

早晨骑电动车送7岁的女儿上学，下午接她放学之后再回单位工作，晚上做饭、陪女儿写作业，而那个关乎自我实现与精神成长的命题——“成为自己”，则“都是在琐碎的时间缝隙里抽空完成”。这就是“90后”作家阿依努尔日常一天的生活节奏。

《单身母亲日记》收录了阿依努尔从2019年至2025年间的百余则日记，忠实记录了她从大学毕业在家人的催促下匆忙结婚、生女，到离婚、独自“北漂”、与女儿分隔两地，再到将女儿接到北京，努力平衡工作、学习与生活的点滴细节与心路历程。

七年时光，不谙世事的年轻女孩，蜕变为坚韧勇敢的单身母亲，以及思想日益成熟的职业女性与青年作家。《单身母亲日记》部分内容之前在《天涯》《北京文学》《花城》等杂志发表，并入选《暮色与跳舞熊：2022年中国女性文学作品选》。2025年，由北京十月文艺出版社推出完整单行本。



《单身母亲日记》

从夏牧场到北京 文学的种子如何发芽

1992年，阿依努尔生于新疆精河县。童年夏牧场的经历，为她的人生铺就了最初的精神底色。6岁那年夏天，她曾独自放牧400只羊，不慎丢失了24只。当她惊慌失措时，祖父却神色淡然。几天后，山坡另一边的牧人将走失的羊悉数找回。这件事让她初次懂得了牧场古老信义。她听过失去牛犊的母牛哀鸣，也经历过游牧转场的艰辛。“那时我就告诉自己，有一天一定要写下那里的故事。”

文学的种子，在童年毡房的炉火旁深植于心。祖父讲述的《一千零一夜》让阿依努尔对故事结局心驰神往；父亲那“草蛇灰线、伏脉千里”的讲述方式，则让她觉得父亲宛如一位江湖侠客。在夏牧场，阿依努尔还无数次聆听牧羊人的冒险故事，“讲述时，那些平凡无奇的人闪闪发光，照亮了黯淡破旧的毡房。”

青春期的阿依努尔开始了漫长的异地求学生涯，由此品尝到生命的孤独——从离家300公里的克拉玛依，到4500公里外的广东肇庆，她完成中学教育，并于2011年考入中央财经大学。毕业后她进入一家出版社，开始了“北漂”生涯。在想家的夜晚，她捧着《哈利·波特》，幻想自己拥有“幻影移形”的能力，可以瞬间回到亲人身边。

富有文学天赋的阿依努尔，大学期间就在《民族文学》《散文选刊》等刊物上发表作品。在北京，阿依努尔的生活逐渐展开：她遇到来自家乡的男子，相爱、结婚、怀孕。但丈夫让她大失所望，他甚至在她孕期内向她和岳父举起了菜刀。

生活服务广告 028-86969860 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所
有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

成都市成华区荆顺东街259号2栋1单元1501号、3栋1单元701号房屋已经欠租超过6个月，请租户于2025年12月18日前到我中心处理费用等事宜，逾期我中心将按照合同约定和相关法律法规处理，特此公告。

成都金房物业荆竹苑
物业服务
■成都千隆房地产经纪合伙企业(有限合伙)公章(编码:5101075494713)遗失，声明作废。
■都江堰市久点麻辣烫店公章(编码:5101810039949)遗失，声明作废。
■隆昌县佳鑫机械铸造厂不慎将公章(编码:5110285025892)遗失，特此声明作废。
■兹有我司成都成宇运业有限公司遗失公章一枚，编号:5101085724765，特此声明作废。

■成都典诚致远传媒有限公司财务章(编码:5101215131554)杨奇杰法人章(编码:5101215131555)均遗失，声明作废。
■四川省邛崃监狱唐平丝质警号遗失，警号5110214，声明作废。
■成都博日环境工程技术有限公司(统一社会信用代码:9151010775877494X5)在成都银行高新支行开立的账户(账号为27012003213356200014)所预留的公章已遗失作废。
■四川渝锦足球俱乐部公章(编号:5101075233787)、财务专用章(编号:5101075233788)、张辽原法人章(编号:5101075233789)遗失作废。
■四川省明白之星才艺俱乐部发票专用章(编号5101009307197)、刘世彬法人章(编号:5101006015930)遗失作废。

“90后”作家带着女儿“北漂” 碎片时间写出《单身母亲日记》



阿依努尔和女儿柯慕孜。

2018年5月20日，女儿柯慕孜出生。女儿1岁时，经过艰难谈判，阿依努尔离婚了，并争取到女儿的抚养权。婚姻虽失败，但女儿是她的宝藏。“柯慕孜”，是故乡一种红色金盏花的颜色，象征茁壮、热烈与自由。女儿的名字，寄托着她最深的期盼。

女儿3岁前，由父母在家乡帮忙照料，阿依努尔则在北京奋力扎根。2019年，她将女儿接到北京，开启了单身“北漂”母亲的生活。“我清楚地知道，最晚在柯慕孜3岁时把她接来北京。如果错过这个时机，可能就错过了和她亲近的机会，我会遗憾终生。”

爱是具体的行动 认领身为母亲的那枚勋章

在《单身母亲日记》里，阿依努尔没有刻意塑造“超人妈妈”的神话，而是真诚展现一个普通女性在艰难处境中如何争取生活的主动权。她坦诚地记录着自己真实的困窘、疲惫、自我怀疑和对未来的希望，“在摇晃的生活里，我看到我的家人怎样偏爱和扶持我，也看到这一切怎样传递到女儿身上。这，就是爱与生命的答案……我们和每一个与我们产生联结的人之间都建立了一个银行账户，我们的每一个微小的行动都是往这

个账户储蓄或者支出。每当我处理有关柯慕孜的事，都能感觉到我在往我与柯慕孜共同建立的账户里储蓄爱。我别无所求，只希望柯慕孜的‘银行账户’里存满了爱，让她在若干年以后还可以感到心灵上有所依傍。”

单身带娃“北漂”的经历，也帮助阿依努尔对生活和爱的理解，变得更加具体实在，“几年前，我还常常感到自己总是游离在世界之外，和世界的联系细若游丝，对很多事情都无法共情。现在，通过柯慕孜，我突然和世界产生了紧密的联系。每当我感到生活是这么辛苦时，我都会觉得：没关系，我正在认领身为母亲的那枚勋章。”

2021年春天，阿依努尔第一次体会到“春天的喜悦”击中的感觉，只因她想到柯慕孜可以和其他孩子一样在春光里奔跑。“我突然明白了诗人们为什么不厌其烦地歌颂这个季节。而在过去的许多年里，我好像从未关心过春天。”女儿的存在也让她对生活充满感恩，“我无法说出什么是‘最好的一生’，但我确信我在这过着，最好的现在。”

在接受华西都市报、封面新闻记者专访时，阿依努尔谈到《单身母亲日记》成书的契机，离不开编辑老师的鼓励。起初，她并未想过将这些个人记录公之于众。写作的最初目的，只是“自我梳理与疗愈”。但当她将这段经历真诚袒露，却意外地触动了许多读者。“在不断写作中，我确实疗愈了自己。也有很多读者发来阅读感受，这是我没有想到的。”

回顾这段从低谷跋涉而出的历程，她认为关键核心并非仅仅是写作，更是“认真生活”本身。“每个人还是要和生活建立紧密的连接。有了扎实的生活，才有扎实的写作。”

在多重身份间游走 母亲、作家与更好的自己

随着女儿一天天长大，阿依努尔的生活比以往从容了许多。日常节奏依然是骑电动车送女儿上学，然后上班、接娃、陪伴，但她已能更娴熟地穿梭于多重身份之间。

在民族出版社工作五年后，阿依努尔考入名家辈出的北京师范大学与鲁迅文学院联办的研究生班。这段学习经历为她打开了崭新视野，“在读写作班以前，我对当下文学缺乏了解，视野较窄，也未养成阅读经典的习惯。读书以后，这些问题都得到了解决。此外，我结识了许多优秀写作者，他们常对我的作品提出坦率批评与指导，对我帮助极大。”

阿依努尔透露，她创作的牧场系列散文将于明年出版。她正在书写新疆村庄里的奇人异事，以及有关北京的散文和小说，“此外，我在广东读高中的经历对我影响至深，我也在书写这部分生活。”

然而，如何更好地平衡母亲与作家的身份，对阿依努尔而言仍是一门持续的功课。作为写作者，她需要大量时间“发呆”以滋养灵感，但母亲的责任要求她时刻对女儿保持关注。她逐渐摸索出解决方案：利用一切碎片化时间，进行“见缝插针”式的创作。“等红绿灯的时候，也会掏出手机赶紧记两句。”女儿写作业时，她就坐在对面，同步进行阅读或修改。女儿柯慕孜也成了她创作灵感的重要源泉。孩子那些“生动、有趣、毛茸茸”的童言童语，被她记录下来。

承担生活重量的我们 都是平凡生活里的英雄

在书的附录里，有一封阿依努尔写给女儿的公开信，其中一段写道：“也许有一天，你会读到这本书。尽管书里记录了一些不完美的往事，包括对你父亲的描述，也包括妈妈偶尔的崩溃和疲惫，但是我希望你能明白，我与你父亲之间的故事，是两个不成熟的成年人必经的成长。我们之间的确存在分歧与伤害，但这些都与你无关。你从来都是我们生命中最美好的馈赠。无论你将来去往何方，成为怎样的人，妈妈都会站在你一转身就能看见的地方。就像月亮的光，总会静悄悄洒向漫山遍野的金盏花。亲爱的宝贝，一定要记住，我们非常爱你，而你值得这样的爱。”

阿依努尔透露，这是在两位编辑的建议下写的，“让一个内敛的中国女性，写这么一封敞开心扉的信，还是挺难的。但我非常感谢她们，帮助我说出了心里话。”

在采访的最后，阿依努尔说，透
过出版《单身母亲日记》，她最想对那些感到孤独困顿的女性说：“单身母
亲的生活也好，其他人的生活也好，
都不是‘爽文’，每个人都在承担自己
生活的重量……但是，努力承担生活
重量的我们都是平凡生活里的英雄。
这是我最想分享的。”

华西都市报-封面新闻记者 张杰
图片由受访者和图书出版社提供