



受访者供图  
黄灯

# 从农村媳妇到大学教授 作家黄灯：在“普通”里看见光亮

“1974年农历正月十五，湖南省汨罗市凤形村，一个女孩伴着元宵灯火降生。因家乡有“三十的夜，十五的灯”之说，她被取名叫黄灯。2岁至12岁，她在外婆家度过，那是一个至今保留着“故事会”和“打讲”（闲聊）传统的村庄，她跟着人缘好的外婆走街串巷，听家长里短，也独自走过乡间小路，两旁是比自己还高的庄稼。“那时你会有种感觉，人是渺小的，而你跟这个世界之间有一层明确的关系。”她后来说：“我的童年是一颗没有被破坏的种子。”

这颗种子，最终长成了一棵将根须深深扎进现实土壤的大树。

1995年，从岳阳大学（现湖南理工大学）本科毕业后，黄灯被分配到一家国营纺织厂。1999年，她考上武汉大学硕士，后进入中山大学攻读博士，毕业后先后任教于广东金融学院、深圳职业技术大学，2024年底回到中山大学任教。

二十年间，黄灯在“学者”与“写作者”之间从容切换。从2016年《一个农村儿媳眼中的乡村图景》引发的千万级阅读现象，到《大地上的亲人》《我的二本学生》《去家访》等非虚构作品带来广泛的社会关注，她的目光始终投向那些“隐匿沉默的大多数”，在“普通”里看见光亮，在“下沉”处倾听回声。

2026年“三八”国际妇女节前夕，在与华西都市报、封面新闻记者对话时，黄灯分享了重返中山大学的新观察，对年轻人的理解，对教育与成功学的反思。

## 1

年轻人要允许自己普通 别被『成功学』裹挟太深

记者：你在中山大学开创意写作课，理想中的创意写作教育应该是什么样的？

黄灯：我不太建议把创意写作搞得太学科化。一旦学科化，就会磨损它原本的生命力，边界搞得太清晰，反而失去了开放性。我觉得，写作这件事应该渗透到大学生的所有课程中，因为写作的本质是让学生学会叙述自己，能讲清楚自己的来路和去处。

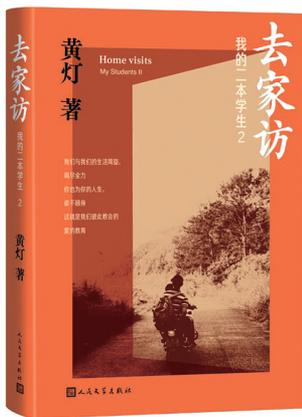
很多时候，我把写作跟教育、跟学生的成长联系在一起。我上课时，虽然只有几十个学时，但最希望的是让学生学会去“看见自己”，并把它表达出来，这比教任何技巧都重要。

记者：你之前说过“不一定要发光，允许自己做一个平凡的普通人”，这句话引发了很多讨论。

黄灯：我讲这句话，是因为看到整个社会，尤其是年轻人被“成功学”裹挟得太深。所谓的“绩优主义”，本质上都是以淘汰别人为前提，最后只有一个第一名。但世界上绝大部分人，都是第一名之后的普通人。我认为，“发光”不仅仅是指狭隘的世俗成功。一个清洁工把工作做得漂漂亮亮，待人接物让人舒服，他在自己的小社区里就是一束光；一个护士对病人温柔善良，她也在发光。普通人完全可以在日常生活中找到力量。

## 2

拎清线上和线下 不要活得太『键盘』



黄灯作品《去家访》。出版社供图

记者：现在网络上流行很多概念，比如“断亲”（网络流行语，指懒于、疏于、不屑于同二代以内的亲戚交往，简单来说就是基本不走亲戚），很多年轻人觉得很有道理。

黄灯：孩子们如果整天沉浸在网络话语里，没有合适的机会被提醒，很容易陷进去，觉得“断亲”很有道理。网上那些极端、激烈的表达，很多时候和大家的真实生活没有关系。大家要分清什么是网络，什么是生活。真正支撑你的是身边的人——当你需要力量时，不是“键盘侠”在帮你，而是现实中的具体关系在托底。线上线下要拎得清，不要活得太“键盘”。

人是社会的存在，不能活成孤独的个体。当老师的就是要让学生看到：生活不是只有网上那一种声音，你的父母、兄弟姐妹也有他们的来路和难处。我鼓励学生写自己的家庭，当你用写作的眼光去重新打量这一切，你会发现，理解本身就是一种力量。

记者：一些人喜欢把“牛马”挂在嘴边，你曾建议不要这样，为什么？或许，有人这么说只是自嘲一下。

黄灯：语言是有魔力的。我从小到大，整个家族的人性格就是不给自己泄气，不给自己上枷锁。你总是自嘲，天天说自己是“牛马”，说久了，人真的会泄气，气场会自然而然变弱。偶尔自嘲一句没关系，但千万别让它成为一种弥漫性的情绪，无意识地接受，变成一种自我定位。这样说，可能有人会觉得是“心灵鸡汤”，但真不是。我性格乐观，也经历了很多挫折，很多时候就是靠自己给自己打气撑过来的。

## 3

希望社会更宽容 把成长空间还给年轻人

记者：有些年轻人觉得纠结、无力，你有什么具体的建议？

黄灯：面对这种无力感，我觉得可以从两个层面来看——

首先，要理解这种感受的来源，不要一味地自我归罪。“90后”“00后”其实是很让人心疼的一代，虽然物质条件比我们小时候好多了，但部分人缺失父母的陪伴。他们没有足够的机会在日常相处中，自然而然地学会怎么去爱、怎么与人建立深度连接。年轻人的困境背后，有很多结构性问题，不是一句简单的“不努力”能概括的。在这个层面上，我最大的希望是：社会能对年轻人更宽容一些，把成长空间还给他们。

但在外部条件暂时无法改变的情况下，我们总得自己想办法，不能坐以待毙。我有个甘肃的学生，刚进学校时有点抑郁，整个人打不起精神。后来她下定决心自己救自己，天天去爬山，半年后什么毛病都没有了。我给年轻人的建议是：实在不知道怎么办时，就先从照顾好自己的身体开始，气血足了，脑子清楚了，你会发现事情也会慢慢开始变化。

我还有一个很重要的建议：别整天躺着刷手机。我赞同学者项飏的观点，刷手机是一种“消耗型”的娱乐，你是在往外散能量，刷完只觉得更空、更累；而爬山、打球、运动是“输入型”的，能把人的精气神聚拢起来。人不能一直处在消耗的状态里，精气神一旦耗干了，做什么都觉得没力气。每一个具体的人，都能在平凡生活中找到光亮，为自己积蓄力量。暂时无力没关系，从照顾好自己开始。我觉得年轻人，不管男女，一定要有意识保护自己的生命力，少一些损耗。

记者：如果让你对现在的年轻人分享，最想说点什么？

黄灯：我非常想分享两点：首先，一定要相信爱。只有相信了，你才会拥有爱的可能。如果不相信，不可能去付出，不可能去坚持一些东西，那自然也就没有得到爱的可能。不要因为网上那些极端言论，就对爱情失去信心。其实每一个人都有资格得到爱，并不是说一定要功成名就才行。爱情虽然不是生活的全部，但它确实是人生中非常珍贵的部分。如果你从一开始就关闭了这扇门，可能会避免一些伤害，但你也因此错过了遇到美好的机会。

第二个，要相信自己。人一辈子，时间很长，不要因为现在暂时过得不好，就觉得自己没有希望了。

华西都市报-封面新闻记者 张杰 实习生 徐千然