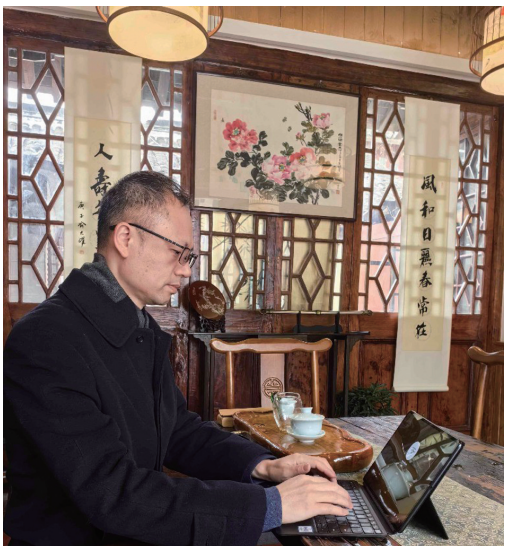


# 握笔破心霾 逐梦向晴空

## 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官小满(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,南官小满先后完成了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。



南官小满和他的作品。

## 写作开启疗愈之门

和大部分男孩一样,学生时代的南官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。”南官小满回忆,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,忙碌逐渐冲淡了南官小满的文学梦。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多岁的南官小满疑似抑郁了。“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,南官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。

不善言辞的南官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,南官小满再次开始写作。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。”南官小满的创作思路一经打开,变得一发而不可收。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,南官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、‘挖坑不埋’、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。”南官小满说,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,不用任务式地赶进度,这让南官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,南官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”的南官小满透露,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,也是南官小满创作激情迸发的三年。“那段时间,我的写作效率很高,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,南官小满创作的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,小说创作让南官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。”南官小满说,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,南官小满正在撰写《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,南官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,南官小满信心满满。

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,南官小满说,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己,“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,南官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