

慢时光
SLOW TIME



淡定从容 诗意 优雅

——做一个自有香气的女子

黄丽娟

作品

HUANGLIJUAN
WORKS

从容淡定地投入生活，

不急不躁，

宁静淡泊。

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

淡定从容， 诗意优雅

——做一个自有香气的女子



黄丽娟
作品

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

淡定从容, 诗意优雅 : 做一个自有香气的女子 / 黄丽娟著. — 青岛 : 青岛出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5552-3191-2

I. ①淡… II. ①黄… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第264135号

书 名 从容淡定, 诗意优雅: 做一个自有香气的女子

作 者 黄丽娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

特约编辑 李文峰

版式设计 千 千

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 8.5

字 数 140千

书 号 ISBN 978-7-5552-3191-2

定 价 35.00元

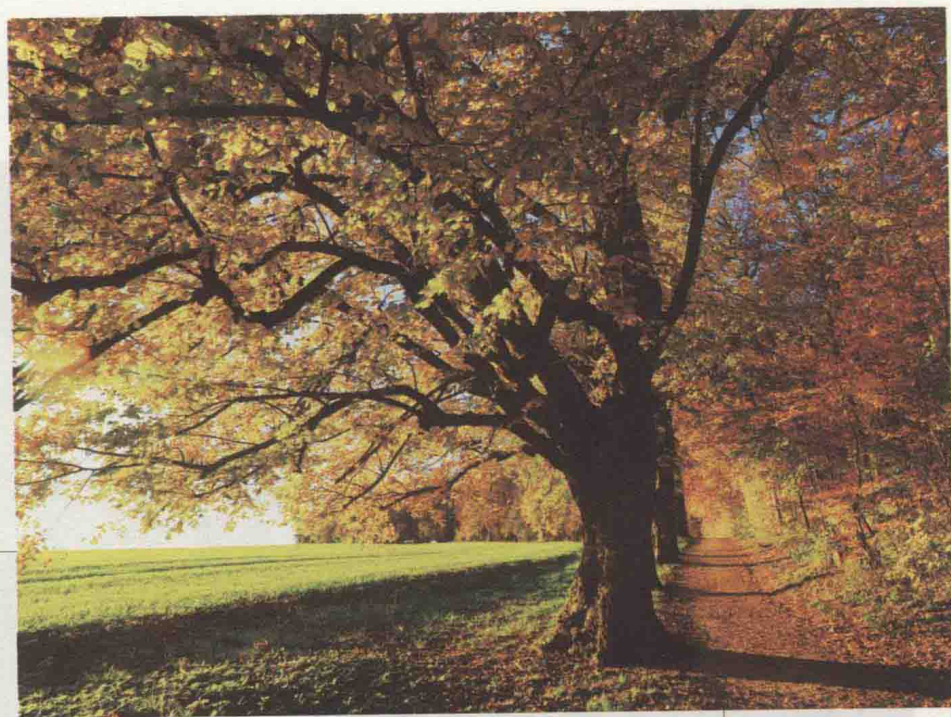
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068638



生活是一条宽阔的河流。从容淡定，静水流深，是一种姿态，更是一种品质。只有当一个人远离了繁华与喧嚣，彻底安静下来的时候，才会审视自己的内心，找到那个真实的自己。



如若没有一颗安静自持的心，怎能敌得住外界的声色犬马，
又怎能守住自己心中的一方净土呢？





不管朝来暮落如何再匆匆，对喜欢的东西沉着镇静，内心笃定，始终守护一方净土，静观尘岁，莲心不染。







用什么来形容安静，是脚步落在玫瑰花瓣上？是风把眼睛贴在玻璃窗上？是看娇嫩的婴儿吮着小手指安然入睡？还是夜晚睡在白色棉布床单上，把头埋进满是阳光气味的枕头里？如此安静，不急不躁，从从容容，有生活平实的细节，寻找有爱温暖的光亮。这真是一种好品质，能让人的灵魂散发出幸福的香味来。

刚刚好，就像七月荷，叶上初阳千宿
雨，水面清圆，一一风荷举；刚刚好，
又似两相见，在时间无涯的旷野里，没
有早一步，也没有晚一步；刚刚好，应
是生活本来的样子，不悲不喜，平流缓
进，岁月安然。



只闻花香，静观鱼嬉，不谈悲喜。一个人若能拥有些好品质，他的人生也一定差不到哪里去！





星云大师说，清淨无碍读书人，
妙有圆融看世界。人生就是如
此，有舍有得，才能圆融一生。



序

诗意地栖息在这尘世的角落

生活是一条宽阔的河流。从容淡定，静水流深，是一种姿态，更是一种品质。只有当一个人远离了繁华与喧嚣，彻底安静下来的时候，才会审视自己的内心，找到那个真实的自己。

好友峰，是一位大写意花鸟画家。刚认识的时候他还是一个中学里的美术老师，后来，调到博物馆工作。在我们看来，博物馆是一个清闲的单位，一杯茶、一份报纸，大可打发一大把光阴。尤其人到中年，能拥有如此一份安逸的工作又何尝不是幸事？然而，峰却没有满足于此。他知道自己最想要的是什么。他说，艺术是他的宗教。为了他的艺术梦，他毅然只身一人来到北京，拜在中国国家画院著名画家邢少臣先生门下学画。

北漂的生活不是我们所能想象的：门外是喧闹繁华的市井，名与利的诸种诱惑；门内却是简陋的住处，清苦寂寞的修行。如若没有一颗安静自持的心，怎能敌得住外界的声色犬马，又怎能守住自己心中的一方净土呢？每次看到朋友圈上峰发来的画作，我都不由得啧啧赞叹。那一幅幅花鸟画，色泽饱满、清朗俊逸，一笔一画里又分明隐藏着画者那颗如玉清明、执着向上的欢喜心。

好友勇跟峰一样，也在安静地做着自己喜欢的事——写作。他是中国

作家协会会员，迄今为止已出版了九部书稿，有小说集，有散文集。虽然创作成果颇丰，但从来没见过他高高在上、飘飘然的样子。相反，他总是默默无闻地辛勤耕耘着。他说，走上文学道路就要耐得住寂寞，耐得住孤独。他真的做到了。

从他们的身上，我看到了自己。庆幸自己的心里也一直供养着文字，感谢它滋养了我的性灵，也拯救了我的记忆。当第一篇文章公开发表时，我就知道，从此将与文字不离不弃。我相信，与文字结缘，是拥抱生活、热爱生命最好的一种方式。在文字营造的世界里，可以尽情享受时光给予的清欢，可以和更多的人一起分享生活的美好。

有付出便会有收获。2013年，我出版了第一本散文集，并加入了省作协，近三年来共发表了四百多篇文章，获得了数十个奖项，年底还有一本散文集即将出版。这些都是时光赠予我的美好！

想起那些有渡河经验的人，在涉水之前，总会习惯性地随手抓起一块石头投入水中以测量水深。水花溅得越高，水声越是响亮，河水也就越浅。那溅不起多大水花、听不见多大水声的河水，必定是深不可测的……生活的智慧总是不动声色地沉淀在时光的长河里，用心打捞，才会盈盈于心。

就像我这两个朋友，他们从容淡定地投入生活，不急不躁，宁静淡泊，摄取生活平实的细节，用丹青、光影和文字记录着有爱温暖的光亮。无论俗世多华丽，始终坚持着持续的唯美与清欢，始终做着最真实的自己。这真的很好。

岁月悠长，也不过连绵的转瞬即逝的瞬间。所以，请慢下脚步来吧，收起跋山涉水的流浪，诗意地栖息在这尘世的角落，写一句注脚，落一笔眉批。不管朝来暮落如何再匆匆，对喜欢的东西沉着镇静，内心笃定，始终守护一方净土，静观尘岁，莲心不染。



你不知道你偶尔遇见的一株草一朵花一棵树一件事一个人，哪一个会成为生命的珍藏。世界太美太神奇，怀一颗好奇又轻松的心，不理功利不问价值，或许只有这样，才能时时收获时光赠予的惊喜。

第一辑：

世界很美，而我刚好有空

一朵安静	003
简单心	006
草木有本心	008
仍念旧颜色	010
真正的S形女子	012
柠檬女子玲珑心	015
花样人生	017
刚刚好，遇见最美好	019
能饮一杯无	022
坐对一山青	024
柔软的力量	026
优雅	028
数点梅花天地心	030
美人蕉不老	033
细节里的温柔	036
把生活绣成锦帛	038
你有趣，世界便有趣	040
清茶一盏洗尘心	042



路过这个世界，像
鸟一样自由，时时骄傲
地为自己加冕，并且让
路过自己的人相信——
你心中的那朵花，一定
会开的。

第二辑：

心中的那朵花，一定会开的

想想你，花就开了	046
拾花酿春	049
清欢有味流年静	051
如花盛开，清风自来	053
有梦不觉天涯远	056
“粗”生活	059
舌尖上的爱情	062
不要打扰一只麻雀的安宁	064
圆融	067
美丽的错误	070
暖爱	073
大地舞者	075
一个大学新生的华丽转身	079
成功总是青睐有梦想的人	082
不忘初心	085
印记	088
让日子长成一棵开花的树	091
梦里花开	093



懒惰比愚蠢更加无法原谅。我们真正后悔的常常不是做错的事，而是有机会、有能力做的时候，我们却没有做到的事。

第三辑：

选择你所爱的，爱你所选择的

“帽”美如花	096
锁骨丝情	099
女人花语	101
衣服里的故事	104
素心花对素心人	106
做个有香味的女子	109
人清心明	112
有香味的灵魂	115
豆腐西施	117
长成一棵树	120
一花一世界	123
“空巢妈妈”变身记	126
上帝，我错过了什么？	129
听评书长大的孩子	132
我和孩子学童诗	135
面朝大海	138
豆子也有春天	141



岁月悠长，也不
过连绵的转瞬即逝的瞬间。
把瞬间和瞬间别进
记忆簿里，页页流年，
一世芬芳。

第四辑： 岁月悠长，页页成诗

味道	144
春来螺蛳滋味长	146
青青园中葵	149
又闻柿子香	152
最甜的枇杷	155
甜酒酿	158
带不走的乡愁	161
土布里的暖时光	164
父亲的通讯簿	166
爱如纯棉	169
因为足球	172
巷口遇到爱	174
一个陌生的电话	176
尘世小暖	179
书婆婆	182
致即将消失的手艺人	185
红阳河畔是我家	188
回家的路	190
母亲和猫	192
何日雪再来	195