

《能治愈你的只有自己》： 在命运湍流里找回初心

——崔海昀创作手法解析：地域性写作与跨媒介叙事的交响

□ 董江波



近日，山西作家崔海昀的心灵散文集《能治愈你的只有自己》由北岳文艺出版社出版上市，这部《能治愈你的只有自己》在当代心灵散文作品谱系中脱颖而出，带给读者清晰透亮的本真感。作家摒弃了廉价的救赎叙事，让病痛与长夜在纸页间真实流淌。当急诊室的日光灯取代了故乡的星斗，当药液的滴答声覆盖了檐角的雨声，生命在至暗时刻裂开的缝隙里，反而照见了最本真的自我。这种治愈不是西方心理学意义上的自我实现，而是东方哲学中的“返本开新”，是在命运湍流里找回那枚未被磨蚀的初心。

透过一扇月洞窗，望见都市丛林里挣扎的倒影；转过屏风般的写字楼，邂逅童年屋檐下的自己。作家崔海昀这种时空折叠的文字叙述，让晋剧吟唱的婉转与地铁报站的机械音在文本空间里形成奇妙的和鸣。当主人公最终在茶汤里照见自己的眉目，治愈已然升华为对生命本相的顿悟。

崔海昀的文学创作根植于晋南沃土，以临汾为坐标原点，构建起一套融合地域文化肌理与现代传播美学的创作体系。其作品在散文、小说、广播剧本、影视剧本等多种文体间自由穿行，形成“跨媒介叙事”与“地域性写作”的双重特质，展现出其在传统书写与新媒体浪潮碰撞下的独特突围路径。

地域性写作的深度开掘

作为临汾作协主席团委员与首届签约作家，崔海昀的创作始终贯穿着“晋南叙事学”的自觉。其在《阳光草》散文集中对黄土高原季候轮转的凝视，广播剧《果树岭的秋天》里对山区果农命运的捕捉，皆以微观视角激活地域符号，将窑洞炊烟、麦浪涛声等传统意象转化

为现代性思考的载体。这种写作策略既不同于乡土文学的怀旧滤镜，也规避了地域性写作猎奇式的景观消费，而是以文化人类学的田野视角重构了“在地经验”。

其长篇小说《枝端》在地方新媒体平台的连载，暗含对传统文学载体的解构与重建。作品通过新媒体特有的碎片化传播节奏，将晋商后裔的家族记忆与当代城镇化进程中的个体挣扎编织成“流动的地方志”。这种“微连载”模式既延续了人民作家赵树理开创的“山药蛋派”对现实主义的坚守，又借助数字媒介的即时互动性，让地域叙事突破纸媒边界，形成动态生长的文本生态。

跨媒介叙事的先锋实验

由崔海昀创作剧本的广播剧《果树岭的秋天》在地方电台与“学习强国”平台的双轨传播，彰显其“声音文本”的建构能力。在创作中，她将临汾方言的韵律感转化为声效蒙太奇，让果树嫁接的咔嚓声、黄河浪涛的轰鸣与手机转账的提示音在音频空间中形成复调对话。这种“可听的现实主义创作”既是对广播剧传统教化功能的突破，也是文学语言向听觉维度拓展的先锋尝试。

由崔海昀担任编剧的电视剧《山乡之秋》，其立项过程本身即构成创作手法的一部分。剧本创作中大量采用“文学脚本前置”策略：在田野调查阶段便以散文笔法记录人物原型，将画报的影像叙事经验转化为镜头语言，使剧本兼具小说的文学密度与影视的视觉节奏。这种“跨界预缝合”创作模式，消解了传统文学与影视工业的壁垒。

文体互渗的美学自觉

其在媒体开辟的随笔专栏“紫藤小记”的随笔写作，为其所有创作注入了散文的灵韵。即便在长篇小说《枝端》中，也能看到“非虚构时刻”的穿插——某个次要人物的前世今生常以地方志摘录的形式突兀显现，这种“文本镶嵌术”打破了线性叙事，让作品在虚构与纪实间形



成张力场。其散文集《阳光草》中更将地方风物志写成“物的传记”，一株老槐树的年轮里镌刻着三晋大地的集体记忆密码。

其最新出版的这部心灵散文集《能治愈你的只有自己》，更是以极具张力的叙事，在山水自然、日常生活的动人幕布上，绣出一朵关于治愈的并蒂莲。作者以手术刀般的精准，剖开“岁月静好”的糖衣，在生命褶皱里打捞起沉香的质地。

作为一家媒体的总编辑，职业敏感赋予崔海昀创作独特的“现场感”。其在各文学期刊刊发的百余篇作品中，常见突发事件与历史纵深并置的叙事结构：一则拆迁报道的边角料可能演化为小说中某个角色的命运伏笔，这种“新闻褶皱里的文学胚胎”般的“孵化”创作机制，使其作品始终保持着对社会热点的智性回应。

新媒体语境下的文学迁徙

在临汾市“五个一工程”奖获奖作品中，她对晋南社火、蒲剧脸谱等非遗元素的运用绝非符号堆砌。如广播剧中将蒲剧《窦娥冤》的唱段解构为现代法治剧的间离效果，让传统戏曲的程式化表演与当代司法进程形成隐喻性对话。这种“文化DNA重组”手法，使崔海昀作品中的地域文化元素摆脱了博物馆陈列状态，成为流动的意义发生器。

其在“掌上微襄汾”公众号连载《枝端》的实践，暗含对移动阅读时代的文本适应性改造。每章结尾设置“方言词弹幕”，读者可扫码收听临汾民谣插曲，这种“增强现实文学”体验，将“传统文摊文学”理念升级为数字时代的“屏端文学”。作品在传播过程中不断吸纳读者留言形成“衍生文本层”，实质是互联网思维对传统写作伦理的重构。

崔海昀的创作图谱，恰似其笔下的晋南古槐——根系深扎黄土血脉，枝叶却向着数字时代的云霄生长。这种“地域性”与“跨媒介”的双向奔赴，不仅为山西新文学群体提供了创作范式，更预示着地方作家在融媒体时代突破地域局限、重构文学场域的可能路径。

作者简介：



董江波，笔名冷得像风，山西长治人，现居太原。中国作协会员，北京作协会员，北京评协理事、第一届新媒体文艺评论委员会委员，山西文学院签约作家，太原市杏花岭区作协副主席，鲁迅文学院第十届网络文学作家高级研修班学员。创作22部专著，其中4部已出版，7部被录制成有声小说，创作总字数超过2100万字，代表作《面食世家》《永远的纯真年代》《网络文学十六讲》。先后上榜2017猫片·胡润原创文学IP潜力价值榜，获得2016年中国作家协会“中国梦”主题专项网络文学重点扶持、入选2016年“湖北省20部网络文学精品工程”等。

荐读



《被讨厌的勇气》

作者：[日] 岸见一郎 / 古贺史健
出版社：机械工业出版社
内容简介：你是否常常对繁琐的生活感到乏味？你是否时时为复杂的人际关系感到疲惫？你是否认为人生的意义越来越模糊难见？我们如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中用自己的双手去获得真正的幸福？这一切的答案尽在这本《被讨厌的勇气》中。“因为拥有了被讨厌的勇气，于是有了真正幸福的可能。”



《关键对话》

作者：[美] 约瑟夫·格雷尼(Joseph Grenny) 科里·帕特森(Kerry Patterson) 罗恩·麦克米兰(Ron McMillan) 艾尔·史威茨勒(Al Switzler)
出版社：机械工业出版社
内容简介：无论在工作中还是生活中，每个人都会遇到许多“关键时刻”。本书作者团队基于20多年对全球10多万人的跟踪调查，甄选出大家公认的对话高手，总结出一套行之有效的的方法和技巧。运用这些方法和技巧，无论多么难以应对的局面，你都能够轻松面对，成就无往不利的事业，拥有和谐快乐的人生！



《感谢自己的不完美》

作者：武志红
出版社：中国华侨出版社
内容简介：我们一直以为一些负面情绪是不好的，甚至是不完美的，我们努力去避免和克服它们。作者从新的角度、用心理学的知识告诉我们，这些坏情绪，对我们有极大的帮助和正面意义。这些情绪是伴随我们一生的，而且这些情绪并不是我们的敌人，而是我们的朋友，我们应该接纳它们，并要感谢它们让我们越来越坚强，体验更多生命的无限精彩。