下了三行。她没有念，只是把纸推给顾遇看。顾遇低头：

"1. 我需要一个人，在我逃的时候，追出来拉住我。但别拽疼我。

2. 我需要一个人，骂我嘴毒的时候，是笑着骂的。

3. 我需要一个人，让我相信——他留下来，不是因为我跑得慢。"

顾遇看完，把纸还给她，只说了一句："第三条，写得好。"

宋喜把纸收回去，难得没有接话。她的耳朵有点红，好在墨镜挡着。

小满写得很认真。她写："1. 我需要有人告诉我，我不用考满分，也值得被爱。2. 我需要有人在我哭的时候，不问我'为什么哭'，就让我哭完。3. 我需要……我妈对我说'你已经很好了'。"她写完最后一条，自己愣了一下，"老师，我好像从来没听我妈说过这句话。她只说'还可以更好'。"

顾遇把杯子放下，没有先接江既白的话头，反问小满一句。

"你写这三条的时候，有没有觉得不好意思？"

"有。"小满说，"我写到第二条，觉得我挺贪心的。"

"贪心在哪儿？"

"就是……我要的挺多的。"小满说，"别人也没欠我什么。"

"那把'爱'和'贪心'分一下。"顾遇说，"你说'我需要有人在我哭的时候让我哭完'——这句话里有别人吗？"

"有。"

"他要做什么？"

"他什么都别做。"小满说，"就……别走。"

"那他要付什么代价？"

小满想了很久："……站那儿。"

"那不叫贪心。"顾遇说，"那叫需要。贪心是'我要一个从来不累的人'——那个东西不存在，你找遍全成都也找不着。需要是'我要一杯水'——它存在，只是你有没有开口。"

"那为什么我开不了口？"

"因为你怕一开口，别人就知道你缺东西。"顾遇说，"很多人宁可说'我什么都不要'，因为'什么都不要'听起来像能力强。可'什么都不要'的人，最后什么都拿不到——不是别人不给，是别人不知道。"

"还有呢，"小满说，"我好像总在猜别人想要什么。"

"对。"顾遇说，"能说出需要的人，才拥有关系；说不出需要的人，只拥有猜测。"

"猜有什么不好？"

"猜没有底。"顾遇说，"你今天猜他要苹果，明天猜他不要苹果。猜赢了算运气，猜输了算你不懂事。猜上十年，你会以为自己是个不懂事的人——其实你只是从来没被问过。"

小满把这句话写在了她那页纸的背面，写的时候笔尖压得很重，纸背上能摸到凹痕。她写完抬头，想问什么，又没问。

"你想问怎么才能不猜。"顾遇说。

"嗯。"

"从最小的开始写。"顾遇说，"最小的最容易承认。'我需要一瓶水'。就这一句。"

她没有再往下说。壶里的水正好开了，她去关火，回来的时候手上多了一块抹布。

坐在角落里的江既白，那时候还没动笔。那张纸摊在桌上，上面一行字都没有。他坐得很直，笔放在纸边，笔帽没打开。他不像在想怎么写，倒像是在等一个信号。辛念无意间看了一眼他的桌子：她记得刚进来的时候看过一次表，是七点二十八；她再看的时候，是七点四十一。中间那十几分钟，那张纸一直是空的——这个她没跟任何人说。

顾遇从柜台那头绕回来，路过他旁边，看见那张空纸，没有停下来，只说了一句："写'我需要一瓶水'也算。"

江既白拧开笔帽，写下第一行："1. 我需要一瓶水。"写完他停了几秒，然后写了第二行。写第二行的时候，他没再停。

江既白写了很久。他写："1. 我需要一瓶水。2. 我需要有人在我发呆的时候，不问我'在想什么'。3. 我需要有人告诉我，慢一点也可以。4. 我需要——说'我需要'的时候，对方不会觉得我麻烦。"

他写完，看着最后一行，说："我以前，连这一行都不敢写。我怕写了，就欠了她的。"

顾遇没有马上接话。

"你刚才说，'别人也没欠我什么'。"她对小满说，"这句话我在江医生那儿听过一个版本。"

江既白抬起头。

"我写的是'我怕写了，就欠了她的'。"他说。

"你们两个算的是同一笔账。"顾遇说，"一个怕要多了变成贪心，一个怕要了就得还。"

"那要怎么算？"小满问。

"这笔账本来就记错了。"顾遇说，"需要不是欠款。你说'我需要听我说完'，你没有从谁那儿拿走什么——你只是把你的地址给了对方。他愿不愿意来，是他的事。"

"要是他不来呢？"

"那你就知道了。"顾遇说，"知道，比猜好。"

江既白低下头，把最后一行那个"烦"字描了一遍。

角落里，岑澈写完，把纸折起来，没有给任何人看。但散场的时候，他经过柜台，那张纸不小心从口袋里掉出来。顾遇捡起来，没有打开看，正要放回柜台——纸是折着的，但有一行字，透过了纸背：

"我需要：我开口的时候，世界不会塌。"

顾遇看着那行透过来的字，把那纸折好，放进了记账本里。

辛念是最后一个写的。她握着笔，看着那张纸，很久，写下三行：

"1. 我需要你听我说完，不要打断我，不要急着给建议。

2. 我需要你在我难过的时候，先抱我，再讲道理。

3. 我需要——你不在的时候，我也不用假装没事。"

她写完，盯着第三行看了很久。她想起妈妈，想起那些患得患失的恋爱，想起十二岁那年的夜晚。她没有划掉。

"我没划掉。"她轻声说，像在跟自己确认，"老师，我写完了。第三条，我没划掉。"

顾遇看着她："嗯。你写完了。"

散场的时候，已经十点半。学员们陆续走了。顾遇一个人坐在柜台后面，把手机拿出来，打开那条评论区的页面，一条一条往下看。她看了很久，没有哭，也没有生气。她只是打开"我境"的社区后台，新建了一条动态。

辛念走到门口，又折回来，看见顾遇在打字。她没有打扰，只看见屏幕上那行字，开头是：

"大家好，我是'我境'的创始人顾遇。关于今天的视频，我只说三件事：第一，我的 21 天成长营不收钱，从第一天到现在，没收过一分钱；第二，我境的全部测评——依恋、价值观、关系健康度——结果永远免

费，量表条目与计分方式，从明天起全部公开，欢迎拿去对照、核验、甚至抄——抄得走题目，抄不走的是我们的结果不收钱；第三……"

辛念没有看完。她轻轻退出去，带上门，把归庐的灯，留给顾遇一个人。

深夜十一点半，顾遇把声明又删了，重新写了第三遍。她写的时候，门口传来脚步声。江既白站在门口，没有进来。

"还没睡？"顾遇头也没抬。

"值完夜班，路过。"江既白说，"看到你灯亮着。"

"在写声明。"顾遇说，"写了三遍，都不满意。"

"怕写不好？"

"怕。"顾遇说，"怕写错了，连累你们。"

江既白走进来，在她对面坐下。他看了一眼屏幕上的草稿，说："你教我说'我感觉'的时候，挺果断的。怎么到自己头上，就怂了？"

顾遇抬起头，看着他。江既白也看着她。

"……你也是人。"他说，"你也会疼。你不用每次都撑着。"

顾遇握着手机，没有接话。她低下头，把第三遍草稿又看了一遍。

她站起来，走到后厨，开水龙头洗手——热水，肥皂打了两次，指甲缝也擦到。关水，擦干手，回来坐下，把手机翻过来，屏幕朝上。

"欢迎拿去对照。"

她念了一遍，像是先给自己听。然后她按了发送。

声明发出去了。她把手机扣在桌上，长长地吐出一口气。屏幕暗下去之前，她瞥见那条声明的开头几个字："大家好，我是'我境'的创始人顾遇……"

她看着这几个字，觉得有点陌生。她当了很多年"前情感栏目编导"，又当了很多年"顾遇"；"创始人"这三个字，是她第一次当着全网说出口。她盯着屏幕，把这句念了出来："我是'我境'的创始人顾遇。"

江既白坐在对面，听见了，没有笑她。他问："念出来，什么感觉？"

"……像终于把名字报出去了。"顾遇说，"以前我总觉得自己是'离过婚的那个'、'做小程序的'。'创始人'也可以是名字的一部分。"

"发出去了？"江既白问。

"嗯。"

"怕吗？"

"……怕。"

"那就对了。"江既白说，"会怕，才是活人。"

顾遇看着他。她忽然发现，这个十天前说自己"不像个活人"的男人，今晚说出这句话的时候，眼睛里是活的。

她笑了。

"江医生。"她说，"你今晚这句，说得很好。"

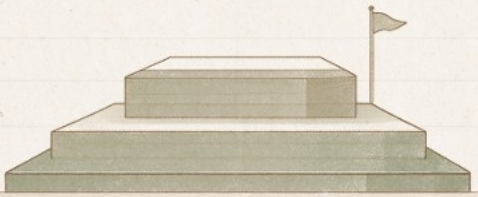
"是作业写得好。"江既白说，"'我需要'那一行，我练了十天。"

工具卡：需要清单三层

第14章
我需要

使用场景：读不懂自己和他人的需要，经常把情绪当成问题时。

情境：_____



第一层｜具体发生了什么：_____

第二层｜我有什么感受：_____

第三层｜我真正需要的是什么：_____

我想对自己确认：☐ 我需要被听见　☐ 我需要安全感　☐ 我需要尊重
☐ 我需要边界　☐ 我需要休息　☐ 我需要自主　☐ 其他：_____

我为这个需要可以做的一件小事：_____

今晚就做（≤15分钟）

用三层结构拆解一个最近的情绪事件。
两分钟降级版：只写第三层："我真正需要的是_____。"
复看修改提示：情绪不是敌人，它在告诉你：某个需要没有被照顾到。

可抄写｜

第十五章　它还在走

白天，顾遇收到一只旧纸箱。

纸箱是快递送来的，寄件人一栏空白，只写了一个"谭"字。顾遇看到那个字，在门口站了一会儿，才把箱子搬进屋里。

她没有马上打开。她把箱子放在柜台下面，像放一件还没想好怎么面对的东西。

下午，小满给她发了条消息："老师，我约了下周二的胃镜。"

顾遇回："怕吗？"

"怕。"小满回，"但我更怕，以后的每个生日，都在医院许'胃好起来'的愿。"

顾遇看着这条消息，回了一个字："好。"想了想，又补了一句："胃镜那天，我陪你去。"

放下手机，顾遇又低头看了一眼柜台下那只纸箱。她没有拆，但一下午，她续水的动作比平时慢。温九爷来送茶点，看见那只纸箱，问："谭放的？"

"嗯。寄的，没写话。"

温九爷没有多问。他给自己倒了杯茶，坐了一会儿，才说："顾遇啊，能寄东西来的人，说明心里还留着个'你'的位置。至于是好位置还是坏位置——拆开才知道。别怕拆。"

顾遇看着他，没说话。但她下午收杯的时候，把那只纸箱从柜台底下挪到了柜台上——像她终于答应，今晚要看看里面是什么。

小满那天晚上没睡好。

她躺在上铺，把被子拉到下巴，宿舍里另外三个人的呼吸声都不一样：一个沉，一个带一点点鼻子堵住的哨音，一个翻身的时候床会响一声。三点多她醒了一次，摸黑找水杯，把杯子碰到桌沿，磕了一下，她紧张得屏住呼吸，怕吵醒别人。

第二天早上七点，她给家里打电话。那个号她按得很慢，一位一位按。

"喂？"

"妈。"

"这么早？"

"我约了下周二的胃镜。"小满说。

电话那头没有立刻出声。小满能听见她妈把电视关小了一格。

"你自己决定。"她妈说。

小满握着手机，站在宿舍走廊的窗边，愣住了。她想过好几种回答：会被问花了多少钱，会被说"小小年纪哪来的胃病"，会被叮嘱"做之前别乱吃"。她没想过这一句。

"妈，"她说，"你不问问我为什么吗？"

"问了你能不去？"

"不能。"

"那不就完了。"她妈说，"做完别自己一个人走，让你同学接你。"

"好。"

挂了电话，小满把手机搁在枕头边，坐在床上，光脚踩着地砖。楼下食堂的蒸笼盖开了，白汽从窗口冒出去，一截一截地散。

上午她去上了两节课。第二节课上到一半，老师讲《古诗十九首》，讲到"行行重行行"，她记笔记的手停了半页，想起自己昨天在归庐写的那三条——她连"我需要"都写不利索，却已经敢一个人去挂号了。这个念头她没跟任何人说。下课以后她收拾书包，把那张纸从内层口袋拿出来看了看，又塞回去。

中午她在校医院挂了号。挂号窗口的玻璃上贴着一张泛白的告示，写着"胃镜需提前预约"，边角被胶带压了三条。她交了费，一百八十六块，收据是一张薄薄的纸。护士给她一张单子，用圆珠笔在"下周二上午八点"那行下面画了一道线，笔尖把纸划出一个小口。

出来的时候，她在校门口的小店买了一瓶水。老板问她要不要袋子，她说不要。她拧开瓶盖喝了一口，凉。她把瓶盖拧回去，拧了两圈，拧过头了。

她一个人去吃午饭，点了一碗清汤面，不放辣，五块钱。面端上来的时候热气顶到脸上。她拿起筷子之前，先把那张收据从口袋里拿出来，摊平，对折，再对折，折成一个小方块，塞进手机壳后面。然后她开始吃。她一口一口吃完，汤也喝了，站起来把碗端到回收处。

下午的太阳把教学楼的墙照得发白。她走了几步，把手伸进口袋——口袋里空着，她想起来那张单子已经收好了。

下午四点多，江既白在诊室里改完最后一份病历，把笔帽扣上，坐在椅子上没动。他手机里冯舒予那个对话框，停在十天前那句"那我等你学会"。他把那句话又看了一遍，锁屏，站起来，去洗手，接了杯水，一口一口喝完。杯子放回饮水机旁边的时候，他往柜子上贴的那张值班表看了一眼：下周五，他名下那一栏是空的——那是他上个礼拜自己划掉的，划痕还在纸上，铅笔印子比旁边的字浅。他划的时候用尺子比着，划得很直。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 14 天 · 19:30

今晚任务：第二周复盘

这一周，你看见了什么？

顾遇把第二册"周报"发下去。这一册比第一册薄——她只印了每人一句话，是从他们第二周的纸上抄的：

小满那页："我是可以犯错的人吗？我还在问。"

宋喜那页："我把自己锁在最里面那圈了。"

辛念那页："我需要你听我说完。"

江既白那页："我需要你。"

岑澈那页："我开口的时候，世界不会塌。"

每页末尾，还是那行空白："这一周，你看见了什么？"

顾遇说："第二周，主题是接纳。接纳不是躺平，是终于敢把'我不够好'那盏灯，调暗一点，看看灯下有什么。今晚，老规矩——每人念一句。念完，把'你看见了什么'填上。"

宋喜翻开自己那页，看着"我把自己锁在最里面那圈了"，半天没说话。

"宋喜？"顾遇说。

"……顾老师。"宋喜说，"你老实告诉我，我这周，说过几次'我明天不来了'？"

顾遇想了想，低头从柜台里抽出一张纸——是她的记录："我数过。第 8 天一次，第 9 天一次，第 10 天两次，第 11 天一次，第 12 天一次，第 13 天一次。"她顿了顿，"一共六次。"

"六次。"宋喜说，"那你有没有数过，我来了几次？"

"七次。"顾遇说，"你每次都说要走，每次都来了。"

屋里安静。

宋喜摘下墨镜，放在桌上。她看着那张纸，忽然说："……我看见了。"

"看见什么了？"

"我看见，"宋喜说，"我逃了十几年。可这十四天，我一次都没逃成。"

她说完，自己先笑了，笑着笑着，声音有点哑："我妈说我属兔子的，一有风吹草动就跑。我这辈子，最擅长的就是跑。我跑掉过六段恋爱，跑掉过三份工作，跑掉过……一个朋友。我以为跑得快，就不会疼。可这半个月，我发现——坐在疼里，原来不会死。"

她低头，在那行空白上，写下了她的答案。

小满接着念。她看着自己的那页，说："我看见：我撕了半张计划本，请了人生第一次假，还约了胃镜。我好像……开始把自己当人了。"

辛念说："我看见：我写了'我需要你听我说完'，没有划掉。我打电话跟我妈说'妈，你是不是很怕'——我们俩隔着电话哭了一场。她说明天去做体检。"

她顿了顿，声音很轻："我看见了：我妈，也开始照顾她自己了。"

江既白说："我看见：我说出了'我需要你'。她回我'那我等你学会'。"他看着那行字，补了一句，"手续我让她先停一停了。她说，想让我学会之前，先见一面——不谈手续，就见面。我们约了下周三。"

"你怕见面吗？"顾遇问。

"怕。"江既白说，"我学了十四天，还是怕。但我想去——我想让她看看，这十四天，我不是白学的。"

顾遇没有马上接话。她端起自己那杯茶，喝了一口，又放下。

"那二十三个字里，"她问，"有没有'我等了八年'这一句？"

"没有。"江既白说，"我就写了时间、地点，还有一句'我有话想说'。"

"她回你一个字。"

"嗯。"他说，"那个字我看了三遍。"

他停了一下，像是把下一句从很远的地方搬过来。

"我前几天在河边坐了一个钟头。"他说，"我以前跟你们说过，那条河我八年没去。前几天我去了，坐在长椅上，什么都没听。坐完我想清楚一件事——我以前约她，是为了办事。下周三那次，我跟她说的也是'谈手续'。"

"现在呢？"

"今天下午，我给她发了消息，说改成只说。"江既白说，"还是下周三，那家茶馆。不改地方，改内容。"

屋里没有人接话。

他当时正端着杯子。说完这一句，他把杯子端起来喝了一大口——茶是刚倒的，烫。他的舌头在嘴里停了一下，眉头皱起来，没吐，咽了。然后他把杯子放下，杯底磕在桌面上，响了一声。

小满从口袋里掏出一包纸巾，抽了一张，递过去。江既白看了一眼，接了，擦了擦嘴角。

"你倒水都只倒半杯。"宋喜在旁边说，"今天怎么喝这么急？"

"忘了。"江既白说。

他把那张纸巾折了一下，压在杯底下面。

岑澈低着头，很久，说："我看见……我留了一条评论。"

"什么评论？"小满问。

"……'这个颜色，让人想回家'。"岑澈说，"我存了她的画两年，那是第一次，跟她说上话。"

他说完，耳朵又红了。辛念坐在他对面，低头假装在看自己的纸，但她握笔的手，轻轻顿了一下。

轮到顾遇。她没有念自己的页，而是把周报合上，说："我也填了。这一周，我看见：我发了一条声明。发抖地，但发了。"

"什么声明？"小满问，"就是网上那个事吗？"

"嗯。"顾遇说，"我境测评的题目和计分方式，从明天起全部公开。结果永远免费。他们不是说我割韭菜吗——那我就把家底亮出来，让他们看看，韭菜地里，到底种的是什么。"

宋喜看着她："老板，那条声明底下，现在有多少评论了？"

"两万多条。"顾遇说，"有骂的，有支持的。我没看完。"

"我帮你看了。"宋喜说，"前排有个高赞评论是——'我是学员家属。我女儿这十四天，第一次跟我说她胃疼。我不认识这个茶室老板，但我想谢谢她。'"

屋里安静了。顾遇低下头，很久，说："……那条，我也看见了。"

她没有说下去。但大家都看见，她的眼睛红了。

顾遇把柜台下面那本记账本拿了上来。本子的封皮磨得起了毛，右上角用透明胶带补过一次。

"我妈留的。"她说，"她记人不记账。"

她翻开一页给旁边的小满看。那页上写着"老周·修鞋·三月十九·三块五"，后面画了一个勾。再往下写"陈嬢·借米五斤"，后面也是勾。只有一页没有勾——那一行是"温记·茶·秋·未清"。

"这上面的勾是什么？"

"结了的。"顾遇说，"我妈有个规矩，欠人的、人欠的、答应了没做的，全都写下来。写了就不能赖。她说，没写的才叫烂账。"

"那没画勾的呢？"

"没画勾的就是还没结。"顾遇说，"她一年翻三回，翻到一本新的，就把旧的誊一遍——没结的接着誊，结掉的就留在旧本子上。"

她把本子合上，手压在封面上。

"还有一样。"顾遇说，"这本子最后几页是空的。她不是没东西可记，她是特意留的。"

她把本子翻到最后，摊平给所有人看。最后三页是白的，纸色比前面浅一点，边上有一道铅笔画的竖线，像是打过的格。

"留白干什么？"小满问。

"我不知道。"顾遇说，"她没说过。我猜是留着给后面的事。"

宋喜看着那三页白纸，看了好一会儿："我妈也有这种习惯。她买挂历，从来不撕，说撕了就不知道自己过到哪儿了。"

"你妈还留着挂历？"

"留着。去年的、前年的，都摞在柜子顶上。"宋喜说，"我上回回去还笑她。她说'万一哪天要查个日子呢'。"

顾遇把本子合上，手压在封面上。

"我说点我自己的。"她说，"我离婚那年，有一句话我憋了一年没说出来。我以为时间长了就忘了。结果今年秋天，我在菜市场看见一个人穿的夹克，跟谭放那件一样，我拎着两把芹菜在摊子前面站了五分钟，摊主问我是不是不要了。"

宋喜抬头看她。

"没结的事就是这样。"顾遇说，"你以为它过去了，它其实一直在你身上收利息。你不处理它，它就替你处理你——它决定你什么时候走神，什么时候不敢接电话，什么时候听不得一句话。"

"那怎么办？"

"两条路。"顾遇说，"一条是去结掉。另一条是把它写下来。写下来不等于结掉了，但写下来，那种被吃的感觉会停一停——因为它从'天天跟着你'变成了'在纸上'。纸上的东西有主。"

她说到这儿停了。她把记账本往前推了半寸，推给宋喜看。

"你这个'没走'，"她说，"今天画勾了。"

宋喜盯着那一页，没有说话。

小满在那片安静里，小声补了一句："老师，你要是想哭……这屋里有纸巾。"

"你哪来那么多纸巾？"宋喜问。

"我包里常年备着。"小满说，"以前是给我自己用的——怕在哪哭出来没纸擦，丢人。现在……是怕别人要用的时候没有。"

宋喜张了张嘴，没接话。过了两秒，她把自己的墨镜摘下来，擦了擦，又戴回去，声音闷闷的："……小满，你这个人，真是越看越像个人了。"

"像个人"这三个字，让屋里几个人都愣了一下。江既白坐在那儿，轻声重复了一遍："像个人。以前也有人这么说过我——说我不像。原来'像个人'的意思，是会哭，会递纸巾，会替别人备着。"

顾遇没有接这一句。但今晚有一件事她没做完。她从柜台抽屉里抽出一张 A4 纸——纸是对折过的，折痕很深，边上有一个茶渍，褐色的，像一小块干掉的云。

"我这几天记了点东西。"她说，"不是周报，是我自己的。你们要是觉得不合适，我现在就收回去。"

没人说不合适。

"宋喜。"顾遇说，"这张纸上是你说过的话。我说给你听。"

她开始念。念得不快，一句一句，中间留出空：

"第 8 天，下课以后你在巷口打电话，我听见你说'算了，我明天不来了'。第 9 天，你把包背上，说'顾老师，我有点事'。第 10 天，你说了两回——一回是进门的时候，一回是喝茶的时候。第 11 天，你说'这个营不适合我'。第 12 天，你说'我明天不来了，真的'。第 13 天，就是昨天，你说'我下周就不来了'。"

她念完这六条，把纸往下翻了一截。

"还有一条。"

宋喜已经不动了。

"第 14 天。"顾遇说，"就是今天，你什么都没说。"

她把纸最后一角亮给宋喜看。那儿有一行字，是用另一种颜色的笔写的，笔画比上面那些轻：

"今晚我没走。"

宋喜看着那行字，看了很久。她伸手把纸拿过去，翻过来看背面——背面是空的。她又翻回正面，用手指把那个茶渍按了按。

"你记这个干什么？"她问。

"我怕你忘了。"

"忘不了。"宋喜说，"我每说一次，我心里都知道是真的。"

"那你还来。"

"……"宋喜把纸折了一下，又折了一下，折成四折，推回给顾遇，"因为第二天早上，我又想来了。"

顾遇把纸接过去，没有再念，也没有点评。她把那张 A4 纸折回原来的折痕里，塞进衬衫口袋，拍了拍，像装好了一样东西。

宋喜坐回去，把墨镜在桌上转了个方向，镜腿朝里。她低头看见自己那页周报，最后那行字还空着。她拿起笔，在那行写了一句，写完把笔帽扣上，扣了两下才扣住。

顾遇把那页收回去的时候看了一眼，念了出来："今晚我没走。"

顾遇没有让眼泪掉下来。她吸了吸鼻子，说："今晚周报最后一行，我替你们补一个答案——这第二周，你们看见的不只是自己，还有彼此。归庐的作业，从来不是一个人做的。"

散场的时候，已经快十一点。学员们陆续走了。顾遇一个人坐在柜台后面，把那只旧纸箱搬上来。

她打开。箱子里，是一只闹钟——老式的那种，银色外壳，红色秒针。那是她结婚那年，送给谭放的。

闹钟的电池还在，秒针在走。滴答，滴答，滴答。

箱子里还有一张卡片，是谭放的字，一笔一画，写得很慢：

"顾遇：这只闹钟，是你 2016 年送我的。你说我总迟到，送我只闹钟，提醒我准时回家。它走了十年，还在走。我把它还给你——我留着，已经不需要它提醒了。

另有一件旧物，我想当面还你。下周，我去归庐。

谭放"

顾遇看着那张卡片，看了很久。她没有哭。她把闹钟从箱子里拿出来，放在柜台上，上紧发条——其实不用上，它还在走。

她坐在柜台后面，听着那只闹钟的滴答声，像听一个老朋友，说了十年的话。

滴答。滴答。

她想起 2016 年，他们刚结婚。她买闹钟的时候，售货员问："要不要电池？"她说："要。"谭放说："不用，我明天去买。"后来那只闹钟的电池，一直是谭放换的。十年，他换了无数次电池，却从来没换过那只闹钟。

谭放把闹钟还给她，不是不要它了。他是想告诉她：他记得。他什么都记得。

她把它放在窗台上，挨着母亲的搪瓷缸。

放上去之前，她用拇指擦了一下闹钟的背面。背面有一道划痕，不深，斜着，从小螺丝旁边划到边。那道痕是 2016 年搬家的时候磕的——纸箱角在门槛上刮了一下。她记得当时谭放蹲在地上把它捧出来，翻过来看了看，说"没事，能用"。这十年，她每年上两次发条，手指每次都从那道划痕上过，她自己都不知道自己摸过多少回。

她把闹钟的正面朝外，正对着屋里。

归庐的灯灭了。黑暗里，那只闹钟还在走。

工具卡：未结事项清单

第15章
它还在走

使用场景：心事悬着，一直拖着，明明不大却总占用精力时。



未结事项	它卡在什么地方	我能做的最小一步	截止时间

最消耗我的一件事是：_____

我决定先处理：_____

最小一步行动：_____

如果今天没有力气处理，我允许自己：_____

今晚就做（≤15分钟）



列出5件未结事项，并选一件做最小一步。

两分钟降级版：只写一件最悬的事，不处理，只命名它。



复看修改提示：未结事项不一定都要马上解决，先识别它们，消耗就会下降。

可抄写｜可截图复印使用

第十六章　三厘米

白天，归庐比往常忙。

顾遇在"我境"的测评中心上线了一个新页面——"量表公开"：五套测评的完整题目、计分方式、维度说明，全部挂了出来，任何人不注册也能看。页面顶上只有一行字："我们公开题目，因为答案从来不在题里。"

评论区很热闹。有人说"敢公开的才是真做事的"，有人说"公开了更好抄"。顾遇一条条看过去，没有回。她昨天那条声明，已经把她推到了一场风暴的中心。今天，她要做的是把这场风暴，变成一场对话。

早上的归庐是另一种样子。

七点二十，顾遇把卷帘门推上去，铁皮卷到顶的时候卡了一下，她抬手拍了拍门梁，第二下才上去。她把四张桌子擦了一遍，抹布拧出来的水是灰的。窗台上的搪瓷缸她没动，只把缸底那圈水印擦了。

手机在围裙口袋里震。评论区一夜多了三百二十七条。她坐到柜台后面，一条条往下翻，翻到"公开了更好抄"那条停了一下，点进那人的主页——一个卖课的号，头像是西装照。她退出来，把手机屏幕朝下扣在柜台上。

中午她给自己煮了一碗面，卧了一个蛋，吃了两口。剩下的倒掉了。碗放在水槽里，没洗。

下午两点，她去了巷口。红旗连锁门口堆着成箱的矿泉水，理货员在撕胶带，嘶啦一声，一声，又一声。她拿了一包纸巾，又顺手拿了两节五号电池——走到收银台才想起来，柜台那口闹钟不用电池。她把电池放回了货架。

收银的小姑娘认得她："姐，你们那茶室还开着吗？"

"开着。"

"那网上说的……"

"网上说的，你也当一条看。"

小姑娘"哦"了一声，把找零推给她。

下午三点，宋喜给她打过一个电话。那个营销号她已经举报了两遍，第二遍换了个理由填：侵犯肖像权。宋喜在电话里说："老板，你昨晚那句'我们一起'，我记着了。"

顾遇说："记着就行。"

回店的路上，温九爷坐在他铺子门口的竹椅上，保温杯搁在膝盖上。他看了一眼她手里那包纸巾，说："今天不喝茶？"

"喝。"顾遇说，"先干活。"

温九爷"嗯"了一声，没再问。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 15 天 · 19:30

今晚任务：我的目标

写下 3 个月后的自己，然后，把目标拆成能落地的第一步

顾遇说："第三周，主题是成长。成长不是喊口号，是'三厘米'——把'我想变好'，拆成今天就能走的一小步。所以今晚的目标，要具体到'下一步做什么'。"

小满第一个说："我的目标——活着，不拿 A，也毕业。"

屋里安静了两秒，然后宋喜"噗"地笑了："小满，你认真的？"

"认真的。"小满说，"我活了二十年，目标一直是分数。这是我第一次，把目标定成'活着'。"她顿了顿，声音轻下去，"我约了胃镜，下周二。我还……约了一个心理咨询的初诊，在胃镜之后。如果胃镜没事的话，我就去。"

"如果胃镜有事呢？"顾遇问。

"那就更要去了。"小满说，"我把这个也写进目标了：不管胃镜结果怎么样，我都去。"

顾遇看着她，点了点头。小满的拆解写着：第一步，做完胃镜；第二步，走进心理咨询室；第三步，如果走进去害怕了——给顾老师打电话。

"我的目标，"辛念说，"是画一套画，叫《会说话的人》。把我认识的这些人——不会说话的江医生、说话像开炮的宋喜、一紧张就结巴的澈——都画下来。"她看了一眼岑澈，又飞快移开目光，"第一步：把十二岁到二十七岁的我，画成第一张。"

岑澈低着头，耳朵红了。他半天才说："我的目标……跟一个真人喝一次茶。"

"拆解呢？"顾遇问。

"第一步：邀请。第二步：赴约。第三步：不逃跑。"他说完，又补了一句，"第四步：不问'她会不会觉得我无聊'。"

宋喜吹了声口哨："澈哥，目标清晰，流程完整，就差个对象了。"

岑澈的脸更红了。辛念低头假装在看自己的纸，但她的耳朵，也悄悄红了。

宋喜的目标最短："待满 21 天。第一步：今晚来了。第二步：明晚还来。第三步：谁都别拦我，让我把这 21 天，一次都不落地走完。"

"你上周说了六次'明天不来了'。"顾遇说。

"那是上周。"宋喜说，"这周，我是来真的。"

江既白的目标，写在纸的最底下："把话说完。"

他没有拆解。顾遇问："江医生，你的'第一步'呢？"

"第一步，是下周三，跟她见面。"江既白说，"把八年的没说完的话，说完。不管结果是什么，说完。"

顾遇没有往下走。她把粉笔放回粉笔槽，说："等一下。你们写的第一句，我都记下来了。现在我问第二遍——明天，你能做的那一步，是什么？"

"明天？"小满说，"我第一步是约胃镜，已经约了。"

"约了，不算明天做。"顾遇说，"明天你做什么？"

小满低头看自己的纸。第一行写着"做完胃镜"，她拿笔划掉，在旁边写：今晚十一点前关灯。

"为什么是这个？"顾遇问。

"因为……"小满说，"我这二十天，最早睡的一天是两点四十。胃镜是我约的，熬夜是我自己干的。这两件事在我身上，是同一件事。"

顾遇点点头，转向岑澈："澈，你呢？"

岑澈的纸上写着"跟一个真人喝一次茶"，下面四步：邀请、赴约、不逃跑、不问"她会不会觉得我无聊"。

"这是路线，不是第一步。"顾遇说。

岑澈盯着纸看了很久。他写字的时候笔尖压得很重，纸背鼓起来一块。

"明天下午两点，"他说，"我走到归庐门口。站够十分钟。"

宋喜"噗"了一声。岑澈的耳朵红了，但他没停："就站着。不进也可以。站够十分钟，算我赢。"

"好。"顾遇说，"宋喜。"

"我明天不拉黑任何人。"宋喜说得很快，像早就想好了，"不管谁给我发消息——甲方、我妈、还有那个前任。我以前的规矩是，一烦就拉黑，拉黑完换个头像。明天一整天，我不动。"

"你以前一天拉黑几个？"

"最多七个。"宋喜说，"手机里现在躺着四十三个黑名单。我数过。"

顾遇看向江既白。

"明天，"江既白说，"我把手机里删掉的那些语音，重新听一遍。"

"听哪一条？"

"最短的。"他说，"十一秒。录完我就删了，没敢听第二遍。"

"辛念。"顾遇说。

辛念把笔帽扣上，又拔开："我明天……把那张画的脸画完。"

"哪一张？"

"十二岁的我。"她说，"我画了三天，五官一直是空的。我不敢落笔——我怕画出来，我妈会说那不是她女儿。"

"明天的第一步，"顾遇说，"把鼻子画上去就行。"

辛念愣了一下："鼻子？"

"鼻子。"顾遇说，"五官里最不容易画错的那一个。"

顾遇最后说："我的，等下再说。先把你们的过完。"

小满举了手，又放下："老师，我有个问题。我从高一到现在，列过四十多个目标，每一个都写得很漂亮，一个都没成。为什么？"

顾遇没有立刻答。她走到小满那张纸旁边，把纸拎起来，对着灯看了一会儿。

"因为你写的是'变好'。"她说，"'变好'不是目标，是愿望。愿望没有下一步，所以你只能在愿望和自责之间来回走。"

"那该怎么写？"

"改命不靠决心，靠分辨率。"顾遇说，"你把'我要健康'切到'十一点前关灯'，它今晚就能执行；你把'我要勇敢'切到'走到门口站十分钟'，它明天就能执行。切到能今天走完，它才归你管。切不动的时候，不是你的意志不行——是刻度太粗。"

江既白问："多细算细？"

"细到你今晚不动脑子就能做完。"顾遇说，"需要先做一番心理建设的，那不是第一步，那是第二步。"

宋喜"啧"了一声："那我以前那些目标，全是大词。"

"大词不丢人。"顾遇说，"大词管方向，第一步管你明天还来不来。"

小满在纸上又添了一行，写完自己看了看，把笔盖上了。

顾遇说："最后一个，我的。"

她低头看着自己的纸，说："我的三个月目标：第一，让'我境'活下去，让归庐成为一间有人说话的茶室；第二，把网上这摊事，收拾完；第三——"她停了一下，"第三，跟谭放，把话说完。"

屋里安静了几秒。小满小声问："老师，谭放是……"

"我前夫。"顾遇说，"他昨天，托人送来一只闹钟。"

顾遇把自己那张纸拿到手上，翻到背面，写了两行。

"我的第一步。"她说，"明天上午十点，给律师打电话。"

屋里几个人都看着她。

"这件事我拖了两天。"她说，"我一直在等一个'准备好了'的感觉。昨天我坐在这个柜台后面想了一下午——那个感觉不会来。它得等你先动了，才肯跟在后面。"

她把纸翻回正面，按回黑板上。

她没有多解释。宋喜难得没有追问。散场前，顾遇让大家把自己的目标纸贴在黑板上——五张纸，加她的一张，排成一排。

岑澈贴完，退后两步看了看。他看出来，六张纸里，只有顾遇那张写了三行，第三行是"跟谭放把话说完"——她亲手写上去的。他想起自己报名表上那句"我有个想见的人"，觉得，老板和他，是同一种人：心里都搁着一个"还没把话说完"的人。他低头，把目光移开，没有让任何人看见他的眼睛。

小满把手上的粉笔灰在裤子上擦了两下，没擦干净，小声说了句"我去一下洗手间"，从后门出去了。

顾遇站在柜台后面。她从围裙口袋里掏出手机——下午三点十七分，一个没头像的号给她发过一条链接，后面跟着一句话："顾老师，这个是不是你们。"她当时按了锁屏，没点开。

她点开了。

画面是晃的。拍的人一直在走动，镜头从巷子对面那栋老楼的三楼往下压。玻璃反着路灯，归庐的窗户成了一个小小的、亮的方块。方块里面有个人趴着，肩膀一起一伏。

配乐是短视频里常见的那种钢琴，底下垫着鼓点。解说的声音很年轻，说话很快："不收钱，不收钱，"他说，"你信吗？"

那一帧被慢放了两秒。小满抬了一下头，又低下去。

顾遇把音量按到最小。巷口有摩托车过去，柜台上的闹钟在走，她还是听见了那两秒里加进去的音效——很短，接在慢放的画面上。

视频总长四十七秒。她看了两遍。第二遍她看的是评论：五千七百条，置顶那条写着"演得挺真的，可惜是剧本"。

她点进那个号的主页：三百多条视频，最高的一条播放量八百万，简介里写着"承接各类爆料"。她截了图，存进相册。相册里上一张，是她妈记账本最后一页的照片。

她站起来，走到窗边，往对面那栋楼看。三楼那扇窗黑着，晾衣杆上挂着两件衣服，一件白的，一件深色的。她在那扇窗上看了十几秒，退回柜台，把手机屏幕朝上放在柜台上，没锁。

后门的插销响了一声，小满回来了。

就在这时，宋喜的手机响了。她低头一看，脸色变了。

"老板。"她把手机转过来，"你看这个。"

是一条短视频，标题血红：《实拍：成都"伪成长营"内幕，学员当众崩溃》。封面是一张模糊的照片——隔着玻璃拍的，归庐的窗，里面一个人低着头，看不清脸，但那个姿势，宋喜一眼就认出来了：是小满，在急诊那晚之前的某个晚上，趴在桌上哭的样子。

视频配着解说："所谓的'21 天成长营'，不收钱，却让学员当众崩溃、情绪失控——这到底是疗愈，还是 PUA？"

屋里死一般地安静。小满的脸，刷地白了。

"这是……我？"她声音发颤，"什么时候拍的？"

"隔着窗户偷拍的。"宋喜说，"你看这个角度，是巷子对面那栋楼的窗。"

"老师……"小满的声音抖得厉害，"我哭的样子，被发到网上了？"

顾遇看着那段视频。小满趴在桌上哭，肩膀一抽一抽的，那是她胃疼那晚之前、情绪地图那晚的画面——她第一次在人前哭，被剪进了视频里，配着"情绪失控"四个字。

顾遇慢慢放下手机。

"……他们怎么敢。"她的声音很轻，轻得不像在说话，"他们怎么敢，把一个人的眼泪，剪成这个。"

她抬手，把手机拍在柜台上。

"啪"的一声，屋里所有人都惊了——十四天来，他们从没见过顾遇发火。她总是很稳，续水的手从来不抖，被人网暴也只是笑着说"生气没用"。可此刻，她站在黑板前，胸口起伏，声音发哑：

"小满哭的那天，她第一次承认她想要'可以犯错'那张卡。她哭完，撕了半张计划本。那是她二十年来，第一次允许自己不完美——"

她说不下去了。她背过身去，对着黑板，肩膀轻轻抖着。

十四天来，他们第一次看见顾遇的"愤怒"——那张她画不出"愤怒"的情绪地图，原来不是没有，是压得太深。深到她自己都以为它不存在。

小满起身，把自己那把椅子从桌边拖出来，推到她手边。椅子腿在青砖地上划出一声。

顾遇没有坐。

她把手从围裙上拿开，抬到眼睛前面看了一眼——右手的手指在抖，抖得能看出来。她就把那只手放到黑板的粉笔槽上，压住。粉笔槽里积着一层灰，她的指腹按进去，留下五个印子。她没有把手藏到身后，也没有插回兜里。

她站在那儿，胸口一起一伏。小满把椅子又往后拉了半尺，把地方让出来。

屋里没有人说话。过了很久，江既白开口：

"顾遇。"

她没有转身。

"你没有失态。"他说，"你只是，第一次没把愤怒咽回去。"

顾遇的肩膀，停了一下。她慢慢转过身，眼睛是红的，但没有哭。她看着屋里这些人——小满的眼泪还在打转，宋喜的墨镜摘了，辛念握着笔的手在抖，岑澈攥着拳头，江既白看着她，目光很稳。

"……对不起。"顾遇说，"我失态了。"

"你没有。"小满说。她的声音还在抖，但她站了起来："老师，你刚才说的那两句话——你说我哭的那天，第一次承认我想要'可以犯错'。你说得对。那是我二十年来，最勇敢的一天。"

她吸了吸鼻子："那天的我，不应该被剪成'情绪失控'。我要让那个视频删掉。"

"我来处理。"顾遇说。

"我们一起。"宋喜说，"我熟这一行。那种营销号，最怕两样：平台投诉，和律师函。老板，你明天去联系律师，我去平台举报，把他的号都举报一遍。"

"我也去。"小满说，"我要让他把我的眼泪删掉——那是我的眼泪，不是他的流量。"

屋里安静了两秒。然后顾遇轻轻笑了一下，笑着笑着，眼睛又红了。

"……好。"她说，"明天，我们一起。"

散场的时候，已经十一点。小满走到门口，又回头，看着黑板上那排目标纸——六张纸，排成一排，像六个站在起跑线上的人。

"老师。"她说，"我的目标纸上，拆解那里，我加了一步。"

"什么？"

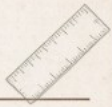
"第四步：如果视频删不掉，"小满说，"我就把它当成我二十岁那年，上过的一课——一课叫做'你的眼泪，有人想偷走它换流量，但更多的人，看见了它有多勇敢'。"

顾遇站在黑板前，看着那六张纸。她没有去关灯。

工具卡：三厘米目标卡

第16章
三厘米

使用场景：目标太大做不到，经常拖延，越急越动不了时。



我原来的大目标：_____

把它缩小到三厘米：_____

今天只做这一步：_____



完成标准：☐ 开始即可　☐ 完成2分钟　☐ 写出一句话　☐ 其他：____

完成后的真实感受：_____

下一步再前进三厘米：_____

今晚就做（≤15分钟）

把一个大目标缩小，并完成最小一步。

两分钟降级版：只写一句："我今天的三厘米是_____。"

复看修改提示：不要用远大目标惩罚今天的自己，先让身体习惯"开始"。

可抄写 | 可截图复印使用

第十七章　我感觉

白天，江既白在值班室里，对着手机录了十七条语音。

每一条，他都录到一半就删了。最长的一条他录了两分钟，说到"舒予"两个字就卡住，然后删掉。他发现自己还是会怕——哪怕他已经把那句话在心里练了十天。

值班室在住院部十楼，窗户对着另一栋楼的外墙，白天也得开灯。桌上是一台老式台式机，屏幕右下角一直挂着"门诊叫号 待机"几个字。墙角一张行军床，床单是他自己从家里带来的，蓝白格。

上午查完房，他把门关上，坐在床沿上录第一条。录到"舒予"两个字，他停了。走廊里推车过去，有一颗轮子是瘸的，咯噔、咯噔，走过去，又走回来。他看着屏幕上那条往上走的音轨，按了删除。

中午同事给他带了两个包子，放在桌上。他吃了半个，剩下的凉了。

他把手机立在保温杯旁边，试了三次角度。给一个人发语音这件事，他这辈子没做过几次。上一次是四年前，十二秒，内容是"今晚不回来吃"。

白大褂挂在门后的钩子上，第二颗扣子扣错了，他解开重扣。腕表摘下来放在桌角，表盘朝上——戴着表写字硌手，这是他的老习惯。

下午两点，走廊里的推车又过了一趟。他把手机拿起来，又放下了。

傍晚他去医院门口的小卖部，买了一盒胃药，揣进白大褂口袋里。卖药的大姐认得他："江医生，胃又疼了？"他说："不是，给人带的。"大姐"哦"了一声，又问："给对象带的？"江既白愣了一下，说："……不是对象。是教我说'我感觉'的人。"

同一时间，另一间屋子里。岑澈关掉游戏，打开代码编辑器，光标停在一个函数上面。他敲了一行注释：

// 明天如果她还是坐我对面，我先叫她的名字。

注释写完，他盯着看了很久，按了保存。这个文件他今天没有再打开第二次。

那天下午两点，归庐门口站着一个人。

顾遇在柜台后面擦杯子，一抬眼就看见了。岑澈背着双肩包，站在离门槛半步远的地方，不进来，也不走。他站了大概十分钟，中间掏出手机看过两次时间，然后转身走了。

顾遇没有出去。她把这个杯子擦完，又擦了一个。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 16 天 · 19:30

今晚任务：沟通练习

用"我感觉___，是因为___，我希望___"，练习 3 次

顾遇说："今晚教一句人话。'我感觉'句式——说感受，说原因，说请求。三个禁忌：'你总是"你从来"你根本'。谁用了，重来。"

"为什么'你总是'不能说？"小满问，"我以前写作文，最爱用排比。"

"因为'你总是'是判决书，"顾遇说，"'我感觉'是申请书。判决书让人想上诉，申请书让人想签字。"

"那我先演示一遍反面教材。"她转向江既白，"江医生，假如我说：'你总是加班，你从来不管我。'你什么感受？"

江既白想了想："……想辩解。"

"那换一种：'我感觉一个人在家的时候，屋子很空。是因为你总不在。我希望你今晚，九点前回来。'"

江既白沉默了一下："……如果是这句，我不会辩解。我会想回来。"

"这就是区别。"顾遇说，"开始吧。两两一组，互相练。"

宋喜没动。她把手从领口的墨镜上放下来："等一下。老板，我有个问题——要是对方根本不吃这套呢？你'我感觉'了半天，他一句'你又来了'给你顶回来，那不是更憋屈？"

顾遇看了她一会儿。

"会。"她说，"'我感觉'不保证对方签字。它保证的是，你说的是自己的事。"

"什么意思？"

"'你总是'说的是他，'我感觉'说的是你。"顾遇说，"你说他的时候，他就有了辩解的义务，你们俩就上法庭了；你说你自己的时候，他没有可辩的，他只剩两个选择——听，或者不听。"

辛念小声问："那要是他听完就走呢？"

"那你就知道了。"顾遇说，"他不是因为你没说好才走的，他是本来就要走。你们分开，你也不必带着'要是我当初说清楚就好了'这句话过十年。"

她顿了顿，又补一句："有一样例外。如果对面会动手，会羞辱你，会拿你的话当把柄——那就别说。先走开，先找能帮你的人。'我感觉'是给两个还肯坐下来的人用的。"

宋喜"啧"了一声："那我这二十年，白憋了。"

"没白憋。"顾遇说，"你憋到今天，才问得出这句话。"

岑澈在角落里举了半个手，又收回去。顾遇点了他的名。

"我……"他说，"我要是说了'我感觉'，她会不会觉得我烦。"

"你这句话，"顾遇说，"本身就可以用'我感觉'说出来。"

岑澈愣了愣，从包里摸出手机，在备忘录里打了一行字。他没给别人看。

小满和宋喜一组。小满酝酿了半天，红着脸说："宋喜姐，我感觉……你每次怼我的时候，其实是在帮我。虽然我当下反应不过来，但

我回去想想，觉得你说得对。我希望你以后怼我的时候，可以……怼慢一点。"

宋喜愣了愣，半天，说："行。我尽量。但你要是再'没有缺点'，我还是会怼你。"

轮到宋喜，她难得认真："小满，我感觉你这二十天，从'我没什么缺点'，变成了'我敢哭'。挺好的。我希望你别变回去。"

小满的眼睛亮了："宋喜姐，这是你今天说的第一句不怼人的话。"

"……练习嘛。"宋喜扭过头，"不当真。"

小满没接这句。她低头把那句"你别变回去"在纸上抄了一遍，抄完把纸对折，塞进笔记本的夹层。

宋喜看见了。她没说话，从口袋里摸出一根吸管——奶茶是下午买的，杯子早就空了——咬了两口，咬扁了一头。

"你咬吸管干嘛？"小满问。

"不干嘛。"宋喜说，"练'我感觉'呢。我感觉我紧张的时候，就想咬点东西。"

小满在本子上又记了一行。

辛念和岑澈一组。顾遇给他们出的题是："用'我感觉'，跟对方说一件，你从来没说过的事。"

"澈，今天给你加一道题。"顾遇说，"说之前，先把她的名字叫出来。"

岑澈的手指停在双肩包的带子上。

"……哪个名字？"

"你说呢。"

辛念低下头，耳朵已经红了。

岑澈的嘴唇动了两下。第一个字出得来，第二个字不出来。他把右手从包带上拿开，放在桌面上，像给自己找了个支点。

"辛——"

半秒。屋里能听见柜台上那口闹钟。

"辛念。"

两个字说完了。他的脸从脖子一路红到耳根，但他没有低头，也没有再去够那个包。

辛念把速写本翻到新的一页，笔尖在纸上停了一下。

辛念先开口。她看着岑澈，说："澈，我感觉……你在网上说的话，比当面多。你在社区留评论、给我发消息，都很顺。可你一坐在我面前，就变成了一块木头。"

岑澈的耳朵瞬间红了。

"我认识的那个'澈'，会说话，会开玩笑，会给我讲他做的游戏。"辛念说，"我希望——我也能认识一下，当面的澈。"

屋里安静。岑澈低着头，沉默了很久。然后他开口了。他的声音很轻，结巴，但每一个字都说得很清楚：

"念。我感觉……我存你两年的画，像在跟你说两年的话。"

他顿了顿，声音更轻了："你一直没听见。我希望……从今天起，你能听见。"

屋里死一般地静。辛念看着他，眼眶慢慢红了。她张了张嘴，声音有点哑："……我听见了，澈。"

"好——"宋喜拍桌而起，"导演！这期主题是沟通练习，不是告白现场！你们俩能不能按剧本走！"

大家都笑了。岑澈恨不得把自己缩进椅子缝里，但这一次，他没有逃。他坐在原地，耳朵红得像要滴血，但没有跑。

辛念也笑了。她低头，在速写本上，飞快地画着什么。

轮到江既白。他站起来，说："我要练的那句，不是对着人练的。"

他拿出手机，点开和冯舒予的对话框。他说："顾老师，我想给她发一条语音。可以在这里，当着你们的面发吗？"

"你确定？"顾遇问。

"确定。"江既白说，"我怕自己一个人发，又删了。"

"那就在这儿发。"顾遇说，"发出去，不许删。"

江既白深吸一口气，按下录音键。屋里安静得能听见窗外巷子里的风声。

他把手机举到离嘴二十厘米的地方，屏住呼吸。

红色的音轨开始往上走。他开口："舒予——"

停。

他不知道自己停了多久。音轨还在走，屏幕上那个小红点在闪。后面该说什么，他全都知道，那些字他写了十天，写在处方笺的背面，一共四行，字很小。可他的舌头像刚打过麻药。

他按了停止，又按了删除。手机震了一下，屏幕上跳出一行小字："已删除"。

他把手机放在膝盖上，手心是湿的。宋喜从旁边递过来一杯水，他没接，说了句"谢谢"。

"你要不先骂一句？"宋喜小声说，"骂谁都行。"

"不。"他说。

他从白大褂口袋里把那半张处方笺掏出来，摊在桌上。四行字，最上面一行被划掉过一次，划得很轻，底下的字还看得见。他把纸的四个角依次压平，看完，又按着折痕折回去，塞回口袋。

"纸上有字啊。"宋喜探过来看。

"我自己看的。"他说。

"你练了十天了，还看？"

"看。"他说，"不看会漏。"

宋喜把水杯往他那边推了两厘米，没说话。

小满把自己的椅子往后退了半尺，给他腾出一块地方。辛念把速写本合上，笔帽扣好，放在膝盖上。屋里没人再说话，只剩空调外机在窗外响。

第一遍，他录到一半卡住了，删掉。第二遍，他念得太平，像念病历。顾遇说："你不是在念病历。你是在跟一个，等了你八年的人说话。"

顾遇说完那句，没有催他。

江既白站在黑板前，看着已经暗下去的屏幕。他走过去，把手机放在第一排的桌面上——不是攥在手里，是放下。然后他绕到水壶那边，给自己倒了一杯水。归庐的杯子是粗陶的，底厚，倒进去的时候没什么声音。水是温的。

他喝了三口。第三口喝完，他把杯子放回桌上，杯子的把手朝着自己左手边，放得正正的。

"我第二遍，"他说，"两分十一秒，一个字都没漏。"

"我知道。"顾遇说。

"我说到'生日'的时候，还低头看了一眼手机上的时间。"他说，"我怕录长了，那边烦。"

屋里没人接话。宋喜把挂在领口上的墨镜又摘了一次。

"我怕她烦。"江既白又说了一遍。说完他自己顿了一下，把这句话在嘴里过了一遍，像在门诊把一张片子重新看一次。

然后他坐下了。坐得很直，两只脚平放在青砖地上。他把手机立起来，靠着那只粗陶杯的杯壁。

"这回我不看她。"他说，"我看这个杯子。"

"为什么看杯子？"小满问。

"因为杯子不会走。"他说。

第三遍。江既白闭上眼，开口：

"舒予，我感觉……我这八年，把你的'等你'，当成了理所当然。你等我下班，等我说话，等我记得你的生日。你等了八年，我一次都没有让你等到的。"

他的声音有点抖，但没有停："我知道现在说可能晚了。但我感觉，如果不让你听见这句话，我这辈子，都会卡在'我连疼都不会喊'里。"

"我希望——周三见面的时候，你能听我把话说完。说完之后，你做什么决定，我都接受。"

录音结束。他睁开眼，看着屏幕，按了发送。

发完，他把手机放在桌上，抬起头，把屋里的人一个一个看过去——小满，宋喜，辛念，岑澈，最后是顾遇。没有人笑他。他也没有把目光收回去。

屋里没有人说话。语音条在对话框里，显示"已送达"。江既白握着手机，手指发白。

"……她会回吗？"小满小声问。

"不知道。"江既白说，"但是，发出去的这一刻，我感觉——我好像，终于把背了八年的那块石头，放下了一半。"

那条语音下面很安静。过了不到十秒，对话框顶上跳出一行小字：对方正在输入。

江既白看着那行字。

它亮了三秒，灭了。

过了几秒，又亮起来，又灭。

第三次亮起来的时候，他听见自己的心跳。然后那行字又灭了。对话框静下来，像什么都没发生过。

屋里没有人出声。小满张了张嘴，又合上。

大约过了一分半，屏幕上方落下来一条新消息。

一个字。

"嗯。"

江既白把手机举高了一点，又拿低了一点。那个字很小，后面没有标点，没有表情，没有第二句。他看了很久，久到小满忍不住问："她说什么？"

他把手机翻过来，给最近的小满看了一眼。

"……嗯。"他说。

"就一个字？"

"就一个字。"他顿了顿，又说，"她没挂。"

宋喜凑过来看了一眼："没挂什么？你们也没打电话。"

江既白愣了愣，好像也觉得这话说得不对。他把手机放回桌上："……她没把话挂死。"

"哦。"宋喜说，"那你这句也说得不怎么样。"

"嗯。"江既白说，"我慢慢学。"

几分钟后，手机震了。是语音，来自冯舒予。

江既白看着那条语音条，没有立刻点。他看了屋里每个人一眼，然后戴上耳机，点开。

屋里的人听不见语音内容，只看见他的表情。他先是绷着，然后，眼眶一点一点地红了。

他摘下耳机，声音哑着："她说——'既白，你终于说了一句，我听得懂的话。'"

屋里安静。宋喜站起来，从包里掏出一包纸巾，递过去："纸巾钱记你账上。"

江既白接过纸巾，破涕为笑："……记吧。今晚值得。"

小满一直在旁边安静地看着，这时小声说："江医生，你刚才说话的声音，跟白天查房的时候不一样。"

江既白一愣："哪里不一样？"

"白天你说话，像在念书——每个字都对，但都隔着什么。"小满说，"刚才你发语音的时候，声音是抖的，像……像你这个人，从书里走出来了。"

屋里安静了一下。江既白低头看着自己手里的纸巾，半天，说："……谢谢你，小满。以前没人跟我说过这个。我一直以为，我声音平稳，是专业。"

"专业是稳的。"小满说，"人是可以抖的。"

江既白把这句话在嘴里念了一遍，没有回答，但他折纸巾的手，停了停。

散场前的最后几分钟，屋里没什么人说话。

江既白去水槽那边洗了自己那只杯子。他洗得慢，用指腹把杯口转了两圈，冲干净，倒扣在沥水架上。

宋喜坐在角落里翻手机，一条一条地看举报进度："三条，回执一条。"她说，"明天我接着报。"

"嗯。"顾遇说。

辛念把速写本收进背包，拉链拉到一半又拉开，抽出那张图看了一眼，再放回去。

小满走到黑板前，把六张纸挨个压了压。有一张的角翘起来，她用指腹抹平了两次，还是翘。

顾遇用袖子把黑板的粉笔灰擦了一道，袖子白了一截，她没管。

对门温九爷的铺子还亮着一盏灯，他在收门口的竹椅，椅子脚在青石板上拖出两声。

岑澈站在门边，双肩包的带子抓在手里，没有先走。

散场的时候，岑澈是倒数第二个走的。他走到门口，看见辛念站在路灯下，好像在等他。

"澈。"辛念叫住他。

他僵在原地。

辛念走过来，把一张速写递给他："刚才练习的时候画的。"

岑澈低头。画上是一张桌子，桌子两边坐着两个人——一男一女，中间放着一盏绿罩子的旧台灯。灯下，两杯茶，冒着热气。

画上没有字。但右下角，画着一朵小小的茶花。

"我画了两年的远处。"辛念说，"下次你想说话，不用存图。直接说。"

她说完，转身走了，脚步轻快。

岑澈站在路灯下，看着那幅画，看了很久。从归庐到家的那条夜路，好像没有那么长了。

他把画小心地折好，放进内袋，贴着胸口的位置——那里，已经有一张画了。一盏台灯，一朵茶花。

现在是两张了。

工具卡：我感觉句式卡

第17章
我感觉

使用场景：一开口就变成指责，对方一听就防御，沟通总是卡住时。

情境：_____



情境：_____

原来的表达：_____

我真正的感受：_____

我真正的需要：_____

_____

改写为“我感觉”句式



我感觉_____，因为_____，我希望_____。

练习说一遍：_____

今晚就做（≤15分钟）

选一句旧表达，改写成我感觉句式。

两分钟降级版：只写一句：“我现在的感受是_____。”

复看修改提示：“我感觉”不是为了更委婉，是为了把对方从“被告”变回“人”。

可抄写｜可截图复印使用

第十八章　不

白天，四个人各自说了人生中一个"不"。

辛念的"不"，是对着电话说的。

她的那张稿子，是从营的第二天开始写的。

一页 A4，对折过四次，边角起了毛。上面列着七条，每条后面跟一个括号，括号里是她自己写的备注。第一条："妈，我这周末不回去。"（说完不能马上道歉。）第三条："妈，我不是不想你，我是这周真的有事。"（不许说"对不起"。）第七条最短，只有六个字："妈，我也有事。"（这条最狠，留着。）

这张稿子她练了十七天，改了七遍。那天上午十点，她把它从速写本里抽出来，从头看了一遍，又从第一行看了一遍。

十一点，她下楼，在巷口那家便利店买了一瓶水。冰柜玻璃上蒙着一层雾，她挑水的时候在玻璃上留下一道印。她拧开瓶盖喝了一口，太凉，牙齿酸了一下，又把盖子拧上了。那瓶水她没带回去，放在便利店门口的台阶上，转身上了楼。

十二点十分，她坐到画板前面。画上那个人物的五官还是空的，嘴那里只落了一笔。她把手机拿起来，翻到妈妈的号码，看了两秒，按灭。这样按了三次。

她打过很多次这样的电话。前五句里不会有一句是关于她的：她妈会先说舅舅来了，说楼下王婶婶的孙子考了全班第三，说她这两天腰又疼。她的事一般排在第六句之后，或者干脆不排。

第四次，她没有按灭。

电话响了两声就通了。

妈妈在电话里说："念啊，这周末回来吧，你舅来了，一家人吃个饭。你舅老念叨你——你那个画画的，他也想看。"

辛念握着手机，看着画板上画到一半的《会说话的人》系列。她这周末约了顾遇去美术馆看一个插画展——她投稿的几幅画入选了群展，她一直没说。

"妈。"她说，"这周末不行。我有个画展，我的画在里面。"

电话那头安静了两秒："……你画展？"

"嗯。"

"那……妈能去看吗？"妈妈的声音忽然小心起来，"妈没看过你画展。妈以前老说你画画没出息——妈不知道，你的画还能进画展。"

辛念的鼻子一酸。她沉默了一会儿，说："妈，周日。周日你来看。周六不行——周六是布展，我要去跟策展人对流程。周日，我带你。"

"好，好。"妈妈连声说，"周日，妈穿那件新衣裳去。"

她左手一直掐着那张 A4。挂断电话她才低头看——纸已经成了一团，七条、括号、备注，全挤在一起，看不出字。她把它摊开，在画板

边上摊了两下，摊不平。她没扔，把它夹回速写本里，夹在那张画后面。

挂了电话，辛念在画板前坐了很久。她发现，拒绝和邀请，可以发生在同一个电话里——她说了"不"（周六不行），也给了妈妈一个位置（周日来）。

岑澈的"不"，是对着甲方说的。下午，甲方打来电话："澈啊，那个新功能，客户很满意，就是还想再加三个小需求——很简单的，你今晚加个班，明天就能交付。钱的事好说，下个项目一起算。"

甲方还在说。说到一半，微信弹出一条消息，是一张截图。他点开，图片放大：表格第三行写着"美术：五十张"，右边一列是交付日期。

三天。

他用两根手指把图片又放大了一次，确认没看错。单子上除了"美术：五十张"，还有四行字，每一行后面都跟着一个"急"。而甲方在电话里说的是"明天就能交付"。

他把屏幕按灭了。

岑澈握着手机，站在窗前。他想起这十七天里，境友陪他练过的那句话。他闭了闭眼，说：

"……这个需求，不在我们谈好的范围里。"

电话那头一愣："啊？"

那头没有声音了。

岑澈在心里数：一，二，三，四。

四秒，长得像一整个下午。他听见楼下一辆车过去，听见自己的呼吸被听筒收进去。

"我加了班，身体会垮。"岑澈说，"您找别人吧。"

"不是，澈——"

"我感觉，我今晚想早点睡。"他说完，自己都愣了一下，又补了一句，"这是我这辈子，第一次跟甲方说'不'。您要是觉得我不好用，下个项目可以不找我。但今晚，我不加班。"

电话那头沉默了很久，然后甲方笑了："……行。澈，你变了啊。那三个需求，我让策划砍一砍。你明天正常上班。"

"……那你多久能出？"甲方又问。

"下周三。"岑澈说，"五十张我出不了。十二张，下周三给你。"

"行。"甲方说，"十二张就十二张。"

挂了电话，岑澈发现自己的手在抖。他站在窗前，看着楼下的车流，很想告诉谁——他刚才，对一个真人，说了"不"。

下午四点，归庐。

顾遇把那沓平台回执从打印机里拿出来。A4 纸还是热的，边角有点卷，她一张一张码齐，用一枚回形针别上。三张，三个不同的渠道，上面都写着"已受理，五个工作日内反馈"。其中一张她提交了两遍才成功。

她把那沓纸压在柜台的玻璃板下面。玻璃板底下还压着别的东西，她没抽出来看。

手机在响。她按了静音，屏幕亮了七次；第七次之后，她不看了。

她打开电脑，把"量表公开"那个页面的后台数据翻出来。点击量停在四万一千，停留时长中位数是一分十二秒。有人在评论区把五套量表抄成了长图，配文写着"免费拿走"。她在下面回了一句："拿走吧，记得看题目，别只看分数。"

这条回复她改过两遍。第一遍写的是"请尊重版权"，删了。

四点半，温九爷拎着保温杯过来，另一只手端着一只青瓷小碗，碗里是老白茶的头道汤。

"上午那批水仙我退了。"他坐下说。

"怎么了？"

"香太冲。"温九爷说，"闻着像花露水。卖是卖得掉的，客人也喝不出来。我不卖。"

顾遇给他续了半杯。

"有人劝我摆个冰柜。"温九爷说，"卖水，卖饮料，好赚。进了我这里的茶客，谁不渴？"

"您怎么说？"

"我说我这屋就这么大。"他说，"摆个冰柜，我就得挪茶台；茶台一挪，我这铺子就不是茶馆了，是个小卖部。"

他没再往下说，喝了半杯，把碗放下。碗底在桌面上磕出很轻的一声。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 17 天 · 19:30

今晚任务：拒绝练习

对一件你不想做的事，说"不"，然后记录你的感受

顾遇说："今晚不是教你们怼人。是教你们一件事：'不'字，是边界的地基。你连'不'都说不出口，'好'就一文不值。"

"我先来。"岑澈罕见地第一个举手。他把自己下午拒绝甲方的事说了。说到"您找别人吧"的时候，宋喜鼓掌："澈哥牛逼！"

岑澈红着脸："我挂了电话，手抖了十分钟。"

"正常。"顾遇说，"第一次说'不'，身体会以为你在求救。多练几次，它就懂了。"

"你以前不抖，是因为那句'不'你没说出口。"顾遇说，"那时候你不是不怕，你是把怕放在了别的地方——放在胃上，放在夜里。"

岑澈低头看了看自己的手，把手摊开，又握上。

小满说："我今天，也拒绝了一个人。同学让我帮她改论文，我说我这周要做胃镜，没时间。她说'啊？你会拒绝人了？'我说'我在学'。"

"她什么反应？"

"她愣了一会儿，说'那好吧，我自己改'。"小满说，"老师，我以为拒绝别人，天会塌。结果天没塌，她还自己把论文改了。"

宋喜说："我今天拒绝的，是一个广告。有个品牌找我拍'情绪释放'的短视频，就是那种——对着镜头大喊大哭的。以前我肯定接，钱多。今天我说'不拍'。他问我为什么，我说：'我营里有个妹妹，她的眼泪被人偷去换流量了。我不想干这种事。'"

屋里安静了几秒。小满看着宋喜，小声说："宋喜姐……"

"别感动。"宋喜说，"我主要是怕报应。"

大家笑了。江既白说："我今天，跟主任说'不'了。他让我周日替个班，我说周日我要去见一个人，把话说完。主任说'什么事比值班重要'，我说'我的事'。"

"主任答应了？"顾遇问。

"答应了。"江既白说，"他说'你终于会请假了'。可能他也觉得，我这八年，班值太多了。"

屋里的人一个一个说着自己的"不"。辛念说完了她的"周六不行，周日带你"。

顾遇听完，说："我注意到，你们今天的'不'，后面都跟了一个'好'——辛念拒绝了周六，邀请了周日；岑澈拒绝了加班，换来了休息；小满拒绝了代写，换同学自立；宋喜拒绝了流量，护住了尊严；江既白拒绝了值班，赴了一场迟到十年的约。"

"'不'不是终点。"她说，"'不'是给'好'腾地方。你腾不出地方，'好'就永远是敷衍。"

小满举了手，又放下："老师，我有个问题。为什么我说'不'的时候，心里像在偷东西？"

"因为你以前说'不'，不是为了留住什么，是为了不惹人生气。"顾遇说。

"那不一样吗？"

"不一样。"顾遇说，"为了不惹人生气说'不'，你心里是虚的，你想拦的是别人的表情；为了留住自己的东西说'不'，你心里是有底的，你拦的是一件事。"

她走到黑板前面，把粉笔在手里转了一圈。

"你拒绝什么，你就成为什么。"她说，"你天天答应加班，你就成了一个加班的人；你天天答应替人改论文，你就成了一个替人改论文的人。别人怎么认你，不看你说了多少次'好'，看你哪一次说了'不'。"

江既白问："那要是说错了呢？"

"错了再改。"顾遇说，"你说过一声'不'，不等于签了终身合同。明天你想答应，还可以答应——那时候的'是'，跟以前不一样了。"

"哪里不一样？"

"以前的'是'，是不好意思。"顾遇说，"以后的'是'，是你自己挑的。"

宋喜没接话。她把墨镜从领口拿下来，戴上，又摘下来，架在头顶。

顿了一下，顾遇又补一句，声音低了点："说不的底气不在嗓门里，在你以前说过的那些'是'里。你说过的'是'都算数了，你的'不'才有人信。"

就在这时，顾遇的手机响了。她看了一眼号码，眉头微微动了一下，接起来："喂？"

屋里安静下来。顾遇听了一会儿，说："……对，我是。"

"八十万？"她说，"一年？"

屋里所有人的耳朵都竖起来了。

那头又说了一长串。说到一半，顾遇的微信弹出一个文件，是一份框架。她点开，往下滑了三屏，停在第四页。

第四页上有一张表。表里有一行写着"IP 归属"，右边那一栏填着一家公司的名字。

不是"我境"。

她把那一页截了图，存进相册，然后把手机重新贴回耳边。

"谢谢你们的认可。"顾遇说，"但我拒绝。"

电话那头显然很意外，说了很长一串。顾遇听了一会儿，说："不是钱的问题。是方式的问题——你们要的'情绪茶室'，是要剧本、要机位、要让我的学员按脚本哭。我的学员，不是素材。"

"……对，我知道，很多人会签。"她说，"但我们的茶，是给人喝的，不是给人演的。谢谢，再见。"

她挂断电话。屋里安静了几秒，然后宋喜炸了：

"老板！八十万！一年八十万！你——你让我捋捋，八十万，够我拍多少条广告——"

"你值多少？"顾遇问她。

宋喜一愣："……什么？"

"那个 MCN 开价八十万，买我的茶室，买你们的脸，买小满的眼泪。"顾遇说，"你们值多少？"

屋里安静了。

"小满的眼泪，宋喜的墨镜，澈的第一句'不'，江医生那十七条删掉的语音——"顾遇说，"这些东西，八十万买不走。"

宋喜还是不甘心："老板，我不是说钱不重要。八十万，够我在成都付个首付。"

"那你付。"顾遇说，"用你自己的钱。"

"我攒不出来。"

"那就慢慢攒。"顾遇说，"你今年二十九，攒到三十五，也够一个小的。这六年里，你别去挣那种钱就行。"

宋喜张了张嘴，没说出话。她把墨镜推上头顶，坐下了。

她走到黑板前，拿起粉笔，把"不收钱"三个字，又重重地描了一遍。

那三个字是她开营第二天写的，笔画里还留着被袖子擦过的毛边。

粉笔受潮了。她描到"收"字第二笔，笔断了，断的那半截滚到青砖地上，滚了半尺。她弯腰捡起来，没有去换新的，就用那半截把剩下的笔画一笔一笔描完。黑板上的字本来已经浅了，被她描过之后，颜色深得发亮，边缘有点毛。

她没有把这三个字擦掉重写。

粉笔灰簌簌地落下来。她描完，退后两步，看着那三个字，说："这行字，我写的时候是认真的。今晚之后，更认真了。"

屋里安静了几秒。宋喜先开口，语气难得正经："老板，八十万，够我拍大半年的广告。可你刚才那句'我的学员不是素材'——"她顿了顿，"比八十万值。"

"值多少？"小满问。

"无价。"宋喜说，"我做过内容，知道把人当素材的生意有多好做——剪他们的眼泪，配个音乐，流量就来了。可被当过素材的人知道，那不是被看见，是被用。老板你没用我们，你让我们自己说。"

岑澈坐在角落，轻轻鼓了两下掌。小满也学他，鼓了一下，又不好意思，把手缩回去。

顾遇看着他们，没说话。她只把那行"不收钱"又看了一遍，然后吹了吹粉笔灰，转身去续茶——背对着大家，她抿了一下嘴，是笑。

辛念走的时候在门口停了一下。她把速写本从背包里抽出来，翻到白天那张画夹着的一页——那团皱纸还在。她看了两秒，把速写本合上，拉链拉到顶。

小满跟在她后面出来，手里拎着半瓶水。两个人沿着巷子走了十几步，谁都没说话。到了路口，小满说："你周日带你妈去看画展？"

"嗯。"

"我陪你去。"小满说，"我在门口等你，不进去。"

辛念笑了一下："你进来。"

"那……我进。"

散场的时候，已经快十一点。学员们三三两两走了。江既白最后一个走。他走到门口，又折回来，从白大褂口袋里，掏出一盒胃药。

"给你的。"他说，"昨天买的。一直没找到机会给你。"

顾遇看着那盒胃药——跟她八天前在医院走廊长椅上捡到的那盒，一模一样。

"……你真买了。"她说。

"说话要算数。"江既白说，"我学的第一课，就是说话要算数。"

顾遇接过那盒胃药，没有拆。她低头看了一眼——药盒上贴着一张小便签，是江既白的字，写得很小："饭后吃。别空腹。"

"……你还贴了医嘱。"她说。

"职业习惯。"江既白说，"你要是肯按时吃，下回我送你一盒巧克力。"

"巧克力治胃病？"

"不治胃病。"他说，"治'总是不记得对自己好'。"他说完自己先愣了一下，像是没想到自己会说这种话，耳根有点热，"……这句算我现学的。说得不好，你多担待。"

顾遇没忍住，笑了一声。她把那盒药握在手心，温热的："说得好。这句，算你毕业考试加分。"

她抬头看他："江医生，你现在说话，越来越像个人了。"

"是越来越像我自己了。"他说，"这比像个人，难多了。"

他说完走了。顾遇站在柜台后面，握着那盒胃药，看着他的背影消失在巷口。

她没有把药放进抽屉。她把药放在柜台上，挨着那只还在走的闹钟。

工具卡：门把手边界卡

第18章 不

使用场景：总把别人的事背在自己身上，分不清“谁的事”时。

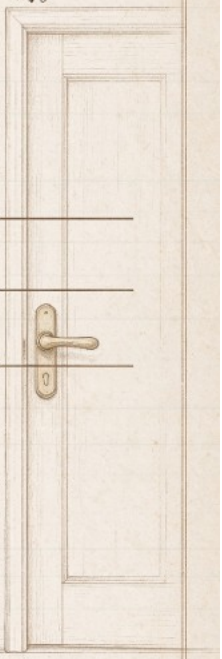
事件：_____

这是谁的事？☐ 我的事 ☐ 别人的事 ☐ 共同的事

我能做的部分：_____

我不能做的部分：_____

我想还给对方的部分：_____



我的门把手话术：

☐ “这是你的事，我陪你想办法，但不替你承担。”
☐ “我理解你很难，但我不能替你做决定。”
☐ “我有我的边界，也请你尊重。”
☐ 我自己的话术：_____

今晚就做（≤15分钟）

分清楚一件事的归属，并写一句边界话术。

两分钟降级版：只写一句：“这件事里，我能做的是_____。”

复看修改提示：把手永远在你这一侧，意思是：你可以选择开门，也可以选择不开。

可抄写｜可截图复印使用

第十九章　菜谱

下午四点半，顾遇提前到了归庐。

她本来可以六点再到。第 18 天的任务简单，写上黑板，把茶备好，就完了。她还是提前来了，因为昨天那壶茶放了一夜，倒掉的时候，壶底沉着一层黑，搓了三遍才搓掉。

水烧上，她去开柜台的抽屉找茶巾。抽屉底压着一沓没写完的便签纸，纸角被压得服帖，最上面一张是上周写的采购单："普洱一饼、白砂糖两袋、一次性纸杯（备）"。她把采购单抽出来，翻到背面，用铅笔把今天要做的事写了两行：一、擦柜台；二、给暖水瓶装水。写完她看了半天，把这张纸折起来，压回抽屉最底下。

天黑得一天比一天早。六点差一刻，巷子里那家面馆开始涮碗，水声一盆一盆地倒进阴沟；对门温记茶馆的卷帘门早就拉下来了。

她拎着壶从后厨出来，把窗台上那只搪瓷缸换了半缸新茶。茶是温九爷前几天送来的老白茶。她洗壶、温杯、投茶、注水，水开以后揭开盖子，等了三分钟才倒。

黑板上昨天的字还没擦。她拿起板擦，擦到底下那行小字的时候停了一下——那行字是辛念写的，画了两朵小花，粉笔很淡，擦两下就没了。她把板擦翻过来，用干净的那一面把灰收干净，然后写今天的任务。写到"感恩练习"的时候，她停了一下，粉笔尖在板上顿了顿。她本来

想添一行小字照顾那些开不了口的人，最后没有添。粉笔灰落在袖口上，她拍了拍，没拍干净。

傍晚六点四十，顾遇正在归庐擦柜台，听见有人敲门。

她开门，看见谭放站在门口。十年没怎么变——鬓角白了一点，西装换成了夹克，手里拎着一个布袋子。

两个人隔着门槛，谁都没有先说话。最后是谭放开口的，声音比记忆里低："……你妈那本菜谱，我给你送来了。"

顾遇愣了一下："什么菜谱？"

谭放把布袋递过来："2018 年，你妈来北京住那阵子，有一天她把我叫到厨房，给我一本手抄的菜谱。她说，'遇遇老说要学做菜，总没时间。你收着，等她生日，给她个惊喜。'"

顾遇接过布袋。里面是一本旧册子，硬壳，边角磨圆了。硬壳原本是深蓝的，磨到了毛边，手一摸就起细粉。纸黄得干净，是那种没受潮、只是一天天暗下来的黄。

她翻开，是她妈的字——那个她熟悉的、有点斜的、爱在页脚画小花的字。

"我收下之后……一直没给你。"谭放说，"起初是忘了。后来是——我们开始冷战，我怕给你，你觉得我在拿你妈的东西示好。再后来，就离婚了。去年收拾书房翻出来，我想送，又拖了一年。"

"它一直在书房？"顾遇问。

"跟那台老油烟机的保修单放在一层。"他说，"同一只纸箱。"

顾遇没接这句。她把册子往下压了压，让硬壳在下、书页朝上。

"其实没转成，是有一回我动了心思。"谭放说，"疫情那两年，我在家待着没事，想把它拍下来，做成电子版，一页一页拍。拍了十七张，全虚。手机举不稳，灯也不行，翻页的时候手抖。我拍了三晚，第四晚就把手机扣桌上了。后来我想，这种东西拍下来也白拍——拍下去的是字，拍不下去的是她写字那会儿。"

顾遇没有接话。她翻到某一页，停住了。那一页写的是"芹菜馅饺子"，页脚画了一朵小花，旁边还有一行小字，是后来添的："遇遇爱吃。过年回来，妈给你包。"

过年回来。她看着那五个字，喉咙发紧。她没有哭，只是把菜谱合上，抱在怀里，像抱一件很重的东西。

她翻页的时候，能听见纸背轻轻响。有的角翻得起了毛，有的整页还是硬的，摊开以后自己往回卷。这本册子被人用过，也被人在某些年份里放下过。它不平。

里面夹的东西，比字更先露出来。一张窄条的购物小票，日期是七年前，北京朝阳一家超市，买了镇江香醋、陈醋、一袋面粉、一斤前腿肉，其余几行字已经淡了。小票是折成四折塞进去的，折痕压得比纸还深。还有一张干洗店的取衣单，圆珠笔写的一个电话号码，前半截被人用指甲刮花了。

她不是从头读的，是跳着翻。翻到"回锅肉"，页边有一行后来的批注："你爸爱吃咸的，多放半勺。"翻到"凉拌黄瓜"，批注更短："拍，不要切。"翻到"莲藕排骨汤"，写法停在"看汤色"。停在"看汤色"这三个字后面，底下什么也没有。

芹菜馅饺子那一页在最后几页里。页脚的那朵小花，是五瓣的。旁边那行字，笔画比正文直，墨色比正文深，像是后来某一年的某一天补上去的。

这一页是所有页里最软的一页。油从上半页渗下去，把纸浸透了一层，干了以后又硬回来，边角朝上翘。有几处字被油洇开，"盐"和"水"挨在一起，分不太清。她碰到那一页的时候，指腹先摸到了那层滑。

"进来坐吧。"她说，"茶泡好了。"

谭放坐在归庐的旧椅子上，捧着茶，环顾这间屋子："这就是你说的那个……客厅？"

"嗯。21 天成长营，今天是第 18 天。"

"我听人说了。"谭放说，"你妈要是知道，她这间茶室被你开成了这样，会高兴的。"

他把那只布袋子放在柜台的脚边，跟以前店里的老客人放菜篮子的是同一个位置。布袋的绳子提手磨得发软，颜色比袋子本体浅一圈。

顾遇没接话。两个人隔着柜台坐了一会儿，谭放说："顾遇，我今天来，不只是送菜谱。"

"我知道。"

"……我这半年，也在学说话。"他说，"我找了个咨询师。她给我做了个测评，说我是回避型。我第一次听到那个词的时候，想起的是你跟我说过的一句话——'你从来不说你心里想什么'。"

他握着茶杯，杯沿转了半圈，像在组织一句练了很久的话："你提离婚那天，我其实想说'别走'。我说出口的是'好'。我后来想，我这辈子说的最多的一个字就是'好'——你说什么我都说好，好像这样就不会错。可'好'说多了，你就不知道我到底要什么了。"

他说完，等着她接话。顾遇却没有接"对不起"的茬，反而问了一句没头没尾的："谭放，你还记不记得，我们刚结婚那年，你说过一句什么话，把我逗笑了？"

谭放一愣，想了很久："……我说，以后家里的账，你管大的，我管小的。"

"你管小的。"顾遇说，"结果后来家里连'小的'，也都是我一个人在管。"

屋里安静了几秒。谭放没有辩解，只轻轻地说："……我知道。这些年，你一个人，管了太多'小的'。"

"我不是怪你。"顾遇说，"我是想说——那时候你会说这种没头没脑的话。后来你不说了。我以为是日子磨的。现在才知道，是你自己把自己关起来了。"

谭放看着她，很久，说："……那我现在，试着把门开开。"

他喝了一口茶。茶已经凉了，他喝得很慢，还是把它咽下去，然后握着杯子，说了一句像是放了很多年的话：

"我说句实话。那几年我一直以为，只要不吵架，就算过得好。"

"我不是不信你。是我不信吵架这件事。我小时候，我爸跟我妈一吵，我爸就去楼下抽烟，一抽抽到十一点。整栋楼都能听见我们家没声音。我那时候想，我以后成了家，一定不吵。要稳，要体面，不能让别人看笑话。"

"后来我做到了。咱们家确实没吵过。可我后来发现，家里太静了，静得我听得见厨房水龙头漏，一滴，一滴。有一阵子我还挺得意——你看，多省心。现在回头想，那三年，我不是在跟你过日子，我是在守着一段'没出事'的日子。"

"你那句'我们谈谈'，我每回都说改天。"他说，"我不是不想谈。我是怕一谈，就把这十年里所有没说的话，一次全翻出来。我扛不动，就往后推。推着推着，一年推成三年，三年推成十年。"

他说到这里，杯子在手里转了半圈，又放回桌上。杯底磕在青砖上，响了一声。

"顾遇，我今天来，不是想讨你一句原谅的。"他说，"我是想把话说完。说完我就走。"

"对不起。"他说，"不是为离婚。是为这十年，让你一个人扛着感情。你发火我当没事，你哭我当没看见，你说'我们谈谈'我当没听见——我以为不吵就是好，现在才知道，那不叫好，叫躲。"

顾遇坐在他对面，很久没有说话。然后她说："我也对不起你。"

谭放抬起头。

"我跟你结婚那天，我妈给我打过电话。她跟我说，'婚姻不是谁照顾谁，是两个人坐在一起说话'。我当时觉得她老土。"顾遇说，"后来我把家当项目管，把日子过成一张表——几点吃饭，几点散步，几点该'交流'。我从来没跟你说过'我需要你'。我怕说了，就显得我脆弱。我用'没事'把你推远，又怪你不靠近。"

"我们俩，"她说，"一个躲，一个推。谁都没学会说'我感觉'。"

"现在学会了？"谭放问。

"在学。"顾遇说，"这间屋里的五个人，都是来学这个的。"

谭放看着她，笑了："你以前说我从来不听你说话。现在你开的这个客厅，比我们会说话。"

"你也变了。"顾遇说，"刚才那些话，你说得很好。"

"……迟到了十年。"

"迟到的话，也算到了。"

"你这儿，晚上灯亮到几点？"他问。

"看人。"顾遇说，"有人坐得住，就多亮一会儿。"

"那你现在，是睡得着的人了？"

"比去年好。"她说，"去年这个时候，我有一阵子夜里三点还开着车在二环绕。"

"现在还绕吗？"

"不绕了。"

她拎起脚边那壶水，往谭放杯里续了一次。续到一半，她的手停了一下，然后才把水注满。她把这个停顿压得很短，短到像只是水线到了。

谭放把杯子捧在手里，热气熏在他下巴上。

"顾遇，我问你一件事。"他说，"你妈那年，来北京住那半个月，你知道吗？"

"知道。她住了一星期就走了。"

"多住了八天。"谭放说，"她跟我说，你的房子小，她住着不方便，怕吵你。她自己找的那家旅馆在东四，一个小房间，窗户开出去是一堵墙。她说她白天就出去走，走到下午三点回来，坐在那张床上喝茶。她带了茶叶，用保温杯泡。她跟我说，北京的水泡茶不行，涩。"

顾遇端着茶壶，没有马上放下。

"她走那天，我送她去车站。她在站台上说了一句话，我当时没听懂。"谭放说，"她说：'小谭，遇遇这孩子，嘴硬。她要是说没事，你多问一句。'"

屋里静了几秒。窗外巷口，卖菜的老周在收摊，竹筐摞在一起磕出闷响。

"我那年没多问一句。"谭放说。

"我也没有。"顾遇说。

她把茶壶放回原处，壶嘴朝里。

"续不续？"她问。

"不续了。"谭放说，"再续，我就得跟你聊到后半夜了。"

他把杯子放回桌上，杯把朝外，跟刚端起来的时候同一个方向。他喝完茶，看了看表，站起来："我该走了。"

走到门口，他又停下："那本菜谱——你要是嫌它旧，就别留了。"

"我留着。"顾遇说，"我只是想，它要是七年前来，就好了。"

谭放点了一下头，幅度很小："七年前，我拿不出来。"

"我知道。"

她绕过柜台，走到离他一步的地方站着。十年来，她第一次在分开这件事上，主动往前站——不是让开，也不是躲。

她转身回柜台，把地上那只布袋子提起来，取出菜谱。她把册子放在柜台最上一层的格子里，放在她自己那一侧，书脊朝外，旁边是那只装扣子的铁皮盒。放好以后她伸手把它挪了两厘米，正对着头顶那盏灯。

"你等一下。"她说。

柜台上的纸袋里有两个橘子，下午修鞋摊的老周给的，说是老家寄来的，酸。她把橘子拿出来，袋子响了一下。

"路上吃。"她说。

谭放摆手："不饿。"

她还是把两个橘子塞进他夹克的口袋。他的手插在口袋里，没来得及抽出来，肩膀动了一下。

他低头，看了看外袋上鼓起来的那一块。

"……谢谢。"他说。

他走进巷子，没回头。

顾遇站在门口，看到巷口那盏灯把他的影子拉到墙根，又被拐角切断。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 18 天 · 19:30

今晚任务：感恩练习

写下 3 个你感恩的人或事，以及原因

顾遇没有提谭放来过的事。她只说："今晚的作业很简单，也很难。感恩不是客套——是承认：我拥有的这些，不是理所当然。"

她拿起笔，跟笔记本的边对齐，放下。她把自己的那页纸往桌子中间推了推，推得不多，两指宽。

"我先说我的。"她说，"第一样，我妈。还有一样是芹菜馅的饺子。我以前一直不做，跟人说我妈那个馅我学不来。其实是我不做——做了就得吃。"

"今年过年，我要包。"

"第三样——"她说到这里，句子停了一下。她没有提名字，"今天有人来还我一件旧东西，坐了一会儿。茶只喝了一半。走的时候，谁都没说复不复合。"

"我感恩这件事，今天发生在我这儿，不是明年。"

屋里没有人接话。没有人问是谁。那个不在场的人，大家都知道。

宋喜接着开口："我感恩一个不认识的小孩。他给了我一根棒棒糖，说'你一个人荡秋千，肯定也不开心'。"她顿了顿，"我这辈子，第一次被人说中，还被人塞了糖。"

"第二个，"她说，"我感恩那个老太太。她让我帮她看了十分钟孙子，跟我说了二十分钟家常。我八岁以后，就没有长辈跟我唠过家常了。"

她没数第三样。顾遇也没有追问。

辛念说："我感恩我妈。她昨天给我打电话，说体检报告出来了，膝盖是有点毛病，但医生说养养就好。"她声音轻下去，"她开始照顾自己了。我活了二十七年，第一次不用替她担心。"

"第二样，我感恩宋喜。"她说，"那天我的'自由'卡掉在地上，是她捡起来，塞回我兜里的。卡是热的。"

宋喜别过脸："……顺手。"

小满说："我感恩江医生给我写的那张便签。'缺点不是病'——我把它贴在宿舍床头了。每天早上看一眼，就敢少吃一颗'完美'的药。"

"我感恩顾老师那句话说——'你不需要考满分，才能坐在上面'。我把它抄在笔记本第一页。"

岑澈低着头，说："我感恩两年前的一幅画。它让我……想变成一个会说话的人。"

他没有说画是谁的。但屋里所有人都知道。

"我感恩境友。"他补了一句，"它陪我练了十七天'不'字。虽然它不是人，但它没有嫌我麻烦。"

江既白沉默了很久，说："我感恩她。冯舒予。"

屋里安静。

"她等了我八年。"他说，"我以前觉得，'等你'是她的选择，跟我没关系。现在我懂了——她等我的每一天，都是在往一段我一个人在睡的关系里，添柴火。我没资格说'谢谢你等我'。我只能说：谢谢你让我知道，被等是什么感觉。我以后，会好好珍惜愿意等我的人。"

就在这时，顾遇的手机响了。她看了一眼来电，神色微动，接起来："喂？小满妈妈？"

电话那头的声音不大，但屋里安静，隐约能听见。小满的脸一下子白了。

"顾老师，"小满妈妈的声音有点抖，"我是小满的妈妈。网上那个视频，我看到了。"

顾遇看了小满一眼："阿姨，您听我说——"

"我不是来找你麻烦的。"小满妈妈说，"我是来谢谢你的。我女儿二十年，没在我面前哭过。她小时候摔跤不哭，考砸了不哭，她爸走那年她也不哭。我以为她坚强。今天我才知道，她不是坚强，她是不敢在我面前哭。"

小满的眼泪一下子涌出来。

"她在你那儿哭了，"小满妈妈的声音也哽咽了，"说明她觉得安全。顾老师，我不知道那个视频是谁拍的，但我想跟那些人说——我女儿哭，不是丑事。她敢哭，是好事。"

电话挂断后，屋里安静了很久。宋喜骂了一句："操。"然后别过脸，飞快地擦了擦眼睛。

小满捂着脸，哭得肩膀直抖。辛念坐过去，轻轻揽住她。

就在这时，门口传来一个男人的声音："……请问，是顾遇老师吗？"

门口站着一个戴眼镜的中年男人，西装皱巴巴的，手里拎着一个文件袋，神色局促。他是那个营销号的运营，姓周，大家叫他老 K。顾遇通过律师联系了他——他今天来，是来谈撤稿的。

他站在门口，听见了刚才那段电话。他握着文件袋，半天，才说："顾老师……视频，我今晚就撤。平台那边的申诉，我撤销。公开道歉，我写。"

"还有。"他说，"刚才那段话——那个妈妈的话——我能……用吗？我想把它发出来。发道歉声明的时候。"

"为什么？"顾遇问。

"因为我想让看我号的人知道，"老 K 说，"我拍的那条'情绪失控'，其实是一个女孩二十年来的第一次放心大哭。我拍错了。"

屋里没有人说话。小满擦干眼泪，站起来，走到门口，看着老 K。

"周先生。"她说，"视频删了就好。我不要您道歉——道歉我收下。我只想请您记住一件事：以后您再拍别人的时候，想想——那也可能是谁家的女儿。她哭，不是素材。"

老 K 站在门口，看着这个二十岁的女孩，很久，弯腰，鞠了一躬。

散场的时候，已经快十一点。顾遇送走所有人，回到柜台，把那本菜谱翻开，停在"芹菜馅饺子"那一页。

她看了很久，然后拿起手机，给妈妈那个永远不会有回音的号码，发了一条消息：

"妈，菜谱收到了。芹菜馅的秘方，写在你折角的那一页。我今年过年，包给你吃。"

她没有哭。她只是把菜谱小心地放好，压在柜台上那只还在走的闹钟旁边。

她把菜谱放回柜台，上楼。快十一点的时候，她锁了归庐的两道门，回了一趟城南那间老房子。

钥匙在包里放了一年，齿口上有一层薄锈，插进锁孔的时候要使一点劲。储藏间的门朝北，一整天不见光，箱子底下那层纸板已经返潮，拎起来的时候往下塌了一块。

她打开的是那只没有标签的纸箱——头一个星期她打开过、又原样盖回去的那一只。

胶带撕开的时候带起一小片毛边，纸箱内侧留下一圈圆印。里面的东西跟她上次看到的一样：两张电影票根，几张便签，还有一张电器保修单。保修单是那台老油烟机的，背面一行圆珠笔字："如果她回来了，把这个修好。"

她把东西分成两摞，没有一次处理完。

保修单和那本七八年前的说明书，她改放进柜台最下面那格抽屉——就是卡过好几次、后来被顾遇拿蜡烛在滑道上蹭过的那一格。说明书封面印着一张厨房图，装订的钉子是生锈的。

票根和便签她带回了储藏间。铁盒就挂在门后那颗钉子上，里面原有两包花椒，她解下橡皮筋，把便签按时间顺序放平，扣好盒盖，挂回去。

纸箱她没有重新封。她把它拆开，折平，立在墙角。

巷子里最后一班公交从街口过，轮子压过积水的声音传得很远。

江既白是最后一个走的。他走到门口，又折回来。

"刚才那位，"他说，"是你前夫？"

"嗯。"

"他送来的是什么？"

"我妈的菜谱。"顾遇说，"他替我，收了我妈七年的东西。"

江既白没有多问。他站在门口，说："他走的时候，我在巷口碰见他。"江既白说，"他说——你开的这个客厅，比我们会说话。"

"……你也听见了。"

"嗯。"江既白说，"他说得对。"

他看着顾遇，顿了顿："我也觉得，你说的话，越来越好听了。"

顾遇没有接话。她低头，把菜谱合上。但她的嘴角，轻轻弯了一下。

江既白站在门槛上，把杯子举起来，喝掉最后一口。他像是还要说一句，句子已经起到一半，又收了回去。

"……晚安。"他说。

他出门前，把那只搪瓷缸放回窗台——放之前先看了一下缸口朝外的那一块，确认没压到窗框。然后他伸手，把缸往里推了两厘米。

"明天你还去医院？"顾遇问。

"早班。"他说，"七点半出门。"

他走了。走到门槛外面，脚在青砖上停了半拍，才落下去。门框上那道影子，收回去一寸，又收回去一寸。

第二天早上七点二十，她在后厨烧水。煤气灶第二次没打着，火苗跳了一下才稳住。铝壶坐上去，水响起来，先是细的，后来变大。她从冰箱里拿出前天买的那把芹菜，撕开塑料袋，袋子口上的水珠滚到手背上，凉。

昨晚归庐的灯，比平时关得晚。

工具卡：自我关怀菜谱

第19章 菜谱

使用场景：习惯对自己严厉，想学习更温柔地照顾自己时。

我的身体需要：_____



我的身体需要：_____

我的情绪需要：_____

我的心理需要：_____

今天的自我关怀菜谱：



动作1：_____

动作2：_____

动作3：_____

我允许自己不用做到完美：_____

今晚就做（≤15分钟）



写一份三道菜的自我关怀菜谱，并做其中一道。

两分钟降级版：只写一句："我今天想这样照顾自己_____。"

复看修改提示：自我关怀不是奢侈，是让你有力气继续生活的基础动作。

可抄写｜可截图复印使用

第二十章　三个月后

白天，小满去医院拿了胃镜报告。

取报告的窗口在三楼拐角，玻璃后面那位护士一次叫三个号。她排在第二个，前面的人拿了单子就走，她拿到以后没有马上让开位置，站在窗边一页一页看。走廊是新换的水磨石地面，米色，走上去有鞋底摩擦的响。自助打印机旁边排着队，一个男人把社保卡插进去又拔出来，重复了三次。消毒水的味道一层压一层，暖气烘着，空气干得她嘴唇发紧。

报告单上写着：慢性胃炎，轻度。医生是上次急诊那位消化科大夫，他看了报告，说："问题不大，养养就好。三餐规律，少吃刺激的，压力别太大——你上次那个情况，就是压力顶出来的。"

小满站在走廊里，把报告单看了三遍，确认自己没有看错。她把这一页对折，又展开，纸边被她捏出一道印子。然后她把它塞进背包内袋，跟学生证放在一层。她掏出手机，给妈妈打电话。

"妈。"

"小满？结果怎么样？"

"医生说，问题不大，养养就好。"

电话那头沉默了两秒，然后她听见妈妈吸了一下鼻子："……那就好，那就好。妈昨晚一宿没睡，就等这个电话。"

"妈。"小满说，"你别担心。"

"妈不担心。"妈妈说，"妈就是——"她顿了顿，"小满，妈以前老跟你说'还可以更好'。妈今天想跟你说句别的。"

"什么？"

"你已经很好了。"

小满握着手机，站在医院的走廊里，眼泪一下子涌出来。二十年了，她第一次听见这句话。她哭着想：我等的不是满分，是这一句。

她挂了电话，又给顾遇发了条消息："老师，胃镜没事。还有——我妈说我'已经很好了'。"

顾遇回了一个字："好。"想了想，又回了一句："小满，这句话，你也该对自己说。"

小满看着屏幕，擦了擦眼泪，回："……我在学。"

她还有一件事没说：心理咨询，她去了第二次。第一次她站在门口十分钟没敢进；第二次，她走进去了。

出医院她没有直接回学校。她拐进旁边一家超市，买了小包装的小米、一根山药、两盒常温牛奶。她本来想买那种一大袋的，算了一下宿舍没有锅，改成了小包。收银台报"二十四块六"，她扫码，购物袋挂在手腕上，勒出一道红印。

公交车等了十二分钟。她坐在最后一排，靠着窗。窗玻璃上的雾被她抹开一小块，外面的树一棵一棵往后退。她把报告单从包里拿出来看

了一眼，又放回去。她在手机的备忘录里记了一行："三个月后复查，别一个人来。"写完这行，她把手机贴在膝盖上，看了一路的窗外。

回到宿舍，室友都不在。她把小米放进柜子，牛奶摆在桌角，山药顺手搁在暖气片上。她站在窗边，把窗户开了一条缝。十一月的风灌进来，把窗帘掀了一下，又落下去。山药是细的那种，两根，其中一根的断口上还带着泥。她拿纸巾把泥擦掉，擦完把纸巾叠好扔进垃圾桶，想了想，又从垃圾桶里捡出来，扔进楼道的大桶。

晚上七点二十，她比谁都早地到了归庐。进门之前她在门槛上把鞋底蹭了两下——天冷得比前几天快，窗台上那只搪瓷缸已经被顾遇挪进了屋里，搁在柜台边。

晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 19 天 · 19:30

今晚任务：未来对话

给 3 个月后的自己，写一封信

顾遇说："这是今晚的作业，也是第一晚就埋在归庐的一颗种子——第 19 天的信，和第 1 天的'我是谁'，是同一件事的两头：先看清自己是谁，再决定想去哪儿。"

她顿了顿："信写给自己，不用给任何人看。想存起来的，可以存进时间胶囊——三个月后，它会寄回来。"

屋里安静下来，只有笔尖的声音。

顾遇先给每个人倒了半杯茶，没往桌上摆别的。六个人手里的纸，没有一张是一样的。归庐那张桌子平时是两张拼起来的，今晚没拼，各人坐各人的一边，谁也没有挨着谁。

宋喜的纸是从剪辑室顺出来的打印纸，边角留着一行小字——"客户改第 12 版"。她把纸对折了两次，沿着折痕撕开，只留半张。辛念翻开背包里的速写本，撕下最后一页；她翻本子的时候，前面那些画一张一张地掀过去，掀得很快。

岑澈从双肩包侧袋里拿出两张信纸，纸边有点皱，他用手掌把纸按平了两次。然后他拿铅笔出来削——归庐没有转笔刀，顾遇递给他一把裁纸刀。他走到门口，借着路灯的光削，木屑落在青砖上，积成一小堆。走的时候他用鞋尖把那堆木屑拨到墙角，拨得很干净。

江既白的处方笺拿的是最靠边的一张，纸的左边印着一栏一栏的格子。他先在第一栏里写了病区，又写了床号，写到一半划掉。他划得很轻，划痕是灰的，没有破纸。他把笔在纸上按了按，等了一会儿才起第一句。

顾遇从柜台最底下取出她妈的记账本，翻到最后一页之后。账本后面还剩着大半本空白页，纸比普通本子薄，对着灯能透出前一页的几个字。她撕下两张，把本子合上，让裂缝的那一边朝里。顶上那盏灯偏暗，她把台灯往桌子中间推了一些。

小满写得很快。她写给"三个月后那个能及格就好的我"：

"嗨，我是第 19 天的江小满。今天胃镜结果出来了，问题不大。我妈说我已经很好了。我哭了一场。

三个月后的你，如果还不敢犯错——没事，慢慢来。记得你答应过自己：把'完美'那半张纸，留给空白。

对了，如果你去了心理咨询，记得替我跟她说谢谢。"

这封信她打了三遍。第一遍的抬头是"三个月后那个更好的我"，写完她自己看了两秒，把纸翻过去。第二遍改成了"三个月后那个不会再犯错的江小满"，写到一半她停下笔，把这一页撕了，撕的时候沿折痕撕，撕得很直。第三遍才是现在这一页。桌上那两团废纸她没有扔，塞进笔记本的夹层里。

写完她看了看自己那三行，把"我哭了一场"这五个字圈了一下，又在旁边补了半句："——这件事不丢人，我要留着。"

宋喜写写停停。写第一行的时候她的笔尖悬在纸上很久，落下去，写了"如果你还坐在归庐"，就停住了。她从口袋里摸出纸巾，用袖子按了一下眼角，把纸巾攥在手里，没有展开。她最后写的是：

"给三个月后的宋喜：如果你还坐在归庐，说明你没逃。奖励自己一根棒棒糖——橘子味的。

如果你逃了，也没关系。回来就行。椅子给你留着。你那个'不配'的毛病，要是还没好，就回来继续治。"

辛念写得很慢。她写：

"给三个月后的念：妈妈周日来看画展了。她穿了新衣裳，站在我那幅《会说话的人》前面，看了很久，说'这个人的眼睛，画得真像你'。

我哭了。她没看见——她正忙着看下一幅。

三个月后的你，如果妈妈还是偶尔想把你当全部——记得你说过的话：先当自己的全部。妈妈的人生，让她自己过。你的人生，你来画。"

写完之后，她在这一页的右下角用铅笔描了一个小方框，两厘米见方，里面空着，什么也没写。方框是她顺手画的，描了两道，第二道比第一道重。她的速写本撕掉最后一页以后，中间露出一张翻过来的稿纸，上面是给一幅插画打的两条线。她合上本子，朝下压在桌上。

岑澈的信里，夹了一幅画。他画的是两张椅子，一张桌子，两杯茶。画上没有写字。他把画折好，夹进信纸里。

这一幅他画了三张。第一张画得太大，两张椅子占满了整张纸，中间的桌子没了地方。第二张两张椅子挨得太近，看着像并在一起，他把纸揉了。第三张他把纸横过来，先画桌子，再在两边各画一把椅子，椅子腿都朝内，每把只画出半张——像是还有人没坐下。

江既白写得很慢，一笔一画：

"给三个月后的江既白：希望你已经学会吵架了。

吵架的意思是：有人愿意跟你说真话，而你不躲。

如果你还没学会，也没关系。你至少学会了说'我感觉'——那比'好'字，重一百倍。"

顾遇最后一个写。她没有用纸，打开手机里的时间胶囊——那里躺着一封三个月前她存给自己的信，还没有到期。她新建了一封，写给"三个月后的顾遇"：

"给三个月后的顾遇：你现在应该已经把第二期招募贴出去了。如果还没有，别急——先把第一期的人，送毕业。

我这三个月学会的事，比过去十年都多：学会说'我感觉'，学会在胃疼的时候吃药，学会在愤怒来的时候不把它咽回去，学会——收到一份迟到了七年的菜谱时，不假装没事。

三个月后的你，如果还不会跟江既白说'我需要你'——没关系。慢慢说。反正他也在学。

——如果三个月过去了，这封信里的事你一件也没做到，那就写第 22 封。第 22 封不许写新愿望，只许写'我卡在哪儿了'。第一晚我把那封信存进时间胶囊的时候，末尾加过一句——我说，等我学会'我感觉'，我念给你听。这句话到今晚还没兑现。我不打算把日期改近一点。三个月以后要是还没学会，我就把这一封抄一遍，重新存一次。"

她写到这里，停了一下，没有删掉那句"江既白"。她没有马上存。她把手机翻开又合上，搁在桌面上，屏幕朝上。

小满把笔放下，问："老师，我有个问题。"

"问。"

"三个月以后打开信，如果发现一件都没做到——那这封信，是不是就算白写了？"

"不算。"顾遇说，"信不是许愿，是订货单。"

"订货单？"

"你订东西的时候，会写清楚要什么规格、什么时候要、怎么算送到了。"顾遇说，"写信也一样。'我要变好'不是订货，那是许愿。'三个月后，我要在一个具体的地方，做一件能验收的事'——这才叫订货。"

小满低头看自己的信，拿笔在纸边写了两个字："验收。"

"那要是没做到呢？"她又问，"货没到呢？"

"那就再订一次。"顾遇说，"订单可以下第二次。许愿不能——许愿失败一次，人就不敢许第二次了。所以把话说具体，是为了让你三个月后有资格重订。"

她说完，从柜台抽屉里抽出一张卡纸，在纸上一行一行地写：三月后是哪一天；那天你在哪儿；你要做成的一件小事是什么；这件事怎么算做完；你最可能没做到的是哪一件；没做到，你打算怎么办。写到倒数第二行，她停了一下，在"（　　）"里留了空。最后一行她写完，又在下面写了半个日期——"2027 年 2 月"，没有写日子。

她把卡纸推到桌子中间。宋喜凑过去看了一眼，说："老板，我能加一条吗——'三个月后你还欠谁的饭，去还'。"

"能加。"顾遇说，"但加了也得能验收。"

江既白是最后收笔的。他把处方笺翻过来，背面是空白的，只在右下角印着医院的名字和一行小字。他看了看小满那边，问："你的纸够不够？我这儿还有一张空白的。"小满摇头。他就把自己那张空白的对折，夹进信里。

她收回手，重新拿起手机，把那封信又看了一遍，才存进时间胶囊，设了三个月后。

宋喜是倒数第三个走的。她凑到柜台边，瞥了一眼顾遇的手机屏幕，挤眉弄眼："老板，你信里那句'跟江既白说需要你'——是认真的？"

顾遇把手机扣上："……作业。"

"作业写着写着，把人家名字写进去啦？"宋喜笑着往外走，走到门口又回头，"行了，我不八卦。我就是想说——三个月后你要是把第二期开起来，我还来当留级生。你信里写的那些'学会'，我抄一份当作业，成不？"

顾遇看着她，说："你自己写。你写的，比我写的好使。"

宋喜愣了两秒，把墨镜摘下来擦了擦镜片："……行。那我今晚回去，补三行。"

她走了。顾遇站在柜台后面，看着她的背影走进巷子，想起三个月前那个在门口说"我这种人，连'我想要'都不敢想"的姑娘——她今晚说的是："我要当留级生。"

散场的时候，已经十点半。岑澈是倒数第二个走的——他走到门口，又折回来，把什么东西放回自己桌上。他走得匆忙，没有看见辛念从外面回来，正好看见他放下那幅画。

辛念走过去。画折着，她展开——两张椅子，一桌，两杯茶。画的反面，有一行铅笔小字：

"澈，2026.11.27。明天想请她喝茶。如果她不来，画留着，明年再请。"

辛念看着那行字，看了很久。她没有声张，只是把画放回原处，然后从速写本上撕下一页，画了一朵茶花，压在画上面。

这一页是新的，纸面上还留着纸的纹。她画得比平时慢，一笔一笔地落，花瓣的边上留了三处断口。画完她把手指在炭线上按了一下，看了看指腹，往裤子上蹭了两下。她把速写本合上，夹在胳膊底下，站着没动，等门口那阵风过去才走。

岑澈走出巷口，想起画忘拿了，又折回来。他看见自己的画上，压着一朵新画的茶花。

他站在路灯下，把那朵茶花拿起来。画的线条很轻，但他认得——那是她的笔触。

他举着那张纸，对着路灯光看了一遍，像在确认一处没画满的地方。他伸手要补一笔，笔尖离纸还有半寸，又收回来。

他把茶花小心地夹进信纸里，跟那幅画放在一起。信纸合上以后，他用手掌在外面压了一下。他觉得，明天下午两点，应该会是个好天气。

岑澈在巷口回头看了一眼。归庐的灯还亮着，门口没有人。他把围巾往上拉了拉，走进巷子深处。

江既白是最后一个走的。他走到门口，从口袋里掏出一张折好的纸条，放在柜台上，没有停留："这是我在信里，没写出来的那句。"

顾遇展开纸条。纸折成四折，展开的时候边角还翘着。上面写：

"三个月后的我，想跟一个人去河边坐坐。不用说话。就像我欠了八年的那个座位——我想把它，还给一个愿意跟我一起安静的人。"

顾遇看完，把纸条折好，没有说话。

纸条上的铅笔线是往左斜的，往左斜的字，用力的时候会露白。他把这句话写了两遍：第一遍太轻，看不清；第二遍是照着第一遍的痕迹描的。折好以后，她把两个折角压了压，让纸服帖，再放。

她把它压在那本菜谱下面。放完，她伸手把菜谱的边和桌沿对齐，然后关了店铺的大灯，只留柜台那一盏。

门口的电表箱响了一声，是巷子对面谁家开了热水器。她锁门的时候，钥匙在锁孔里转了半圈，又退回来，重新转了一次，才到头。

工具卡：时间胶囊信

第20章
三个月后

使用场景：

想和未来的自己对话，看看今天的坚持会不会留下痕迹时。



我现在的处境：_____

我现在的状态：_____

我想坚持的一件事：_____

我想对未来的自己确认：_____

我决定在（日期）_____打开这封信。

今晚就做（≤15分钟）

写完这封信，并封封好。

两分钟降级版：只写一句："我想对未来的自己说_____。"

复看修改提示：时间胶囊不是为了检查自己有没有成功，是为了看见自己有没有在前进。

可抄写 | 可截图复印使用

第二十一章　打分

白天，宋喜在剪辑室改一条三分钟的片子。

客户要的是"母女和解"的爆点，给她的素材里全是吵架。她剪到第 7 版，把两个人都笑的那段放在了前面，客户回了一句："不够炸。"她盯着时间轴上那条绿色的音轨，把那段笑的拉长了两秒。桌上的外卖盒里还剩半盒凉了的米线，奶茶杯壁上凝了一圈水。她伸手去够奶茶，摸到的是那支笔。她咬住吸管，吸上来一口冰，牙根疼。

中午十二点四十，她妈妈的电话进来。她看了三秒，接了。

"吃饭没有。"

"吃了。"

"你上次说，你眼镜……"

"墨镜。不是眼镜。"

"哦。"她妈在那头停了停，"那个……你戴着那个，也好看。"

宋喜把电话从耳边拿开一点，看了看屏幕，又放回去。她说："妈，我这儿在忙。"挂了以后她没有马上放下手机，把它塞进抽屉里，压在一叠废稿下面。

下午三点，小满在宿舍的台历上把三个月后那一天折了个角。她在折角旁边写了一行小字："胃镜复查。"写完她把台历挪到正对床头的位置，挪了两次。

江既白这天排的是门诊，下午五点二十才下。他在洗手池边洗手，洗到第三遍才关水，用纸巾把手背上的水按干，把白大褂脱下来挂在椅背上。出门之前，他打开诊室桌子最下面那个抽屉，看了一眼里面那只没戴过的戒指盒。他没有拿出来，把抽屉推回去，锁上。

顾遇这天下午四点就到了归庐。

她比谁都早。到了先把两张桌子分开，各归各位，用湿抹布擦了两遍，边角擦不到的地方用手指顶着布去蹭。擦完她把五支笔的笔芯挨个换了一遍——有两支写出来的字发灰，她换掉了。换下来的旧笔芯她没扔，用皮筋扎起来，塞进抽屉。

椅子她摆了三回。头一回七把摆成两排，摆完她退到门口看了半天，走回去，把最后两把分别挪到两排中间，让中间空出来；第二回她把这七把围成一个圈，又觉得围得太紧，中间那块地方像一口井；第三回她照原来的摆法放好，只在每两把之间留了一拳的距离。摆完她站到门口，看了半分钟，没有再动。

后厨她也收了一遍。她把柜子最上层的塑料盆拎下来，洗干净，倒扣着晾在窗台上——明天要是有人带东西来，有地方放。煤气灶的旋钮松了，她找了把螺丝刀，把螺丝拧紧，试了一次火。

天冷，她进来以后把门留了一条缝，让巷子里的风能过。晚上七点半，归庐。黑板写着：

营 · 第 20 天 · 19:30

今晚任务：关系清单

列出你最重要的 5 段关系，为每一段打一个健康度分数（1-10）

顾遇说："最后一晚的作业。分数不是判决——是温度计。它量的是：这段关系，现在是暖的，还是凉的。打完分，你自然会知道，哪段关系需要你多说一句话，哪段关系需要你松手。"

"可以打负分吗？"宋喜问。

"1 到 10。"顾遇说，"0 分不算分——0 分是'我不想面对它'。"

屋里安静下来。五个人低头写。

顾遇先拿起笔，把两张桌子拼到一起，摆上一叠对折的纸，五支笔。她把笔筒放在桌子中间，说："这不是考试。不想写名字的，可以只写关系。"

"打分的时候手会抖。"她又说，"抖了就看一眼窗户外头，再回来写。"

小满写得最快。她写：

"我妈：10 分。她前天说'你已经很好了'。我等了二十年的一句话，她说了。

我自己：4 分。三个月前是 0 分。4 分是我第一次给自己及格以上的分。

江医生：9 分。他给我开的药，治胃，也治'不敢看病'。

顾老师：10 分。

图书馆角落那张自习桌：8 分。它听我哭了两次，没赶我走。"

她写完，自己笑了："老师，我把自习桌也写进去了。"

那页纸她写得最满。她在"我自己：4 分"旁边添了两笔：一个向上的小箭头，和一行字——"三个月前是 0 分。"

"它值 8 分。"顾遇说，"陪伴就是陪伴，不分物种。"

辛念写：

"我妈：6 分。以前是 0 分——不，以前没有分，她是我全部的分。6 分是健康的距离：她开始过她的人生，我开始过我的人生。

画画：10 分。它从来没丢下过我。

澈：还没打分。等明天那杯茶。"

她写完最后一行，自己愣了一下，没有划掉。

宋喜写得很慢。她写：

"我妈：5 分。以前 0 分。这周她打电话问我，为什么把墨镜摘了。她开始看我了。

段晨：已删除。0 分的关系，不值得占一个名额。

归庐：10 分。

秋千：9 分。

我自己：3 分。分低，但开始涨了。"

她写完，把纸推给顾遇看："老板，段晨我删了。今天删的。"

"你以前说，你逃跑都是删人。"顾遇说，"这次呢？"

"不一样。"宋喜说，"逃跑是怕被丢下，先下手为强。这次是我算清楚账了——他耗我的时候，我把他当'可能的人'，他把我当'备选项'。这账不平。我不是逃，我是关账。"

她顿了顿："这两件事，我以前分不清。现在分得清了。"

给"我妈"打的那个 5，她写得很慢——5 上面那一横按得比别的笔画重，纸背能摸出来。她写完 5，笔尖往上提了一下，像要再写个 0，最后没写，在 5 后面点了一个点。点完，她在纸边补了一行小注："上周三那通电话，是她三年来头一回问我'吃饭没有'。5 是我能给的，不是她该得的。"

岑澈写的：

"我爸：5 分。他昨天给我发消息，问'晚上回来吃饭吗'。二十年，他第一次主动邀请我。我回了'好'。

念：没打分。画过她，没资格打分。

境友：不打分。它不是人，但它陪我把'不'字练熟了。

归庐：10 分。"

"我爸：5 分"那一行，他在纸上擦过一次，又写了一次。擦得不太干净，纸面起了毛，第二个"5"比第一个浅。他在纸边还留了半句没写完的："他昨天问的……"——那个省略号后面是空的。

江既白写得最久。他最后写：

"冯舒予：6 分。曾经 9 分，被我耗到了 6 分。

我的工作：8 分。它救过很多人，也差点把我变成只会救人、不会说话的人。

我爸：7 分。他现在会给我打电话了，虽然只说'钱够不够花'。

顾遇：没打分。她是我学说话的老师。学生不能给老师打分。

我自己：5 分。及格了。三十三年，第一次及格。"

他那张处方笺是竖着摊开的，格子在左边一栏，他写数字都落在格线里。打分的时候，别的几项他都写得快，只有在"与冯舒予"那一栏，他的笔尖在格子里停了一会儿。

他先写的是"6"。写到一半他又停住，把笔提起来，没有划。他从口袋里拿出手机，翻到通讯录，看了一眼那个名字，又把手机扣在桌上，扣之前屏幕朝下。

写完五项，他把笔放下，双手在膝盖上按了一下裤子，站起来又坐下。他端起桌上的茶杯，杯底沾了一点水，在纸上印出一个浅浅的圈；他把杯子挪开，用手指把那个圈擦掉，纸面被擦得发亮。

最后他在"与冯舒予：6 分"那一行下面，补了一行小字。他写得比正文慢，比正文小："她曾经很爱我。"写完他用指腹在那一行上按了按，让它服帖。

他写完了，看着"我自己：5 分"那行，很久没动。顾遇走过来，说："5 分及格，是今天这屋里，最重的一个分。"

"……嗯。"江既白说，"以前我给自己打不了分，因为我根本看不见自己。现在我看见了——一个 33 岁才开始学说话的、及格的人。"

顾遇写自己的：

"我妈：没有分。她不是一段关系，是我的底座。我还没学会好好跟底座说话——但我会了包饺子。

谭放：7 分。和解分。迟到的'对不起'，也算到了。

归庐：10 分。

江既白：？"

她写到最后一个，停住笔。她没有划掉那个问号，也没有把它改成数字。

写"谭放：7 分"的时候，她在纸边加了一行小字，字号比别处小，像是写给自己的备注："我们把话说完了一次。"写完这行她停了停，又把笔尖挪回去，在"7"的右下角点了一个小点。

她看着那个问号看了一会儿，把笔帽盖上，说："问号，也是分数。它代表：这段关系还在长，我不想现在给它定温度。"

屋里安静。宋喜说："老板，你那个问号——是不是该给人家一个交代？"

顾遇没有接这句。她站起来，走到黑板前，拿了一支粉笔。

"最后一晚，我讲个东西。"她说，"我妈以前卖茶，不用电子秤。她的秤在手上——同样一两茶，她分得出。有人问她怎么分，她说，手上

有六个方向：重量、干湿、粗细、火气、香头，还有一个最难量的，叫'匀'。六样都看见了，那一两茶才成。"

"关系也这样。"她说，"把分数拆开看看，就知道自己到底在给什么打分。"

她在黑板上写下来，一行一行：

被听见　被尊重　能拒绝　可依赖　有成长　有松弛

"被听见：你说的话，落进对方耳朵里，有没有回音。被尊重：他改不改你的主意，都先问一句。能拒绝：你说不的时候，这段关系还站得住。可依赖：出事的时候，那个人会不会来。有成长：跟他在一起，你有没有变大一点。有松弛：你不用一直绷着，可以笨一会儿。"

"六个方向，每个 1 到 10 分。加起来是总分，但总分不是重点。"她放下粉笔，手指在黑板上从上往下划了一道，"分数不是给对方的，是给你的方向盘——哪一格低，你就知道那句话该跟谁说、哪只手该松。"

她的手指停在"有松弛"那一行，敲了一下黑板。

小满举手："老师，那我给自习桌打 8 分，得分六个方向吗？"

"分。"顾遇说，"自习桌最不缺的就是松弛。"

屋里有人笑。宋喜说："那我也要重打。老板，这表能拍照发我吗？我回去把段晨那格填上。"

"表在纸上，"顾遇说，"你抄一份就行。"

宋喜把纸转过来，照着黑板上的六行，一行一行往下抄。她抄到"能拒绝"的时候停了一下，在旁边加了个括号："（这条我以前是 0）"。

江既白坐在对面，没有说话，但耳朵红了。顾遇也没有说话，只是低头收拾纸笔。但她的耳朵，也红了。

小满看看这个，又看看那个，小声对辛念说："念姐，顾老师耳朵红了。"

"……你小点声。"辛念也压低声音，"你第一天来的时候，还不知道耳朵会红吧。"

小满想了想，说："知道。那时候我是觉得，脸会红是丢人的事。现在觉得……会脸红，是还有人让你在乎。"

辛念愣了一下，转头看她："小满，你现在说话，越来越像顾遇姐了。"

小满没接话。但她低头，在那张给"自己"打了 4 分的纸上，又添了一行小字："会脸红，不算缺点。"

就在这时，江既白的手机亮了。他看了一眼屏幕，神色微动。他沉默了一会儿，开口："……冯舒予的消息。"

屋里安静下来。

"她说："他念，"既白：周五，民政局，九点。上次说好的。这次，我们把话说完。"

他顿了顿，继续念："她说：'谢谢你学会说"我需要"。这二十天，我看着你从只会说"好"，变成会说"我感觉"的人。我高兴。但既白——我等的那句话，等了八年。你学会了，很好。别停下来。带着它，去遇见下一个人吧。周五见。'"

屋里没有人说话。宋喜别过头，飞快地擦了擦眼睛："……她这是，在放你走。"

辛念安静地坐在角落，这时轻声开口："江医生，冯姐姐这封信，是替你写了半年的句号。"

"……嗯？"

"你自己写的话，你大概会说'对不起'。"辛念说，"她替你写的是——'你可以毕业了'。有些人爱人的方式，是等对方学会独立，再放他走。这比说'我原谅你'，更难。"

江既白低着头，把辛念的话在嘴里过了一遍。他想起冯舒予以前总说他"不像个活人"——原来那个"活人"的门，是她替他留着、又亲手松开的。

"……谢谢。"他哑着嗓子说。

"嗯。"江既白说。他握着手机，指节发白，但没有哭。他坐了一会儿，说："她说得对。我学会说'我需要'，不是为了把她追回来——是为了把八年前就该说的那句话，说完。她等到了。我也该毕业了。"

"你周五去吗？"顾遇问。

"去。"江既白说，"把话说完。然后，各自开始。"

散场的时候，已经快十一点。明天是结营夜，大家都走得比往常慢。小满在门口站了一会儿，回头，对顾遇说："老师，明晚结营，我能带一个人来吗？"

"谁？"

"我妈。"小满说，"她想来看看，那个让她女儿敢哭的地方。她说她带饺子来——芹菜馅的。"

顾遇站在门口，愣了一下，然后笑了："……芹菜馅的？"

"她看了你朋友圈那本菜谱的图。"小满说，"她说她也会包。"

顾遇没有接话。她站在路灯下，觉得这 21 天，像一场很长的梦。梦里有人学会了说话，有人学会了拒绝，有人学会了喊疼，有人学会了包饺子。

江既白是最后一个走的。他走到巷口，停住，弯腰，从门边那把空椅子底下，捡起一样东西。

是一截烟头。女士烟，细长的那种，没有抽完，捻灭了，放在椅子腿上——像是有人坐过这把椅子，坐了一会儿，又走了。

江既白捏着那截烟头，站在路灯下，很久没有动。冯舒予抽这种牌子的烟。八年了，她戒烟三次，都没戒掉。

"……她来过。"他说，声音很轻，"她来过，坐在这把空椅子上，没有进去。"

顾遇走到他身边，看着那截烟头："她大概是来确认——你是不是真的，会说话了。"

"确认完了？"

"她周五还约你。"顾遇说，"她确认完了。她来，不是为了挽回你。是为了看一眼，你学会说话的样子。"

江既白捏着那截烟头，没有扔掉。他把它放回椅子腿上，说："让她坐过的椅子，留着吧。明天结营，这把椅子，也算毕业了。"

他们说话这会儿，雨大了一阵。巷口那只绿色垃圾桶的盖子上开始响，一滴一滴地接着，先是稀的，后来连成一片。他们站的地方头顶有屋檐，脚边的青砖已经湿了，洇出一条深色。

江既白用两个指头把那截烟头捻起来，在路灯下看了一眼，才重新放回原来的位置——他把它放在椅腿内侧靠墙的那一面，那里水溅不到。

他转身走进雨里。走到巷口，他停了一下，低头看了一眼地面——水已经漫过砖缝，碎纸片被冲成一小堆，卡在下水道口。他又走回来，站在门框下面，问："明天结营，你会说什么？"

"还没想好。"顾遇说，"大概会说——谢谢你们，来学说话。"

"那我明天，想坐在那把椅子旁边。"他说，"离你近一点。"

说完他就转身，一脚跨回雨里，又停住，回身去搬那把空椅子。椅子在屋檐下淋过斜雨，半边椅面是湿的，他抓的时候手在椅背上滑了一下，重新抓稳，抱起来的时候贴身举着，不让椅面蹭到衣服。

顾遇站在屋檐下看他搬。那把椅子他没放回墙角，而是放在了桌子旁边，挨着他这几天一直坐的那把。

"让它干一夜。"他说。

他走到门槛上，顾遇侧了侧身，让开半步。这时候她看见，他右边袖口从肘往下全湿了，颜色深了一截，往下坠着。他自己没注意。

"伞在柜台上。"她说。

"不用。"他站在门槛上回身，"我家在巷子那头，走五分钟。"

他这一次真的走进雨里了。走到巷口他回头看了一眼，又转回去，没再停。

顾遇站在门口，看着他的背影，站了很久。她低头——屋檐下的青砖是干的，那把空椅子空出来的位置还留着一圈浅浅的灰。烟头跟着椅子进去了。

她回身，把门框上那块旧木牌扶正了一点。归庐的灯，今晚亮得特别久。

工具卡：关系六维打分表

第21章 打分

使用场景：想评估一段关系是否健康，但又说不清问题在哪里时。



关系对象：_____

维度	打分1—10	我为什么这样打
安全感		
边界感		
沟通质量		
尊重程度		
情绪支持		
我是否还愿意继续		

最高分：_____　　最低分：_____

我最想改善的一个维度：_____

我可以先做的一件小事：_____

今晚就做（≤15分钟）



完成六个维度打分，并写一句原因。

两分钟降级版：只打一个最在意的维度，并写原因。

复看修改提示：打分不是为了给关系判刑，是为了看见哪里最需要被照顾。

可抄写｜可截图复印使用

第二十二章　第 21 晚

晚上六点五十，小满带着她妈妈，站在归庐门口。

小满妈妈五十出头，头发盘得很整齐，手里拎着一只保温桶。她站在门口，有点局促："小满，妈穿这身行吗？会不会太正式了？"

"妈，你这是来吃饺子，不是来相亲。"小满说，"你放松。"

"妈不是紧张。"妈妈说，"妈是……不知道该怎么谢人家。"

"你就说'谢谢'。"小满说，"别的不用。"

她推开门。顾遇正在往半圆外边补一把折叠椅，抬头看见小满妈妈，愣了一下，然后笑了："阿姨，您来了。"

小满妈妈把保温桶放在桌上，打开——热气冒出来，是芹菜馅的饺子，码得整整齐齐："顾老师，我听说你找了你妈的菜谱。我寻思着，你妈包的芹菜馅饺子，肯定跟我的不一样。我这个，你先尝尝。"

顾遇看着那桶饺子，站在桌前，很久没有说话。最后她说："……谢谢阿姨。我今晚，留着最后吃。"

她把保温桶拎到后厨，放在案板最里面，回来的时候，顺手把袖子挽到胳膊肘上面。

椅子还在老位置上。

七把摆成半圆，另外两把并排，靠着门边。20 天前它们就在那儿了，谁也没挪过——扫地的扫帚绕着它们走，小满的包从来不放在上

面，辛念画速写的时候，宁可把画板架在腿上，也不坐那两把里的任何一把。顾遇自己也绕着走。

她走过去，把靠里那把拎起来，搬到半圆的外侧，放下，退后两步，看。

不对。那把椅子离圈子太近了，像是硬塞进去的一个人。她又拎起来，往回搬，摆到门边，跟另一把对齐。

还是不对。两把并排贴着墙，像在罚站。

第三次，她两把一起搬，搬到半圆靠东的那头——不留缺口，就是齐齐地看齐，跟旁边那把学员椅差半个拳头的距离。她蹲下去，量了一眼椅子腿到青砖缝的距离，又拿脚把其中一把推近了半寸。

风从门缝里进来，一个杯子在柜台上响了一下。

"行了。"她说。声音很轻，像是说给椅子听的。

茶是温九爷上午送过来的。老白茶，白棉纸包着，扎了一圈麻绳，纸上用铅笔写了个"温"字。顾遇拆开纸，茶是散的，颜色发暗，闻着有一股晒过太阳的旧木头味。烧水壶是那把旧的，壶底黑了一圈，坐在灶上的时候会发出一种很小的、像是有人在很远的地方说话的声音。

温九爷上午交代过一句："今晚的茶我来泡，你烧水。"

她当时"嗯"了一声，没多想。壶坐在灶上响起来的时候她才发现，这句话的意思很实在：茶是他的，水是她的，今晚这壶茶是两个人凑出来的。

她数了数杯子。柜子里那套是六只，边缘磕过两次，白釉上有两道细黄线。她又从纸箱里翻出三只，颜色不太一样，有一只杯口有个小豁。一共九只，够了——九把椅子，一只对一个位置。她端着杯子挨个摆，摆到半圆中间那只的时候，手停了一下，把那只杯子往旁边挪开半寸，留出一点空。杯把一律朝右手边。

然后她拎着壶去后院接水。水线砸在壶底，声音由哑变亮。她靠在灶台边，听街上最后一拨放学的小孩跑过去，有人在喊"吃饭了"，谁家的抽油烟机在响。水开了，她把壶提下来——她只管这一件：烧水。

她干完这三件事——搬椅子、摆杯子、烧水——站在门口，胳膊上有一点搬椅子留下的热。七点二十，天已经黑透了，对门温记茶馆的灯亮着，温九爷正低着头擦他的保温杯，擦得很慢。

晚上七点半，归庐。人比往常齐。温九爷也来了，他搬了把椅子，坐在门边——正是那两把空椅子中靠里那把，冯舒予坐过的那把。他说："我旁听了 21 晚，该交学费了。今晚我坐这儿，给你们续茶。"

另一把空椅子，还空着。

顾遇从后厨搬出一把折叠椅，递给小满妈妈："阿姨，您坐舒服的那把。这把我加旁边。"

老人接过去，两只手在椅面上按了按，才慢慢坐下，保温桶抱在怀里，像抱着个孩子。她坐的位置正好能看见黑板，也能看见她女儿。

温九爷坐下以后，先没动茶，把袖口往上捋了两折，把三只杯子里的水挨个过了一遍——烫杯，倒水，扔水，动作很慢，慢得像在做一件跟今晚没关系的事。

辛念和岑澈一起到的。岑澈手里提着一袋茶叶，进门先放在柜台上，说："顾遇姐，我今天路过茶叶店，想着今晚结营，给营里添壶茶——是我自己挑的，不知道好不好。"

顾遇看了一眼那袋茶，又看了看他，说："你挑了多久？"

"……四十分钟。"岑澈老实交代，"老板问我送谁，我说送一群教我说话的人。老板说，那得挑泡开来不苦的。"

顾遇手里提着壶，正在往第一只杯子里倒水。倒到一半，她停了。

"话要一句一句说，说太快，就变成报告了。"她说。

这句话，是 21 天前的晚上，她说给一屋子陌生人听的。今天她又听了一遍，说话的是她自己。

辛念在旁边，把画筒放在墙边，轻声补了一句："他挑茶的时候，把每一包都拍给我看，问我'这个会不会太涩'。我回了二十一条。"

温九爷坐在门边那把椅子上，慢悠悠地插了一句："澈小子，挑茶四十分钟，泡茶又练了半个月——你这是把'用心'两个字，泡进茶里了。"

岑澈的耳朵又红了。他没说话，但把茶叶放到了温九爷手边，那意思很明白：今晚的第一泡，请九爷泡。

黑板写的是：

营 · 第 21 天 · 19:30

今晚任务：终极复盘

每人三句话：

① 这 21 晚，我是什么？

② 我变了一厘米没有？

③ 明天，我要带走什么？

顾遇没有马上开始。她走到柜台后面，抱出一个铁盒子。盒子里，是 21 天来她收着的所有纸——第一晚的"我是___"，词卡夜的黑板贴，情绪地图，遗憾清单，边界地图，需要清单，以及那些没有署名的、划满又划掉的纸。

她把第一晚那五张"我是___"纸，按名字，一张一张还给他们。

"先做一件事。"顾遇说，"看看你第一晚写的那 10 句。然后，再回答黑板上的三个问题。"

小满展开自己那张纸。第一晚她写：绩点 3.9，学习委员，我没什么缺点。她看着看着，笑了——笑着笑着，眼睛红了。

她站起来，说："老师，我想重新读一遍。第一晚我只读了两句。今晚，我想把第 10 句读出来。"

她低头，看着纸上新写的第 10 句：

"我是江小满。我是可以犯错的人。"

屋里安静。小满妈妈坐在门边，眼泪一下子涌出来。她捂着嘴，没有出声。

小满坐回妈妈身边："妈，你看，我说出来了。"

"嗯。"妈妈攥着她的手，"妈听见了。"

小满妈妈把那句话在嘴里过了两遍，"犯错的人"四个字她好像没听懂。她小声问："小满，这句话……好在哪儿？"

"妈，我一直以为，只有做对了，才配被喜欢。"小满说，"今天我说出来了，屋里没人走。"

老人"哦"了一声，低下头，把保温桶的带子绕了两圈，又解开。她没有再问。

宋喜展开自己第一晚的纸——"我是宋喜，我讨厌认真"。她把纸翻过来，背面是她这 21 天陆续添的字，最后一行写着："我是宋喜。我认真了 21 天，没逃。"

她掏出手机，打开那条草稿——十天前，测评夜那晚，她写好的分享卡：

"我测出了恐惧型。但我选择，今晚不逃。"

她看着那行字，看了很久，然后，按了发送。

"发出去啦？"辛念问。

"发啦。"宋喜说，声音有点抖，"我答应过自己，明天还来的时候发。今天第 21 天，我来了。该发了。"

她把手机往桌上一放，放得有点响，然后抬起头，把背挺直了，补了一句：

"我他妈居然没逃。"

一屋子人都看着她。辛念的笔尖停在纸上，没往下画；小满"噗"地笑了一声，赶紧捂住嘴；温九爷抬了抬眉毛，继续往壶里注水。

宋喜自己先愣了一下。她小的时候，家里吵架，只要她妈的嗓门一起来，她就溜进自己屋里，把门带上，把电视开到最大声；她初二那年，那个转学的姑娘走的那天，她请了病假，没去学校；前几次恋爱，她都是先删好友再哭。她一直以为，那叫聪明。

"我算了一下，"她说，"21 天里我给自己找过四回借口。加班、头疼、手机没电、下雨。四回我都在门口站过，都没推门走。"

"那你为什么留下了？"辛念问。

"因为门口有个人在摆椅子。"宋喜说，"我站在那儿想，椅子都摆好了，我走了，她就得把那把椅子搬回去。"

顾遇没有说话。她起身给宋喜续了半杯水，杯子里的水已经凉了。

"第二个问题，"顾遇说，"你变了一厘米没有？"

宋喜想了想："变了。我以前觉得'认真'是输。现在觉得——认真是我这辈子，做的最值的一件事。"

辛念说："我变了一厘米。我开始会对我妈说'周六不行，周日可以'了。以前我只会说'都行'。"

岑澈说："我变了一厘米。以前我想说话，先问自己'她会不会觉得我烦'。现在我先问自己——'我是不是真的想说话'。"

江既白说："我变了一厘米。以前我只会说'好'。现在我学会说'我感觉'了。虽然还说得不好，但——是往前的。"

小满说："我变了一厘米。以前我考 99 分，想的是那一分丢在哪。现在我考 80 分，会跟自己说：能及格，已经很好了。"

"第三个问题。"顾遇说，"明天，你要带走什么？"

"我带走这半张纸。"小满把那半张留白的计划纸举起来，"它上面什么也没写。这是我这辈子，第一次允许纸上留白。"

"我带走这根棒棒糖。"宋喜说，"橘子味的。我要留着，等我真的不逃了再吃——不对，"她改口，"我今天就吃。我配吃了。"

她拆开糖纸，把糖放进嘴里，笑了："是甜的。"

辛念想了想，说："我带走一句话。'先当自己的全部。'"

岑澈没有说话。他低头，从口袋里掏出那幅画——两张椅子，一桌，两杯茶。他走到辛念面前，把画放在她桌上。

"……明天下午两点。"他说，声音很轻，"归庐。茶，我泡。"

屋里安静了两秒，然后宋喜炸了："终于！我们营的'沟通练习'，正式毕业了！"

辛念看着那幅画，没有笑，也没有躲。她抬头看着岑澈，说："好。我带画板来。你泡茶，我画你——画那个会说话的澈。"

岑澈的耳朵红到脖子。他坐回去，假装喝茶，被呛了一下。大家都笑了，连温九爷都笑了。

顾遇搬了自己那把椅子。她没有坐到半圆中间去，也没有坐到门口，只把椅子从柜台边上拖出来半尺，摆到半圆的缺口上——这么一摆，她就跟所有人肩并着肩，谁也看不见谁的正脸，脸全朝着中间那只茶壶。

"今天你们坐中间。"她说，"我在边上听。"

辛念抬眼看她，想说什么，又咽下去了。

"我的问题是——"顾遇顿了一下，"这 21 天，我是不是一直在教你们说话。"

"是。"宋喜说，"但你教得挺烂的。"

屋里又笑了一场。顾遇等笑声下去，才接着说：

"话不用我教。这屋子里的椅子，是你们自己摆明白的。"

她拿起壶，给八个杯子都续了水，最后一个才是自己的。她续得很慢，最后一杯只倒了半杯——她自己的那半杯。

江既白是最后一个把第三个问题答完的。他看着顾遇，说："明天，我要带走一句还没学会说完的话。"

"什么话？"

"……还没学会，所以要先带走，慢慢学。"他说。

顾遇把手里那只杯子转了半圈。"刚才那三个问题，你们答得很快。"她说，"快，是在答黑板上的问题。我说慢一点——现在，一人一句，把话说完。"

三个问题问完，没人再抢着说。温九爷拎起壶，把八个杯子都续了一遍，续到顾遇那只的时候，多看了她一眼。

"那我先来。"宋喜说，"反正我脸皮最厚。"

宋喜把手里的糖纸展平，压在杯子底下。"这一晚，我是一个没走的人。我以前一到要认真的时候，脚就先动了。今晚我坐到了十一点，中间一次都没看门。"

"变了没有？"

"变了。"她说，"我以前觉得，认真的人最后都输。现在我算明白了——认真是我这辈子做过的、最划算的一笔。"

"明天带走什么，你刚才说过了。"顾遇说，"棒棒糖。"

"糖我吃了，糖纸我带走。"宋喜说，"贴在工位上。下回甲方骂我，我就看一眼。"

小满接过话，往前挪了半寸。"这一晚，我是一个会留白的人。以前我写东西，最后一行一定要有结论，写不完不睡觉。今晚我这半张纸什么也没写，我就坐在这儿，等它空着。"

"变了没有？"

"变了。"小满说，"以前我以为，完美是满分。现在我知道，完美是留着一块地方，等人来写。"

"明天带走什么？"

"带走一包胃药。"她说。

她真的弯腰去拿——包在脚边，拉链拉开，从最底下摸出一盒胃药，盒角压得有点瘪，外面那层塑封已经撕了，撕口毛着。她把盒子举起来，让所有人都看见，然后打开书包的侧袋，把药塞进去，只露着一个盒角。

"放在书包侧袋里，不藏。"她说，"我以前买药，把包装撕干净才敢带回宿舍，怕被室友看见。"

辛念把杯子摆正，杯把朝着自己。"这一晚，我是一个把话说完的人。以前我说完一句真话，三秒钟之内就要道歉。今晚我一句都没道歉。"

"变了没有？"

"变了一厘米。"她说，"我给妈妈回消息的时候，学会把'都行'删掉。刚开始删一次要缓半天，现在删了就打'周日可以'。"

"明天带走什么？"

"带走一句话——'先当自己的全部'。"辛念说，"还有一样：我明天上午给我妈打个电话，不聊她的事，聊我的画。"

岑澈先用手在裤子上擦了一下，才开口。"这一晚，我是一个把话说在明处的人。我存了两年别人的画，一句都没说过。今晚我说了，还约了明天。"

"变了没有？"

"变了。"他说，"以前我删一个句号要删三天。现在我能把一整句话发出去，发完了不撤回。"

"明天带走什么？"

"带走一张纸。"岑澈把画推回辛念那边，又拉回来一点，放在两人中间的桌面上，"明天我泡第一泡，她画手。我这个手，21 天前抖得握不住壶。"

江既白等到最后。他把手表摘下来，放在桌上，表盘朝上——21 天，这是他第一次在归庐摘表。"这一晚，我是一个坐在这把椅子旁边、不再空着的人。那位女士坐过它一晚上，没进来。我把这 20 天替她坐热了。"

"变了没有？"

"变了一厘米半。"他说，"我敢说'我感觉'了。但还是说得很慢——大概比正常人慢三拍。"

"明天带走什么？"

"带走一张处方笺。"江既白从口袋里摸出一张空的处方笺，四个角都磨软了，"上面只有抬头和空白。这是我给自己开的药，剂量还没写。"

轮到小满妈妈，她直摆手："我不会说，我就听着。"她把保温桶打开，热气腾起来，"我说不来话，我会包饺子。"

温九爷从门边接了半句："会包饺子的人，不用学说话。"

散场的时候，快十一点了。小满妈妈把饺子分给所有人。顾遇最后吃——她夹起一个芹菜馅的饺子，放进嘴里，慢慢嚼。

她妈包的饺子，也是这个味道。芹菜剁得细，肉馅里放了一点姜。

她吃着吃着，想：妈，我吃到你那个味道了。

温九爷喝完最后一杯茶，站起来："我该回对门了。21 天，我听了 21 个晚上的话。够我嚼半年的。"他走到门口，回头看了一眼那把空椅子，"那把椅子，留着。下期有人坐。"

顾遇送走所有人。归庐安静下来。她听见，柜台上的闹钟，不响了。

她走过去。那只走了十年的闹钟，秒针停在某个位置，不动了。电池耗尽了。

她打开后盖，换了一节新电池。秒针动了动，重新走了起来。

顾遇看着它，觉得这只闹钟像极了这 21 天——停过，换过电，但只要还有电，它就继续走。

江既白站在门口，没有走。

"顾遇。"

"嗯？"

"明天营就结束了。"他说，"你还会开归庐吗？"

"会。"顾遇说，"第二期，已经在排队了。温九爷说那把椅子要留着。"

"那……"江既白顿了顿，"我还能来吗？"

"你来干什么？"顾遇说，"毕业了，不用交作业了。"

"我来还作业。"他说，"你教我的那句'我感觉'——我想每天来练一句。练到不用想，就能说出来为止。"

顾遇看着他，没有接话。两个人站在门口，路灯把影子拉在一起。

谁都没有说"在一起"。但都笑了。

江既白转身要走，又停住。他回过头，看着她，说出了一句他练了很久、终于说出口的话：

"顾遇。我感觉……我好像，能重新开始了。"

顾遇站在门口，看着他的眼睛。她没有回答"我也是"。她只说：

"……那明天下午两点，你来。我教你泡茶——不是第二期。是教你泡我喜欢的那个味道。"

江既白笑了："好。那算第 22 天的作业。"

他走进巷子。顾遇站在门口，看着他走远。她低头，看见那把空椅子还在——温九爷坐过的那把旁边，另一把，空着。

她想：21 天前，她在黑板上写"收七个人，只收愿意试一试的人"。来了五个。走了很多次，都没走成。

她转身回屋。柜台上，那只闹钟还在走。

工具卡：遇见自己收尾卡

第22章 尾声

使用场景：

走完一轮练习后，想整理收获，也想给自己一个继续的承诺时。



这一轮，我最惊讶的发现是：_____

我终于承认的一件事是：_____

我以前一直忽略的身体信号是：_____

我想继续保留的三个练习：



1. _____
2. _____
3. _____

我想对自己说的一句话：_____

我允许自己：☐ 慢慢来 ☐ 不完美 ☐ 有时暂停 ☐ 偶尔退回 ☐ 继续前进

今晚就做（≤15分钟）

完成整张收尾卡，并把它放在书的最后一页。

两分钟降级版：只写一句："我想对自己说_____。"

复看修改提示：遇见自己不是终点，是以后每次迷路时，都能重新开始的入口。



可抄写｜可截图复印使用

尾声　慢慢说

三月，玉林老街的泡桐树开花了。

归庐的招牌还是那块旧木牌，"归庐"两个字是温九爷年轻时写的。木牌底下，多了一行字，字有点斜，像顾遇的字，也像她妈的：

"先成为完整的自己，再建立健康的关系。"

第二期成长营的招募，是两周前挂出去的。这一次，报名的人超过一百个。顾遇没有扩招——还是七个人，还是每晚七点半，还是那两把空椅子。只是这一次，报名页底下多了一行小字："如果上一期你没准备好，这一期，椅子给你留着。"

挂出招募那天下午，顾遇一直在做另一件事。

她把第一期的复测数据导出来，六个人，两条时间点，一条线一条线地画在一张 A4 纸上。用的是铅笔，一支 HB，笔尖削得很尖。她画得很慢，每个点都先点一个小圈，再连线。六条线都从纸的左下角出发，往右上角走。

第一条她自己。去年秋天那条线，贴在"总在替别人做决定"和"情绪一上来就崩"两栏上，几乎压在格子的底线上。今天早上重新填，两个点都往上抬了半格。半格，不多。她把这条线标上"我"，字写得很小。

第二条小满。她的线动得最规矩，一步一步，没有回落。

第三条宋喜。宋喜的线是六条里最陡的，陡到画出去纸都快不够了，在"关系健康度"那一栏，从 4 分跳到 7 分。顾遇在 7 分那个点旁边画了个小圈，什么都没写。

第四条辛念。她的线是往上走的，只是走得不直——中间有个点落在原地，是画展前那两周，她妈妈住院，她一天画十六个小时。顾遇在那两个点之间描了一遍，描重了，纸有点起毛。

第五条她自己那栏空着，她换了笔，画江既白。她先点了第一个点，再点第二个点，两点之间画了一根线——然后她把笔收回来，看着那条线。平的。

她重新点了一遍。还是平的。

她拿橡皮把第二遍擦掉，只留第一遍，然后在两条线的中间，用铅笔写了两个字："没动"。

第六条岑澈。他的起点很低，低到在那张纸上看不清，得拿尺子比着才认得出来。三个月后这个点往上走了不少，但走法是跳的——中间一个点还往回落了一格，那是他跟辛念约茶之后的第一周，他说完话，回家躺了两天。顾遇把那个回落点圈起来，旁边写："退一格，也算走。"

六个名字，六条线，一张纸。纸上有一个人的线是平的。

顾遇把这张纸放在柜台上，压住两个角，看了一会儿。她本来想把它折起来，收进抽屉里的那叠报告里——抽屉里已经有一叠了，每一份都干净、有编号、有结论。她抽开抽屉，把手伸进去，碰到那叠纸的边，又把手抽回来。

她把纸抱到黑板前，从粉笔盒底下摸出两枚磁铁，压住上边两个角。纸边会翘，她又把粉笔盒压在底下。

"就贴这儿。"她说。

贴完她退后两步看。黑板上还写着上一期的最后一行任务，粉笔字被擦过好几道，只剩几个偏旁。那张 A4 纸贴在最中间，最下面那条平线，正对着进门的人的眼睛。她没打算让谁道歉，也没打算让谁解释。

第二期报名的人有一百多个。这一张纸只写了六个人，其中一个人没动。

三月初的某个下午，温九爷敲开归庐的门。

他先在门口跺了两下鞋底——玉林这片的巷子，春雨过后砖缝里存水。他手里拎着那只白瓷保温杯，杯盖上有一道裂纹，用了很多年。进门他没急着说话，把保温杯放在柜台靠里的那一角，杯底跟柜面碰出很轻的一声。然后他站着，把两只手放在杯子上，停了三秒，才把杯子端起来，往旁边挪了两寸。

保温杯底下压着一个牛皮纸信封。

信封不大，是那种旧的、棕黄色的牛皮纸，边角磨得发白起毛，封口用浆糊粘着，浆糊干成了一层薄亮的壳，边上有一处细裂。信封正面右下角，用圆珠笔写着年份——"2019"。字很小，写得歪，笔芯漏过墨，在"9"的尾巴上拖出一道蓝。那个年份上被人用手指按过很多回，纸面发乌。

信封左上角写着三个字："给顾遇"。

温九爷把信封放在柜台上，手在信封上按了一下，才拿开。

"顾遇，这东西，我替你妈，存了七年。"

顾遇的动作停住了。她手里正擦着一只杯子，抹布搭在杯口上。

"你妈走之前三天，来我茶馆坐了一下午。"温九爷说，"那天她点的是最便宜的一壶，喝了四泡。她把这封信交给我，说：'老温，等顾遇下次回成都，你给她。别寄——她在北京，忙。'"

"我那天说，你妈这个人，写这么长的信，不如打个电话。她说，电话说不成，一说就想挂。"

"她说，'不急，日子长着呢。'"

他说到这里，停了。他拿起保温杯，拧开，喝了一口，又拧上，没有再说下去。

顾遇接过信封。信封上，是她妈的字，一笔一画："给顾遇"。

她拆开信。浆糊的壳先裂开一道，纸角跟着翘起来。信纸折了三折，字迹是她妈的——有点斜，写得很慢，像是在写一件很难的事：

"遇遇：

妈写这封信的时候，你在北京。你上回打电话说，过年再回。妈在电话这头，话到嘴边，又咽回去了。算了。妈想着，写信吧，写信不怕被打断。

桌上摆的还是你小时候用过的那只缸子。妈今天泡的茶浓了，喝得心口发慌。妈就想起你走那年，你站在这个门口跟妈说"妈我走了"，妈手

里拎着你要带的那袋橘子，一句话都说不出来。橘子最后你没带走，妈一个人吃了半个月，吃到酸。

遇遇，妈这辈子，最对不起你的事，是把你教成了一个不会说'我需要'的人。妈自己也不会。你爸走的那年，妈一句话都没跟他说成。他那天早上出门，妈想说"你早点回来"，没说出来。妈到现在还记得他穿的那件衣服，袖子后面有一点油。你结婚那天，妈想跟你说——婚姻不是谁照顾谁，是两个人坐在一起说话。可妈话到嘴边，又咽回去了。妈怕你笑妈老土。

后来你婚姻不顺，妈知道，但你从来不说。你不说，妈也不敢问。我们娘俩，一个在成都，一个在北京，隔着电话，谁都没学会说'妈，我想你'和'妈，我难受'。有一回你在电话里哭，妈听见了，妈问你怎么了，你说没事，猫抓了一下。妈就顺着说，那你擦点药。挂了电话，妈在屋里坐了半个钟头。

妈这一辈子，最会干的事，是把话咽回去，再假装没事。你像妈，妈看出来了。这个妈不怪你——这个是妈教的。

遇遇，如果你读到这封信，说明妈又咽了一次。妈不怪自己咽——妈只怪自己，咽得太久了。人这一辈子，能开口的日子，比想的少。

别学妈。想说的话，趁人还在，说出来。

妈这辈子没跟你说过几句软话。现在说，不知道还来不来得及——

妈爱你。妈一直爱你。妈只是，从来没学会好好说。

你要是累了，就回成都。铺子你想开就开，想租就租，妈不催你。你要是不想回，也行，记得买件厚的。成都冷，北京更冷。

P.S. 芹菜馅饺子的秘方，在你爸留下的那本菜谱里。妈让你谭放哥收着了——那孩子老实，会给你送到的。芹菜要剁细，肉里放一点姜，姜别多。"

顾遇读完信，在柜台前站了很久。她没有哭出声，只是眼泪一直流，流到信纸上，把那句"妈爱你"洇开了一点。

她想起那个深秋的傍晚——她跪在归庐的地板上擦窗缝，擦到半夜，在母亲的记账本上看到那句"算了。等她回来，那句话，慢慢说"。

原来妈把"慢慢说"的那句话，写成了信。原来妈一直在等一个"下次"。

她拿起手机，打开我境的时间胶囊。三个月前，她存了一封信给三个月后的自己。她点开：

"给三个月后的顾遇：……我学会了一句'我感觉'。学会了，我念给你听。"

她站在初春的归庐里，对着那封信，轻声念了出来："妈，我学会了。我感觉……我想你。我以前不说，是怕说了，就撑不住了。现在我敢说了——因为我知道，说完，你还在。"

信当然不会回。但她念完，觉得心里那根绷了七年的弦，松了。

晚上，江既白来了。他拎着两杯茶——现在他泡茶已经不用她教了，但他还是习惯带两杯来。

"第二期的人，怎么样？"他问。

"比第一期会说。"顾遇说，"第一期那五个，都是不会说话的。这一期的，会说话，但不敢说心里话。不一样。"

"哪不一样？"

"不会说话的人，学会第一句，会哭。"顾遇说，"不敢说心里话的人，学会第一句，会笑。都挺好看的。"

他们坐在归庐的旧椅子上喝茶。春天的风从门口吹进来，带着泡桐花的味道。

"你今天哭了？"江既白问。

"你怎么知道？"

"你眼睛现在还红着。"他说，"哭什么了？"

"读了我妈的信。"顾遇说，"她七年前写的。"

江既白没有追问信的内容。他坐了一会儿，说："我周五，跟冯舒予在民政局门口，把话说完啦。"

"嗯。"

"她说：'既白，你现在会说话了。我当年嫁给你的时候，就是想听你说这些。晚了八年，但听到了，就不算白等。'"他说，"然后我们各自走

了。她走的时候没回头。我也没回头——但我们俩，都把话说完才走的。"

"后悔吗？"

"不后悔。"江既白说，"我要是没学会说话，这辈子都会卡在'她为什么走'里。现在我知道了——她不是不爱我了。她是等累了。爱没消失，是等没了。这不一样。"

顾遇看着他，说："你现在说话，越来越像个人了。"

"是越来越像我自己了。"他说。

两个人坐了一会儿。顾遇忽然说："江既白。"

"嗯？"

"我明天，想带你去一个地方。"她说，"河边。我找了一条，适合坐着的河。"

江既白愣了一下，然后，慢慢地笑了："……好。不说话的那种坐？"

"说话的也行。"顾遇说，"我已经不怕说话了。"

江既白走了以后，她把门虚掩上。

灯只开了一盏，柜台那一小块亮着。她把两样东西拿出来，并排放在柜面上：一个是那个牛皮纸信封，一个是她妈的记账本。信封的纸硬，翘着角；账本软，摊开以后自己就趴下了。她把信纸抽出来，摊平——折过三折的地方有三道白痕，最上面那道，正好压在一个"妈"字上。

记账本翻到最后一页。那一页的下半张空着，上半张是她妈的字：

"算了。等她回来，那句话，慢慢说。"

她把信纸和账本对齐了一条边，用手掌从中间往两边按，按平。然后她去后厨，拿抹布把手擦干，回来，把信叠回原来的三折，放回信封。她把信封和账本并排立在柜台靠里的那一角——就是温九爷那天放保温杯的位置——两样东西就这么立着，谁进来都看得见。两张纸，一张说要趁人还在，一张说慢慢说。她妈这辈子，前一句没做到，后一句做到了。

她没有哭。她自己也觉得有点奇怪。

她去后厨拎起那把壶，接水，把壶坐在灶上，拧开火。蓝色的火苗舔着壶底。她搬了个小板凳，坐在灶边等水开，两只手放在膝盖上。水开得很慢。她没有急着提壶。

三月的成都，泡桐花落在巷子里。归庐的木牌下，"先成为完整的自己，再建立健康的关系"那行字，被斜阳照着。

三个月前，那五个人各自带着一句话离开了归庐：

宋喜在社区发了一条动态，配图是一根橘子味棒棒糖："我和一间茶室的关系，满五个月了。还没想逃。"

小满的宿舍床头，贴着江医生那张"缺点不是病"的便签。她这学期的绩点掉了 0.3——她第一次没有焦虑。她妈给她打电话，说："小满，妈给你寄了饺子。少包了点盐。"她说："妈，我吃不了那么多。"她妈

说："那你就分给同学。"她挂了电话，把手机拿远了一点。她学会了说"我吃不了那么多"——而妈妈学会了不再把"全部"塞给她。

辛念的个展《会说话的人》在春天开幕了。墙上挂着一屋子的人：不会说话的江医生、说话像开炮的宋喜、一紧张就结巴的澈、把眼泪藏进"平静"的小满、还有一间亮着灯的茶室。画展入口，摆着一张桌子，两把椅子，两杯茶——是真的茶。每个进来的人，都可以坐下，喝一杯。

岑澈站在那两把椅子旁边，看见辛念走过来，下意识地说："……念，今天人有点多，你要不要先喝口茶？"

辛念看着他，笑了："澈，你现在不用想，就能说出话了。"

他愣了一下，也笑了："……嗯。因为话是跟你说的。"

小满在三个月后，做了最后一次依恋复测。她的结果没有变——还是安全型。但报告上有一行字："分数变化是状态，不是本质。"她看着那行字，明白了顾遇说的"地图不是判决书"。她没有变，但她学会了：安全型也可以哭，也可以请假，也可以把"完美"那半张纸留白。

没有人"痊愈"。六条线里五条动了一点，有一条没动——那张纸还贴在黑板上，谁进门都看得见。

第二期结营那天，顾遇带着七个新学员包了一次饺子——芹菜馅的。有人包得像馄饨，有人捏不住口，馅漏了一案板。顾遇说："第一次都这样。我妈教我的第一句，也是这个。"

她教得很慢，像她妈当年教她那样：先把皮压薄，再放馅，不要贪多，最后沿边慢慢收口。她想，她妈咽回去的那句话，她终于换了一种方式，说给很多人听了——用芹菜馅的饺子，用一间茶室，用二十一个晚上。

那天傍晚，温九爷端着一壶茶过来，看着案板上歪歪扭扭的饺子，说："头一回包的饺子，不丑。头一回说的话，也不算晚。"

四月初的某个傍晚，顾遇站在归庐门口，看着那块旧木牌。她想起四个多月前那个深夜——她蹲在门口抽了半支烟，掐了，开门，从擦窗开始，一直擦到现在。

她妈的信，一直立在柜台里侧，靠着记账本。记账本最后一页，还是那句话："算了。等她回来，那句话，慢慢说。"

顾遇在那一页下面，添了一行字，字有点斜，像她妈的：

"妈，那句话，我说完了。你听见了吗？"

她把记账本合上，放回抽屉。

放之前，她顺手把那个牛皮纸信封也放了进去，压在记账本上面。抽屉推回去半寸，她又拉开，把信封拿出来，放回柜台里侧——她自己那天写的那句话是"别收进抽屉"。抽屉没有锁。柜台上那张复测的纸，还贴在黑板上。

远处，江既白拎着两杯茶，正穿过巷子走来。泡桐花落在他肩上，他没有拍。



半句话不是没说完，
是还没寄出。

缺点不是毛病，是过期的铠甲，
可以试着先不骂它。

门有把手，把手永远在你这一侧。





内容简介

成都玉林，一间叫归庐的老茶室。

离婚后的顾遇，在这里开启21个夜晚的客厅。

五个带着各自困境的陌生人走进这间屋子。

这里没有鸡汤说教，不劝人立刻变好。

全书每一章分为两部分：故事文本加实操工具箱。

不必从头读到尾，你可以带着当下的困境，直接翻到对应的那一页。



作者：茂疆

先遇见自己 | 故事向
向心理成长工具书



读完故事，写下属于你自己那一页。全部工具，一支笔一张纸就足够。