

青少年最美的心灵成长读物

悦读
READ 文库



XIE YILÜ YANGGUANG BENPAO

携一缕阳光奔跑

独家
典藏
助你作文加分

黄丽娟

著

金牌语文老师为你奉献的文字盛宴

他们既是语文老师，又是美文作家，他们的文章屡被选作考题材料。

篇篇精品，字字珠玑，为阅读导航，为考试加分，为心灵的成长输送养料。

青少年学生成长中最美的课外阅读读物。当红美文作家巅峰对决，让你站上阅读的巅峰。

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

悦读
文库

携一缕阳光奔跑

XIE YILÜ YANGGUAN BENPAO

黄丽娟 著

图书在版编目(CIP)数据

携一缕阳光奔跑 / 黄丽娟著. — 南昌 : 江西教育出版社, 2015.7

(悦读文库)

ISBN 978-7-5392-8205-3

I. ①携… 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165200号

悦读文库

携一缕阳光奔跑

XIE YILÜ YANGGUANG BENPAO

黄丽娟/著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西新华印刷集团有限公司

710毫米×1000毫米 16开本 13印张 字数165千字

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷 印数6000册

ISBN 978-7-5392-8205-3

定价: 23.80元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 来稿电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2015-403

· 版权所有 侵权必究 ·

目 录

第一辑 每一朵花都会微笑

- 草木有本心/2
- 无言的美好/3
- 简单心/5
- 花样人生/7
- 有香味的灵魂/9
- 优雅/10
- 想想你，花就开了/12
- 素心花对素心人/14
- 有味是清欢/16
- 心似红莲开/17
- 虞美人/19
- 微笑是一朵花/20
- 一花一世界/22

- 忧与爱/24
- 书婆婆/26
- 印刻/28
- 一眼温柔/30

第二辑 每个人心中都有一个理想的自己

- 一朵安静/34
- 刚刚好/36
- “粗”生活/38
- 把生活绣成锦帛/40
- 人清心明/41
- 做个有香味的女子/43
- 长成一棵树/45
- 破碎的镜片也能成钻石/47



做你心态的主人/49
会变魔术的点心师/50
一根羽毛的姿态/53
圆融/55
面朝大海/57
美，需要敬畏/59
勇敢地改变自己/60
“帽子”宣言/62
做有趣味之人/64

第三辑 有多少时光曾被温柔仰望

仍念旧颜色/68
因为足球/71
遇见/73
一把钥匙心连心/75
感激是一树一树的花开/77
心从车站出发/85
离别是会呼吸的痛/87
你是我这生的牵挂/89

老宅子，新宅子/91
与光阴一起终老/94
母亲二三事/95
父亲的通讯簿/98
土布/100
相记于江湖/102
迟来的道歉/104
你是我的姐妹/108
弃猫/111
不要打扰一只麻雀的安宁/113
好时光/115
一个推拿师的铁规则/117
青春里遇见过郝老师/118
你是我的人间四月天/122

第四辑 你的幸福里，一直有爱的味道

绵绵瓜瓞/128
舌尖上的幸福/130
青青园中葵/131



醉虾醉人心/133
甘之如荠/136
“面老鼠”里的爸爸滋味/137
柿子香/139
苋菜/141
有书的日子/143
一缕馨香/144
月光倾城/146
晚安，吾爱/148
裁一片月光入梦/150
荷塘月色/152
我要给你/153
Young And Beautiful/155
有种声音让我迷恋/157
我们都不应该孤单/159

三亚的味道/169
我想和你去丽江/172
周庄，我的梦中水乡/173
日光花影/175
三月的雨/177
蝉之韵/179
银杏黄了/181
美人蕉/182
金银花/184
巷/186
吟秋/188
观潮/190
念瓷/192
小欢喜/193
吃茶去/195

第五辑

出发，和喜欢的一切在一起

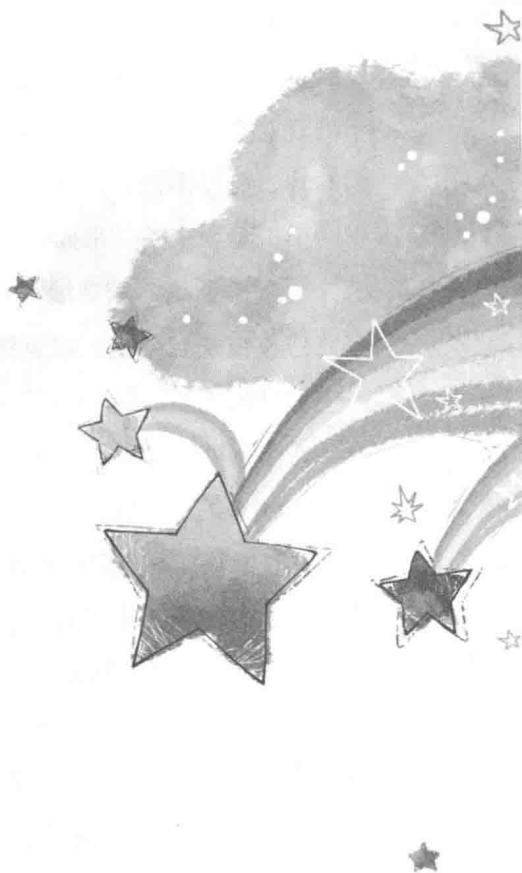
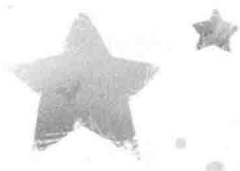
与一座叫西安的城市艳遇/162
魂牵凤凰/167

后记/198



第一辑

每一朵花都会微笑



草木有本心

我喜欢在阳台上养一些花花草草，但常常因疏于管理，花木长势并不佳。一日，偶尔清点了一下，往日栽满的盆景居然空缺了好多，倏地有些伤感，觉得很对不起那些花花草草们。

前些天，我又买了好多新的花木，想把空盆一一补满。忽然，看到一个破瓷盆里有一团新绿，那么水灵，那么鲜亮。原来是宝石花，层层叠叠的叶片，肥厚多汁，呈花瓣状向四面展开。我想起来了，这是从邻居老伯家随手折了一个叶片来插在瓷盆里的，没想到简简单单的，一插就活了。

看着眼前这一簇新绿，我眼底泛起了柔波。宝石花从一片单薄的小叶子日日夜夜长到现在，我竟然都没有注意到。更不要说给它浇一次水、松一下板结的泥土、晒一日温暖的阳光了。可宝石花并没有怪罪我，照样默默地阳台的角落里，任风任雨，无人欣赏地生根长叶。

读沈复的《浮生六记》：“石菖蒲结子，用冷米汤同嚼喷炭上，置阴湿地，能长细菖蒲，随意移养盆碗中，茸茸可爱。”这段话意思是说，待石菖蒲结子儿时，用冷米汤混合石菖蒲子儿，喷在木炭上，放在阴凉潮湿的地方，能长出细小的石菖蒲，随意移种在盆、碗里，绿茸茸的很可爱。读罢，不禁莞尔。如此栽种石菖蒲，确实幽趣无穷。哪怕用冷米汤同嚼过，哪怕是喷在黑黑的木炭上，照样长出绿茸茸的石菖蒲，令人不胜惊喜。

记起唐人张九龄有诗云“兰叶春葳蕤，桂华秋皎洁……草木有本心，何求美人折”。原来，草木非人，却有“心”。兰逢春而葳蕤，桂遇秋而皎洁，这都是源于它们草木的本心，并不是为了要博得美人欣赏博得



美人去折。我忽然就懂了那棵宝石花，那片石菖蒲。它们都顺应着自己的“本心”，寂静欢喜，默然生长。它们的世界从来都不需要我们承认。就像台湾女作家刘继荣的女儿说：“我不想成为英雄，我想成为坐在路边鼓掌的人。”是的，在这条路上，奔波操劳的人太多了，为避免这种匆忙，只在路边为他们鼓掌。自己有自己的生活，至于是不是富贵荣华都无关紧要。

“我在固我生”，生活的最终目标其实是生活本身。我相信，每个人与生俱来都有草木的“本心”，只是不知从什么时候起，我们的“本心”渐渐被各种欲望所诱惑、遮蔽或者扭曲。滚滚红尘里，我们为名为利为生存夜以继日地奔波忙碌，戴着各种假面具，穿梭于人生的舞台；夜深人静时，我们无暇或者是干脆忘了该如何安抚自我的心灵，一味沉迷于灯红酒绿间……日复一日，我们活得愈加疲惫、焦灼、迷惘。物质生活日益丰厚了，内心世界却千疮百孔。原本触手可及的幸福感也越来越遥不可及。

人生一世，草木一秋。人能如草木，记得“本心”，活在世上一定会轻松很多。要回归素简淡定的“本心”，就向草木学习吧。如果有一天，我们能与植物谈心，我敢肯定，一棵树绝不会因为装点了权贵富豪的房子而沾沾自喜，一枝花也绝不会把插进高级瓷瓶作为无上荣光。或许，它们会意味深长地告诉我们，请保持一颗自在心，去享受阳光雨露，岁月静好。

无言的美好

超市附近新开了一个报亭。简易的木头小屋，屋顶尖尖的，像童话故事里的城堡。与门庭若市的超市相比，小木屋显得特别安静。



从超市出来，我顺便走进了报亭。报亭的主人是个二十多岁的小姑娘，白白净净的脸，戴一副黑框眼镜。看到我，她从书里抬起头，笑意盎然地看着我。

我怔住了。这是怎样的笑容哦？像薄云后面那抹羞涩的红晕？像一朵含苞欲放的红莲？像金黄的向日葵？不，都不像。以致过了好久，我仍念念不忘。

那天，或许受了小姑娘的感染，我也笑容可掬。

“有《小说月报》吗？”

小姑娘没有回答，只是微笑着递给我一张纸和一支笔，纤长的手指在一行字下面指了指。

那是一行用纯蓝墨水书写的楷体：请写下您所需要的报刊和杂志的名称，谢谢。字迹娟秀、工整，看得出是练过字的。

我很愕然。原来，姑娘是聋哑人。

重新打量起这间溢满书香的小木屋。靠墙，三排书架，整整齐齐地摆放着各种各样的杂志。书架上很光洁，边上摆放着养眼的绿色小植物。柜台上，一本钢笔字帖静静地躺在那里。旁边，还有一幅没完工的十字绣。

我指了指字帖和十字绣，又指指小姑娘。小姑娘不好意思地笑着向我点了点头。我不由得又朝那双纤巧的手看过去。谁说这是一双不会说话的手呢？只是看着看着，我的心里有些疼。

从那一天起，我成了报亭的常客。我们已无须用纸笔来交流了，一个眼神，一个微笑，一个动作足矣。有时，我在姑娘那里一坐就是半天。喝着姑娘泡的茉莉花茶，读着墨韵芬芳的书，时光也慢了下来。姑娘一有空便坐在我的对面要么练字，要么看书、绣花。偶尔，我会放下书本，轻轻走过去，看看姑娘写的字、绣的花。

原来，有一种美好并不需要语言。在静寂的世界里，我们照样如花盛开，清风自来。



前不久，报亭里多了一个小伙子，文绉绉的，逢人便笑，手脚很麻利。空闲的时候，他坐到小姑娘身旁看书，或者给小姑娘递递剪刀、针线之类的。看着他们亲密的样子，我笑了，小姑娘也害羞地笑了。

自从来了小伙子，小姑娘看书、练字、绣花的时间便多了起来。有一次，我发现小姑娘在写小说。

一天，小姑娘不在报亭，我便跟小伙子闲聊了起来。小伙子告诉我，他们是小学同学，小姑娘是班长，作文写得特别棒，当作家一直是她的理想。可是，小学毕业时，突如其来的一场大病令她双耳失聪了，后来也不会说话了。

“她从没放弃过写作。她最大的愿望就是像您一样能出一本自己的书。”

我却很想问小伙子，难道你愿意和一个不会说话的人生活一辈子吗？然而，看着他满眼放光，一脸柔情的样子，话到嘴边又吞了下去。

“她知道你文章写得好呢，她让我把这些文字交给你，说让你指点指点。”小伙子递给我一沓稿纸。那是一沓浅粉色的信笺，上面有淡淡的花瓣图案，映衬着小姑娘娟秀的钢笔字，特别赏心悦目。闻一闻，隐隐有花的清香。

触摸着小姑娘如花的美好情愫，我静静地坐在活色生香的人间烟火里，面若桃花，看岁月静好。

简单心

我喜欢一切含有“简”字的事物。有一款服装品牌叫“简”，喜欢它，不为别的，只为“简”这个方块字透着一份生活的禅意。甚至曾想，



若再有个女儿，就唤她“简”。

读这个字，也总会让我想起那个叫“简”的西方女子。那段曾经听了一遍又一遍的结尾令我记忆犹新。“有人吗？谁在那儿？”“是你，简。”“真的是你。”简单的对白，短促的口气，小小的停顿，语调的微微提升，近乎完美。是听出来了，就在这平淡和克制中饱含着人世间最真挚温暖的情感，令人刻骨铭心。

“简”真是一个好字。有时候，文字所带给人的意象是如此丰富、繁华，新鲜而又神奇，深深牵引着你的心灵。

喜欢“简”，也就喜欢了简单的人、事与物。对待生活，若能持一种简单的心态最好。

经历了绚烂至极的岁月，张爱玲晚年的生活趋于简单：屋里没有家具，睡觉就在地毯上，甚至用纸做的盘子来装食物。并非张爱玲沦落到没钱买家具的地步，而是，作为一种生活姿态，在她生命的最后，以简约、淡泊取代了现实的熙攘和纷杂。她说过：“花儿开放是为了凋谢。”而这样的花儿，凋谢的时候，也由绚烂归于平淡了。

语言大师林语堂所提倡的生活更是简单。他说过，平安祥和就是福。在他看来，所谓的福是这样的：睡在自家的床上；吃父母做的饭菜；听爱人给你说情话；跟孩子做游戏。在林语堂眼里，简单，是一种福分，它跟财富和地位无关。追求生活中的平安与祥和，简单中的幸福，已经足够丰富。

读杨绛的《我们仨》，深深感动于这对伉俪携手一路的那份简约厚重的情意。他们的生活虽简单却又不乏品位。凡进过钱钟书家的人，都惊讶于他家陈设的寒素。沙发都是用了多年的米黄色的卡面旧物。多年前的一个所谓书架，竟然是四块木板加一些红砖搭起来的。

原来，简单生活，简单的仅仅是物质；作为精神享受，它融合在生命



的脉络里，像窖藏千年的美酒，丰厚而又醇香。

有时，我们的行走、呼吸，处在一种无形的压力之中，我们在功利的海洋中苦苦挣扎，到最后心力交瘁，徒劳而返。而那些怀着一颗简单心的人却在这繁华与冷清、喧嚣与沉静、华丽与素朴中寻觅到了平衡。他们离幸福不远。

亦舒在《地尽头》中写道：“当我四十岁的时候，身体健康，略有积蓄，已婚，丈夫体贴，孩子听话，有一份真正喜欢的工作，这就是成功，不必成名，也不必发财。”此言素朴得一如田地里的那棵青葱，却似甘露洒心。

将纷纷欲念简单归零，不张扬，不贪念，简单地爱着，淡定地走着，这样的返璞归真，这样的简单，何其幸福！

花样人生

养了盆兰草，我自顾自地唤它“美人草”。家人笑我缺乏花草常识，可我依然我行我素，乐颠颠地陶醉在“花花世界”里。

“美人草”花期长，足足美了两个多月。这六十多天里，我几乎每天都要看它好几回，比如看电视，视线会不自觉地游离到它身上；来回拖地板，时不时地停下来亲切打量它；甚至看书时，也会心神不定。总之，只要经过它身边，我的目光总会与它紧紧地缠绕在一起。

“美人草”剩下最后一根花枝，花瓣却凛凛然立于枝头，鲜活的样子丝毫看不出即将凋谢的迹象。我轻轻拾起偶尔落下的花瓣，小心地夹入手抄本里，一股淡雅的清香令心湖随之泛起柔软的爱意。临水看花淡如烟，



离枝闻香浓似酒。有些时候，傲然不屈的花草总会让我联想起身边那些用肉身和世界短兵相接的女子，安静、美丽、强大。

记得有人说过：三十多岁的单身女人，人生的困扰很多，多半与婚姻无关。除了忧国忧民之外，她们的困扰大致可以分为三类：体重、工作、钱——或者花钱。过了三十岁，一切的起伏都趋于稳定，即使遭逢打击也不致捶胸顿足，顶多自暴自弃化悲愤为食量，托希望于工作。这番话读来风趣幽默，然嬉笑之余却又令人深思。

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑……”在孔子看来，一个人到了三十岁应该是人格自立、学识自立、事业自立的年龄。我想，那也该是一个人心智完全成熟的年龄吧。

人生路漫漫，任重而道远，然回眸只需一瞬。若能如孔子所言，每一时每一季都能顺风而立，顺水而行，如花草般想开花便开花，想结果便结果，那么，这一生也该不枉人世间走了一遭。

常常羡慕一棵草的福分。羡慕它落地成家的随遇而安，羡慕它“野火烧不尽，春风吹又生”的坚韧、豁达与恒久。我想，人的心胸一旦有如此境界，应会愈来愈珍惜眼前的生活，愈来愈珍惜眼前的人。生活的天地空旷了，烟火气浓了，日子也变得有滋有味了。

因此，再与花花草草静默相视的时候，我心中便多了一份释然，再弱小的草芥也有一颗撼动巨石的心，更何况我们人呢？心性自净，心灵才能飞翔。若对世间万物满怀慈悲的爱心，对土地和自然充满敬畏，摆脱对物质与人世间纷扰的盲目追随与崇拜，让自己的内心充满和谐宁静，那么，我们也定然能够获得真正的自由与幸福吧。



有香味的灵魂

我经常会遇见两位老人，一位养养花草，一位修修补补。

陈大伯是退休老干部，有七八十岁了，但看上去还挺硬朗。陈大伯养了许多花草，看他的小院，一年四季都是绿意浓浓、生机勃勃的样子。每次经过，我都要停留片刻，然后心满意足地携走一袖清香。很多时候，我见到老伯在忙碌——松土、浇水、整枝、拔草……有时也见到他叼着烟嘴，背着双手在花草间闲庭信步，看到我便走上来与我聊一会儿，聊得最多的当然是花草，比如新种了什么花，养花要注意些什么啦。每一回与老伯聊天，我都感觉特别舒心，仿若时光也变得轻巧起来，花香四溢。

陈大伯家的昙花每年开两次。曾和他说，昙花开的时候知会一声，我要去看的。可是今年第一次花开，我外出旅游错过了。回来，老伯跟我说：“过两天昙花又开啦，到时立即通知你。”我听了心里暖暖的。

一天，老伯远远就叫住了我：“估计昙花要到夜里开，我先给你剪了两枝，你找个大瓶子，放上水，加少许盐，昙花照样开得很好。”老伯想得真周到，看着递过来的大朵大朵含苞欲放的花儿，我仿佛看到了一场美丽的盛宴。

这本是比风还轻的尘言，却如此稳重地落地生香。想来，生活是需要认真的，哪怕彼此只是萍水相逢。

还有一位老人是王大伯，做着修修补补的活儿。一辆破旧的小推车就是他的修理铺，无论晴天还是雨天，一把大大的广告伞总是竖立在那里。认识王大伯，是因为我经常找他打鞋掌、修拉链或者补车胎。

王大伯的老伴多年前就去世了，唯一的女儿也嫁到外地，平日很少回来看他。王大伯一人挣钱一个人过，日子是清苦了些。但我从来没有见过他愁眉苦脸的样子，每一次见到，他总是乐呵呵地忙碌着，有时还吹着口

哨，调子很好听。王大伯的小推车上有一台单卡录音机，机子里咿咿呀呀地流淌着越剧、黄梅戏，空闲的时候，王大伯便跟着录音机有模有样地哼唱起来。

有一次，我听到邻居们在议论王大伯，说他真傻，自己挣得够少了还要去捐款。原来王大伯把自己积攒了好几年的辛苦费捐给了附近的敬老院，敬老院本不想收，可王大伯一再坚持，说自己还有一份力气，为那些需要帮助的老人多做些善事，就当是为自己多积点德。

日子过得勤俭安贫，王大伯却能“活在当下”，甘之如饴。

生活是一面多棱镜，有真善美的一面，也有假恶丑的一面。具有真善美的人内心是强大的，他们的灵魂带有朴素的香味。我庆幸自己遇见了那些美好的灵魂，一看到他们，我的眼睛里满含笑意，生活的脉络便更加泾渭分明。

优 雅

一个夏日的午后，见我的老祖母正气定神闲地坐于树下纳鞋底。一头银丝在天光下显得分外白。阳光落在她的眉梢，她只是微微眯起眼，偶尔抬起头看鸟儿飞过树梢，目光无半点忧伤。那时，老祖母已身患绝症。离她不远处，正晒着她亲手给自己缝制的“寿衣”，红红的丝绸料子，小立领，对襟盘扣，很好看。

那是我生平第一次发现和感受到一个人的气场会如此令人震撼。至于怎么会如此震撼，却又朦朦胧胧说不清楚。直到若干年后，有人问：“你见过最优雅的人是谁？”我想了半晌，回想起当年祖母笃定安详的面容，



霍然领悟到原来那种巨大的震撼就是优雅给我的感受。就是从容淡定、静谧祥和、丰满深厚，端坐在那里的老祖母由内而外透露着岁月流淌和风吹雨打过的雍容气度。

遇见作家黄蓓佳，淡灰色的毛衣，灰色带白条纹的呢子围巾，暖暖的微笑，像一株兰，令人如沐春风。她娓娓而述自己的成长经历，虽然皱纹爬上了她的额角，但丝毫不见“日暮苍山远”的伤感与失落。她的声音与她的文字一样充满了青春与活力。那一刻，我又一次深深感叹：写字的女人永远不老。优雅，就是自然而然散发着文化滋养和礼仪修炼后的幽兰气息。

优雅，并不是女人的专利，男人一样可以优雅到极致。

上海世纪集团副总裁施宏俊，一个素朴儒雅，满身透着书卷气的人。走进他的办公室，满眼都是书，墙角边，办公桌上，倚墙而立的书柜里……这是一个被书包围着的人。当他沏好茶，淡淡地谈起自己的书业人生时，我们已被他身上所散发出的儒雅、谦逊、内敛和节制深深感染了，男人的优雅正是如此醇厚低调。有品位、优雅的人，不见得会有多么光鲜靓丽的外表，不见得有显赫的出身与地位，但一定会有选择的天赋，知道各个领域如何拿捏、挑选和控制，在为人处世和生活方式上都能做出好的选择，那是一种内在的丰厚和心灵的成熟。

优雅的设计大师香奈儿说过“优雅就是一种拒绝”，寥寥一句就说到骨髓。“拒绝”不是“格格不入”，而是一种暗示着“去其糟粕，取其精华”的智慧选择，是书法艺术中激赏的“隔”的气质。优雅如同一株植物，可以在我们心灵的庭院里葳蕤生长。即便没有肥沃的土壤，只要有丰沛的阳光，充足的水源，一样可以绿意蔓延。

