

朱德庸:以“朱氏幽默”治愈当代人的情绪内耗

直面当代人的精神内耗

当代人的困境，一直是朱德庸很重要的创作主题之一。在这次活动中，朱德庸说：“今天很多人以为自己在跟着时代走，但实际上很多人是在跟着钱的速度跑。现在人之所以不快乐，产生这么多的困境，就是因为我们都用别人的速度要求自己。”

在新作中，朱德庸将笔锋向内，对准当代人的自我困境。如果用今天流行的性格测试MBTI来说，这本书堪称是“I人”的内心世界大放送。这类人内敛、敏感又心思细腻，似乎每天都有巨大的精神内耗需要独自处理。朱德庸在开篇写下一句话，“遇见一只戴潜水帽的章鱼，他告诉我：这个世界越来越危险了”，生动地展现出我们与世界之间的反复拉扯。

“人生未爆弹”是朱德庸的自创词。“未爆弹不是真正的炸药，其实它是一种心理状态。每个人的一生可能都要经历未爆弹爆了，那就是崩溃。”他想通过“未爆弹”这个词提醒读者，“未爆弹”在人生中随处可见、随处可见，它隐藏在我们求学、工作、爱情、婚姻、生活中，甚至是成功和失败里。只有敢于时刻审视自己的内心，学会拆解情绪未爆弹，才会获得情绪自愈。“每个人的情况都不一样，可能无法给出解决问题的标准答案。而仅有的秘

说起幽默漫画大师，朱德庸是大家熟悉的一位。创作40年来，他以稳定的节奏相继出版了诸多畅销作品。从早期的四格漫画作品《涩女郎》《双响炮》《醋溜族》到中后期作品《关于上班这件事》《绝对小孩》《大家都有病》，每本漫画出版后，都能引发“现象级”讨论。其中，根据《涩女郎》系列改编的电视剧《粉红女郎》，让朱德庸这个名字和其“朱氏幽默”的漫画风格被更多人知晓。

近日，在上海书城五角场店，64岁的朱德庸为申城读者带来新作《一个人的人生未爆弹》，采用兼具黑白、淡彩的强烈风格，手绘、手写了180则普通人面对自我困境的故事，或幽默，或自嘲，或讽刺，或治愈，展现出朱德庸对人对内心世界的深入洞察，以及对时代困境的温柔解剖。



朱德庸读者见面会现场

诀便是多花一点时间关心自己，了解自己的情绪。”

透过“孩子的眼睛”看世界

朱德庸拥有一双成人的尖锐的眼，和一颗孩子的单纯的心，而他和这个世界的关系，“像一个每天坐在大玻璃球往外观察、偶尔出来散个步的人”。

小时候，自闭倾向曾带给朱德庸很大的困扰，他被公认是个“怪小孩”。年幼的他并不清楚这是怎么回事，只是觉得日子过得很难受。自己和跟人、事、物都格格不入。因为自闭，他不适应外界的世界，也没有什么朋友。那时漫画就成为他最好的愈疗手段。朱德庸回忆说：“在学校受到老师或是同学

的不平等的对待的时候，回到家就把他画在漫画里面。”自闭让他得以逃离现实，而他的自闭，并不是把自己封闭起来，对于外界，他还是充满了好奇心。于是变成了他待在自己的小世界里面，去观察外面所有的事情。

朱德庸从自己的角度理解这个世界，同样也在理解自己。直到2013年，他53岁的时候，朱德庸才知道自己患有亚斯伯格症——他因为颈椎不是很好去做复健，复健的老师告诉他这种病症的存在。得知这个病症，让朱德庸有了一种“恍然大悟的轻松感”。他终于了解自己不同于他人的原因。他说：“如果有时光机可以回到过去，我只想抱一抱童年的自己。”

一笔一画解析时代病症

朱德庸不会去刻意地把很多东西记录或收集下来，也不会刻意四处旅行寻找素材。他的创作是自然而然的。

每天早上，他大概七八点起来，之后做一些简单的运动，再弄一份简单的早餐。然后就坐下来画画。画到十点多，太太就会起床。朱德庸会再陪她吃一次早餐。两人一边吃，一边聊天，他们会聊很多事情。聊生活，聊碰到的人、遇到的事，聊去过的地方，或者中午去哪里吃饭，想去哪里走走。下午外出回来后，朱德庸看电视、

听音乐，朱太太读书。

朱德庸不是一个很喜欢旅行的人。养了猫之后，更是被“拴”住了，外出对他来说更加困难了。每次如果要出门，他都要“挣扎”很久。到了一个新的地方，他还是像平常在台北生活一样，保持惯常的节奏。朱德庸会在城市里面慢慢地行走，去吃当地人吃的菜，去当地人平常会去的地方，感受当地的生活。

尽管笔耕不辍，但朱德庸一直保持着缓慢的创作速度，每部作品的筹备期都在5~10年。在创作的过程中，朱德庸坚持不请助手，从铅笔到墨线，再到上色，每个环节都由他一个人独立完成。新作《一个人的人生未爆弹》同样如此。“最早画的线条跟最后画的线条不太一样，因为历经两年多，人的情绪和感受会不一样。”朱德庸说，“我相信慢一点是对的，因为在慢的过程中，你会不停地反思，重新感受，逐渐接近内心。”

对这种情绪之谜的时代困局，朱德庸思索数年，以他内心住的那个单纯小孩的视角，将谜底全部写进《一个人的人生未爆弹》里：“这本书是献给人生还没开始的人；人生刚开始但还很迷茫的人；以及人生已经开始很久，却不知道如何继续走下去的人。”

记者 杨鹏侠

海湾镇“老吾老”计划项目提升家庭养老照护能力

随着人口老龄化加剧，失能老人数量也在不断增加。“一人失能，全家失衡”已成为许多家庭不得不面对的难题。为全面提升居家养老的照护能力，缓解家庭照护压力，今年，奉贤区海湾镇启动了“老吾老”计划项目，通过多种方式对失能老人家庭照护提供持续性支持服务，缓解了失能失智老人家庭的照护压力。



结合社区居民的照护需求，“老吾老”计划项目的志愿者们有针对性地制定授课内容，在“家门口”集中向患者家属传授专业家庭照护技能，让学习对象听得懂、学得会、用得到。目前，该项目已经在10个居委等处开展了75课时的家庭照护能力提升辅导课程。此外，该项目还为社区轻度失能失智老人及其照护者、潜在照护对象提供照护技巧、心理辅导、健康管理、辅助用具运用、应急处理5个方面的家庭照护能力培训。

该项目以健康养护、心理疏导为核心内容，

通过现场教学和指导，让患者家属掌握翻身、穿衣、健康卫生应急等护理实操技能，了解有关维护老年人合法权益的相关法律知识及心理护理等内容，提前为潜在对象传播照护知识，做到防患于未然。目前，该项目共开展了30场自我预防照护实训课程。

“老吾老”计划项目结合社区失能老人的实际需求，还开展上门1对1教学服务，并通过个性化评估制定教学内容，让学习对象能更科学、有效地照护失能人群，全方位助力失能老人家庭照护，缓解居家照护的压力，目前已为45户服务对象家庭开展了450个小时的入户指导服务。

下一步，海湾镇将继续为社区老年群体及其家属提供更加多元、有效、持续和专业的支持服务，推动家庭养老与社区互助支持的有机结合，为老年群体创造更加优质的居家养老环境。

嘉定区外冈镇举办“119”消防宣传月活动暨厂房仓库应急救援演练

11月22日下午，嘉定区外冈镇在奥利机械(集团)有限公司举办了2024年“119”消防宣传月活动暨厂房仓库应急救援演练。镇党委副书记陆永俭，区应急管理局党委委员、副局长朱亮，区消防支队，区市场监管局，镇相关分管领导，望新消防救援站、镇消防委成员单位负责人，各村(居)书记、安全干部与部分企业代表等200余人参加演练。

陆永俭指出，消防安全是经济社会发展的基石，外冈镇要积极推进消防安全治理现代化。要通过建立厂房仓库消防全链条管理、公示企业消防安全责任，结合安全生产行动开展消防专项整治、推动“安嘉行”“安嘉保”等安全措施实施，强化基层治理；要进一步夯实消防安全基础、切实提高火灾风险隐患排查整改质量，推动消防安全向事前预防转型；要深入“五进”活动，针对冬春火灾高发场所进行精准宣传，提升公众体验感与

知识吸引力，共筑安全风险防线，推动消防工作迈上新台阶，以确保城市安全稳定。



本次演练模拟了企业员工在使用设备时因操作不当造成化学品泄露，导致现场油品闪燃着火场景。据了解，与以往的演练相比，本次演练增加了难度，场景设置也更贴合实际，演练内容包含厂房仓库的人员疏散、内部搜救、灭火等综合应急救援项目，检验了企业自身的应急处置能力和消防救援队伍的协调作战能力。

下阶段，外冈镇将以“119”消防宣传月活动为契机，有效增强做好消防工作的责任感、紧迫感和使命感，提升区域消防意识及防范火灾能力，为营造平安、稳定的良好社会环境添砖加瓦。

为切实增强辖区居民的消防安全意识，提高应对火灾等突发情况的能力，11月20日，长宁区新泾镇在鑫达广场举行了“全民消防，生命至上——

2024年新泾镇‘119’消防宣传月”活动。长宁区应急管理局局长徐俊，长宁区公安分局副局长张展宇，长宁区消防救援局副局长涂远峰，新泾镇党委副书记、镇长蒋丽萍，新泾镇党委副书记吴道群等相关领导参加了活动。

蒋丽萍为本次活动致辞。她表示，在区委、区政府的坚强领导下，在区公安分局、区应急局、区消防救援局等部门的有力指导下，新泾镇始终坚持“以人民为中心”的理念，统筹安全与发展，围绕构建平安新泾建设，以安全生产治本攻坚三年行动、畅通消防“生命通道”等专项行动为抓手，在镇域企事业单位的全力支持下，积极落实企业消防安全主体责任，全面开展隐患排查整治，有效控制了火灾事故发生，确保了新泾镇安全生产及消防安全始终平稳可控。未来，新泾镇应从三个方面着手持续保持警醒。一是要在这秋冬交替的年底之际紧绷安全弦，须臾不放松；二是要强

全民消防 生命至上 长宁区新泾镇开展“119”消防宣传月活动

化工作落实，确保全年安全目标任务顺利实现；三是要加强宣传力度，营造“人人关注消防、人人参与消防”的良好氛围。

现场，徐俊宣布消防演练正式开始。一场紧张有序的消防演练在鑫达园区一楼栋前拉开帷幕。演练模拟了楼宇内突发火灾的场景，随着警报声响起，楼内工作人员迅速按照预定的疏散路线进行撤离，他们用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低姿，快速而有序地疏散到安全地带。同时，企业义务消防队也及时赶到现场，动作熟练地对着火点进行灭火扑救。整个演练过程配合默契，各环节有序衔接。

下一步，新泾镇将以“119”消防宣传月活动为契机，积极开展消防安全宣传，持续开展消防安全整治，在居民区和镇属企业全覆盖开展消防安全培训演练，让消防“热度”持续上升，氛围感为辖区长治久安提供坚实的消防安全保障。

宣桥镇中心村：坚持党建引领，奋力绘就美丽乡村新画卷

浦东新区宣桥镇中心村地处宣桥镇南端，地理位置优越，四周与大团镇团西村、奉贤区四团镇小塘村和奉城镇北宋村、新场镇塘桥村长春以及陆桥村相邻。自2004年起，因南汇工业园区建设，全村纳入小城镇养老保险，户籍转非农，历经动迁后保留了2个村民小组。中心村在党建引领下，致力于改善人居环境，推进乡风文明，精心打造了集调解室、谈心室、农家书屋、学习加油站等功能于一体的一站式服务平台——中心村党群服务中心。

村党总支书记作为“领头雁”，执行“三会一课”制度，通过开展“书记讲党课”活动，提升了党员干部的党性修养和业务能力。同时，中心村党总支还依托红色资源，开展了“传承红色基因”宣传教育活动。

此外，中心村党总支通过盘活闲置土地、优化产业结构、指导种植户因地制宜种植甜

瓜、小番茄等高品质农产品，促进了种植户增收，为村集体经济注入了活力。中心村党总支还带领村民整治村庄环境，改善村容村貌，提升村民生活质量，形成了生态宜居美丽乡村新面貌。

中心村党群服务中心坚持党建引领网格化治理，完善组织架构，推进新兴领域党建覆盖。通过网格长、网格员，收集民情民意、调解邻里纠纷，拉近了党群关系，提升了村民满意度。中心村还积极推进乡村治理“积分制”，调动了村民参与治理的积极性，提高了治理效能。

中心村党群服务中心始终关注群众需求，为老人、退伍军人、残疾人和困难村民进行优抚补助，提升了群众幸福感。

未来，中心村将继续加强党建工作，凝聚党员力量，推动乡村振兴，提升服务水平，解决群众最关心的问题，奋力绘就和美丽乡村新画卷。