

握笔破心霾 逐梦向晴空

一位本土网络作家的疗愈之旅

在遭遇负面情绪的困扰时，不妨试试用写作舒缓压力。这是南通本土网络作家南宫小满（笔名）的真实心声。在人生的低谷期，他通过文学创作释放压力，排解焦虑。10年来，南宫小满先后完成了5部、近200万字的网络小说创作，涉及历史穿越、青春校园、玄幻武侠等诸多题材，并与多家网站签约，在实现了自我价值的同时，也成功走出了心灵的阴霾。

在以“爱卫新篇章 健康‘心’生活”为主题的第37个爱国卫生月到来之际，记者走近这位中年男士，聆听他用写作实现自我疗愈、圆梦人生的故事。



南宫小满和他的作品。

写作开启疗愈之门

和大部分男孩一样，学生时代的南宫小满看过很多武侠小说，梦想着有一天能行侠仗义、快意江湖。读大学时，他便开始写武侠小说，把自己代入男主角，以此实现自己的武侠梦。“那个年代，电脑还没有普及，写小说只能用纸笔，至今我还保留着写在作业本上的一叠厚厚的手稿。”南宫小满回忆，当时，他的小说手稿在班上疯传，还有不少同学催更，这让他颇为得意。

步入社会后，忙碌逐渐冲淡了南宫小满的文学梦。高强度的工作节奏和各种生活压力接踵而至，让他身心疲惫。2015年，才30多岁的南宫小满疑似抑郁了。“那段时间心情十分低落，什么都干不好，紧张、焦虑的情绪每天困扰着我，吃不好饭，也睡不好觉，甚至感觉人生没有了意义。”一次，在和一位心理咨询师朋友聊天时，南宫小满听闻了一种心理

疗愈的方法：心里有很多话说不出来，或者不方便对别人说时，可以写下来，有助于排解压力；在现实生活中有什么遗憾，也可以写出来，往往更能释怀。

不善言辞的南宫小满觉得这个疗愈的方式很适合自己。“与其整天胡思乱想，不如拿起笔来。我决定就从回忆录开始写，先写我从小学到大学的经历。”就这样，时隔多年后，南宫小满再次开始写作。从那以后，坐在电脑前码字成了他最放松的时光。那些纠结、内耗的负面情绪也在潜移默化中得到了舒缓和释放。

“写了一段时间后，我逐渐有了文学创作的想法。最初是想通过虚构故事弥补我在现实生活中的缺憾，给自己一个别样的人生。”南宫小满的创作思路一经打开，变得一发不可收。2017年，他的首部小说《竿子的故事之青春不留遗憾》在纵横小说网发表，

用20万字讲述了一个山区男孩跟随进城打工的父母来到县城求学，经过不断努力，考上大学的励志故事。

和大多数网络作家不同，南宫小满的创作不为赚钱，只为写出自己满意的作品，找到生活的意义。“很多网络作家都是边写边上传，有时会出现逻辑不通、‘挖坑不理’、情节不连贯等问题，甚至为了完成每天的字数任务而‘灌水’。而我会将整部小说写完并多次修改，在确保没有错别字和逻辑问题后，才会上传网络。”南宫小满说，一部20万字的小说背后，他付出了整百万字的工作量。

无须刻意迎合读者，不用任劳任怨地赶进度，这让南宫小满十分享受小说创作的过程。而他坚持的正能量创作风格，在疗愈网友的同时，也在不知不觉中疗愈了自己。

解锁多元创作新篇

在完成了两部网络小说后，南宫小满不仅驱散了心里的阴霾，对文学创作的兴趣也愈加浓厚。他决定通过大量阅读，拓宽自己的创作视野，写下更多精彩的故事。

身为“三国迷”的南宫小满透露，他从小就熟读《三国演义》，即便看了20多遍仍觉得趣味盎然。近年来，他深入研究《三国志》《后汉书》等相关史料，大量阅读了三国题材的研究文章和网络小说，最终找到了自己创作的新方向——以三国时期关注度不高但人物性格鲜明的谋士贾诩为切入点，创作一部历史穿越小说，通过主人公穿越到三国时代变身

“贾诩”，以这一独特视角解读很多三国时期的历史事件，还原最具逻辑感的历史真相。

疫情三年，也是南宫小满创作激情迸发的三年。“那段时间，我的工作效率很高，有时候一天就能写一万多字。尤其是居家隔离期间，我全身心地投入小说创作中，感觉自己犹如贾诩附体一样，那种忘却尘世烦恼、酣畅淋漓地沉浸在故事情节中的快乐，是用语言无法形容的。”2022年，南宫小满创作的50万字、120章节的历史穿越小说——《鬼谋士》上篇在番茄小说网推出，每个章节的标题还仿照四大名著采用对仗的方式，引发了不少

“三国发烧友”的关注和点赞。就在这一年，在圈内崭露头角的他也正式成为南通市网络作家协会会员。

从纯真的校园文学，到探寻历史真相，这些年，小说创作让南宫小满彻底远离了负面情绪的困扰。随着人生阅历的增加，他笔下的故事也变得越来越有厚度。“我没时间胡思乱想，一有空就会阅读和写作，这让我的生活非常充实，也充满了希望。”南宫小满说，在生活中，他是性格内向的“社恐”，但在小说的世界里，他可以毫无顾忌地表达自己对于世界的看法，光这一点就非常过瘾。

续写武侠浪漫人生

眼下，南宫小满正在撰写《鬼谋士》下篇，“这一部讲的是贾诩儿子的故事，他是一个隐藏的谋士，故事中加入了一些玄幻元素，可读性会更强”。

除了网络作家的身份外，如今，南宫小满还是南通市收藏家协会副秘书长、南通市茶文化研究会理事。这几年，他尽己所能，致力于推广宋代点茶、长嘴铜壶等非遗文化，这让他的业余生活更加多姿多彩。“中国的传统文化博大精深，尤其是茶文化具有深厚的历史积淀，能够为

小说创作提供很多素材和灵感。”对于未来的创作，南宫小满信心满满。

在快节奏的当下，每个人都可能遭遇压力。“向上，并非人生唯一的路。当我试着放下，学会和生活和解后，那些焦灼、无奈的负面情绪逐渐远去。取笔名‘小满’也恰恰反映了我的人生态度——过满则溢，小满正好。”回顾一路走来的心路历程，南宫小满说，他十分感恩在痛苦、迷茫时遇见了写作，并通过写作丰富圆满了自我，“这是一条向内求的成长之

路，无需外人的肯定，只为找寻内心的自在”。

尽管已年近五旬，但时至今日，南宫小满的心中仍藏着少年时的那个“武侠梦”。最近，他又翻出了20多年前的那叠武侠小说手稿，“在修改整理后，我会推出一部带有玄幻色彩的网络武侠小说，创造一个宏大的虚拟世界，并融入更多传统文化元素，这部小说我至少要写200万字。在故事里，我将和主人公一起豪情满怀，闯荡江湖，行侠仗义！”

本报记者冯启榕