

宁国涛 俞天鹏 黄宇 左小祺作序
汤炎忠 李菁 沉香红联袂推荐

在今后的路上仍如暖阳一般温暖，继续用笑、
用真情去感染身边的你我，
也愿你我如此，让阳光洒满人间

青春是一场 没有终点的行走

邹佩◎著

长江出版传媒
长江文艺出版社

青春是一场 没有终点的行走

邹佩◎著



长江出版传媒
长江文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青春是一场没有终点的行走 / 邹佩著. — 武汉 :
长江文艺出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5702-0463-2

I. ①青… II. ①邹… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 102243 号

责任编辑: 田敦国
封面设计: 梁超

责任校对: 陈琪
责任印制: 邱莉 胡丽平

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 武汉新鸿业印务有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张: 6.75 插页: 2 页
版次: 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
字数: 120 千字

定价: 39.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 027—87679308 87679310)
(图书出现印装问题, 本社负责调换)



勤奋励志的天使女孩

宁国涛

漂亮、善良而勤奋的邹佩是我的文友，我为有这样的文友感到自豪……

邹佩大学时候的专业是通信工程专业，但是，她这个工科女却很喜欢文学。

大学毕业后，邹佩从四川回到陕西老家，她在西安的一家公司上班。在西安的时候，她和闺蜜一起合租。闺蜜是实习护士，没有工资并且还经常上夜班，很是辛苦。两个懂事的女孩给家里是频频“报喜”，涉世之初的这种工作压力和生活艰辛她们默默地扛下了，这其中，邹佩更不容易，她还用菲薄的工资供养着没有工资的闺蜜。

尽管生活压力很大，但是，善良而勤奋的邹佩挺了过来，并且她也资助没有工资的闺蜜挺了过来。在闺蜜以优异成绩考入一所大医院后，邹佩回到了老家咸阳。

在咸阳，对工作对生活对他人充满热情的她每天非常忙碌：她忙工作，她忙当义工出钱出力地帮助孤寡老人、脑瘫儿童等弱势群体。

尽管整天忙得像个陀螺，但是，邹佩毅然坚持业余写作，在报纸、杂志上发表了很多人文章。

如果用“文如其人”来给邹佩定义，那真是太准确了。邹佩的文章励志、阳光、乐观、积极向上，她本人确实很勤奋很优秀很上进，她写的一篇篇佳作总是给人传递着积极向上的精神和勇往直前的力量，同时更是传递着与人为善的热心和对工作以及生活的热爱。

善良、励志、勤奋、富有才华的美女作家邹佩写的这本书的每篇文章，都值得我们反复阅读和掩卷沉思，在沉思中你就像品味好茶一样，你能品味出这本书种种的好来……

（宁国涛，著名作家，写作公益培训机构“宁国涛写作加油站”创始人，代表作长篇小说《两个人的婚姻，七个人的饭桌》，即将拍摄三十集电视剧《七个人的饭桌》。）

让心如阳光一样愉悦

俞天鹏

每个时代都有每个时代的文学样式，不管这种样式是否触及了人生和那个时代的主脉。在经历了20世纪80年代文学高峰之后，作为一个文学教师，很想知道现在的“80后”“90后”他们的灵魂深处在思考什么，感悟什么。正巧我院09级通信工程专业毕业的学生邹佩寄来了她的散文集《青春是一场没有终点的行走》，读罢这本清新、单纯、阳光的小集子颇有感触，加之作者是自己学校的学生，亦倍感亲切！

人与动物的最大不同在于人对生活的关照与反思，正如马克思说：“最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。劳动过程结束时得到的结果，在这个过程开始时就已经在劳动者的表象中存在着，即已经观念地存在着。它不仅使自然物发生形式的变化，同时他还在自然物中实现自己的目的。”文学是对生活的一种关照，一种净化灵魂的高尚关照，用譬喻的方式说，这种关照应像阳光一样普照大地。一个真正的文学创作者要用阳光

一般的心态、阳光一般的角度去关爱生活、拥有生活，不管写得多与少、深与浅，而这必须是文学的初心，甚至是一个标准。

阳光是单纯明快的！

她无里无外，通体透明，映照万物，直接明了。单纯明快往往是生命的最高境界。“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天一正。”（《道德经》第三十九章），单纯明快也是幸福的前提，“活得简单，才会活得自由；活得自由，才会获得幸福”（《活在套子里的人究竟是被什么给套住了？》），“80后”“90后”“00后”与“50后”“60后”“70后”确有明显的不同，后者经历的苦难较多，心地深沉，前者生活条件相对优越，心地单纯，甚至有人说，这标志着善良一代的诞生。鲁迅在《故乡》期盼后辈们“应该有新的生活，为我们所未经生活过的”，“80后”“90后”“00后”身上的变化不正是时代进步的表现吗？文学必须表现这种变化，“50后”“60后”“70后”可以写这种变化、观察这种变化，更重要的是“80后”“90后”“00后”自己写出的作品，才能原汁原味地表现出这种变化。《青春是一场没有终点的行走》中的文章大都具有浅显直率的特征，《在平凡的世界里，做一个出众的人》《从来没有一种成功可以一蹴而就》写自己的理想事业，《不要习惯一味地对一个人好》《分手要趁早》《友情比爱情更持久情长》《在婚姻里，千万别犯傻》《三观不合，就不要随便结婚》写自己对爱情婚姻的理解，《不要在无效的事情上浪费钱》对薄情势利小人的鞭策，这些文章叙

事明快、抒情单纯、说理切近，正体现了新生代写作者的这种变化，虽然浅近，但却预示新时代新人新文学的特征。

阳光是博大温馨的！

她普照大地，暖物无声。无宁静无以致远，文学是孤寂的事业，任何思想家和艺术家必须首先具备耐得住寂寞的素养，《青春是一场没有终点的行走》的作者也体会到了其中三昧。“我常常一个人吃饭，一个人散步，一个人乘地铁，一个人看电影，一个人去旅行。”（《内心丰盈的人，不会轻易孤独》）。寂静不是一种空枯，而是一种博大和丰盈，它是医治浮躁的良药。“这个世界太浮躁了，我们也太焦躁了。更多的时候，我们特别想去遵从内心去寻求我们醉心已久的那个洞天福地，去感受风的抚摸、草的微笑；去会会路边不知名却开得艳丽多姿的野花儿，再沿着潺潺溪流走到尽头；我们也特别想在雾霭缭绕的清晨里赶个早，去采清早的第一颗露珠儿；在朝阳的余晖下和蝴蝶跳个舞，再在远处的山坡头和野兔们一起撒欢、打滚儿；我们也会特别想去黄沙漫漫的巴丹吉林沙漠随便走走，去感受下奇峰、鸣沙、湖泊、神泉、候鸟，累了的时候，就躺在温软的沙子上美美地睡一觉，就像是小时候妈妈的怀抱。”（《你安静起来的样子，是我心中最一抹湛蓝》）。宁静是人性的根本，“致虚极，守静笃；万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”（《道德经》第十六章）。有了这分宁静，才会有博大与博爱，才会有阳光般的温馨与温暖，这种温暖在《父

亲——我人生路上的北斗星》《一碗西红柿鸡蛋》《我们还能陪她走多久》《从豆蔻到耄耋，他们是怎么走过来的？》中照射到自己的父亲母亲及长辈，在《你一定要幸福》中照射到自己儿时的玩伴，在《总在深秋时分想起她》照射到一只极通人性的家犬，在《在浅浅的年纪里，我曾深爱过你》中照射到初恋的青涩与美好，在《留在记忆里的那个人，愿你过得幸福安稳》照射到自己的心上人，而在《一株小雏菊的大梦想》照射到山涧里的小野花……这时由作者纯净心灵建构的一个世界，这个世界有关爱、有温馨、有明丽、有幸福，这个世界文学穿越时代的坚守与写之不尽的源泉！

在我们这个时代，物质生活极大地丰富了，但也滋生了我们的物欲癖。“那些被繁华都市的灯红酒绿诱惑着的我们，在很多时候，我们大多数人都会被无限扩大的虚荣和贪婪占据内心，我们想退出，想去停下来，可舍不得放下，也苟且得连暂停键都不敢按下去。我们有了金银项链，还想要珍珠项链；我们有了珍珠项链，还想要钻石镶嵌；我们有了小房子，还想换大房子；我们有了大房子，还想换别墅。”（《活在套子里的人究竟是被什么给套住了？》），仅仅对物质生活的不懈追求还不能叫生活，而只能叫生存。“人有了物质才能生存；人有了理想才谈得上生活。你要了解生存与生活的不同吗？动物生存，而人则生活。”（雨果语）人必须诗意地栖居于世，才能获得生命的真谛，“我们不能枉于生命寄予我们的厚爱，我们不能随波逐流去做伤天害理之事，我们不能让

这不长的生命失去它该有的意义，我们得赋予它力量、画上彩色的翅膀，让它去飞翔。”（《你安静起来的样子，是我心中最一抹湛蓝》）

邹佩作为一名工科女，但对文学情有独钟，哪怕工作再繁忙也从未放弃过自己的梦想。这种坚守是对人生的虔诚，是对文学的虔诚！涓涓细流，汇成江海，正是这些雨后春笋般的坚守者，才能传承文学的圣洁，最终担当着新时代的文学使命，从而为伟大中国梦增光添彩！

（俞天鹏，四川大学文艺学硕士研究生，四川信息职业技术学院教授。著有《礼记新编》《射箭提阳戏研究》《实用美学》等专著。）

向日葵女孩的成长进行时

黄宇

初次认识邹佩，是源于大学朋友的偶然介绍。当我得知她是一位奋斗在工作岗位上的热爱文学的女孩时，我十分欣慰，如同找到知己。邹佩是一位阳光开朗，待人热忱的女孩，她爱笑，她的面容如同三月里绽放的向日葵。虽然我们隔着网络，素未谋面，但是我时刻能感受到在手机屏幕另一边的她待人待事的热情，对文学的虔诚以及对生活的热爱。

邹佩亲切地称呼我为哥哥，这让我的心里十分温暖，在我心里，早已将她视作妹妹。后来得知她利用工作的业余时间写了一本书，取名为《青春是一场没有终点的行走》，并邀请我写序，我二话不说，欣然答应，因为我和邹佩年龄相仿，为她的新书写序是一种荣幸，在我读完她这本书后，更是深深地被她的执着精神感动了。她竟然用一本书的形式记录了自己跌宕起伏的人生轨迹，如此细致认真的态度，令人钦佩。我收到书稿时，第一时间进行了认真地阅读，她的书中的每一篇文章都是一个关于她自己的温暖的生活故事，在当下浮躁繁华的生活环境中，这位女孩能如此用心体会生活，

实属难得。从她的简历可以看出，她是一位努力求上进，不屈于现实困境的女孩。

也许我更愿意称呼她为邹佩妹妹，这是她出版的第一本书，她为了收集写作素材，先后辗转于多座城市，去经历那些不同的生活，看不同的风景，先不说这样的历练能为她带来更广阔的写作视野，光是她身为女孩有这种独闯世界的勇气就十分难能可贵。邹佩妹妹在自序中写到自己的懵懂孩童时期无忧无虑地玩耍，写到从少年时期开始的住校生活为她带来的难忘成长意义，写到大学毕业后为生活打拼的落魄窘境，写到青春年华的肆意叛逆，写到当青春色彩褪去之后，即将面临三十而立的迷茫与困惑。邹佩妹妹记录了自己实习岁月的艰辛，幸好，她有一位好闺蜜，两人互相扶持照顾，走过了最艰难的毕业期，正像邹佩妹妹所说：“她们虽然没有血缘关系，但在漫长的数十年相处中早已成为各自的亲人。”天道酬勤，熬过了这段初入社会的艰辛岁月后，邹佩妹妹也迎来了人生的曙光，她加入了当地的志愿者协会，成为一名光荣的志愿者，帮助更多遇到困难的人，这种大爱不得不让人由衷地敬佩。

邹佩妹妹虽然工作忙碌，但仍然不忘读书写作，与此同时，还对自己的人生进行了深度思考。特别是她对一位读友的来信中所讲述的不幸童年和生活的疼痛充满了同情之心，同时又深深触动了她。幸运的是，她的那位读友最终找到了自己的幸福。

邹佩妹妹的文集《青春是一场没有终点的行走》由七大部分构成：第一部分：听从自己的内心，去做想做的事；第二部分：在平凡的世界里，做一个出众的人；第三部分：在繁杂的世界里，你要学会爱自己；第四部分：多年以后，如若相逢；第五部分：时间会带你遇见更好的那个人；第六部分：愿你遇见美好爱情；第七部分：我们还能陪他们走多久。

每个篇章，各有几篇文章组成，读着很温馨，因为来自于真实的生活经历。邹佩妹妹的文笔非常好，她在自己的文字中悟懂了许多生活真谛，这些带着人间温情的文字带着她走向更广阔的人生道路。

我喜欢阅读她所有的文章，在《青春是一场没有终点的行走》中的每一篇文章都宛如一股甘甜的清流，细细淌出她的人生故事，尤为喜欢她为每一篇文章取的标题，每个标题都隐藏着一个丰富而难忘的生活哲理。

开篇文章《你安静起来的样子，是我心中最一抹湛蓝》，邹佩妹妹从自己老家的一草一木开始回忆那些逝去的美好纯真，既写出了怡然自得的田园气息，又抒发了自己的内心与世界的对话，是遵循内心纯洁的精神世界，还是跟随大众的繁华随波逐流，当世界变得越来越浮躁时，人们又该走向何处？邹佩妹妹的开篇文章对生活进行了深度的哲学思考，读罢这篇文字，不禁让人全身充满无限的奋斗力量。

又比如书中的《在平凡的世界里，做一个出众的人》，这

篇文章，她以自己身边人们对生活的各种不满而产生的抱怨联想到人生的奋斗方向，联想到人只有不甘平庸，才能活出自己的真理。

如果说人生奋斗离不开辗转反侧，那么在《南京，一座让我留恋的城市》这篇文章中，我看到了邹佩妹妹只身乘坐飞机前往南京，她喜欢去有故事的城市，去感受不同城市的人间烟火和文化气息，更为重要的是书写她的故事，这让我想到青春本就是一场没有终点的行走，中途任何一站都可以成为起点以及终点，关键在于对待青春的生活姿态，只要一直行走，青春便一直都在，如果不想行走，可以随时停下，但停下可以歇息，却不能一直休息，否则青春将渐行渐远，再也无从寻找。邹佩妹妹在飞机上与一位偶遇的少年的对话，让人感觉亲切美好，好像在书写一个行走的人生，邹佩妹妹的文字让我想起孟子的一句话：虽千万人吾往矣。在征程的路上，即使遭遇各种阻碍，我也要独自勇往直前。

另外，我还喜欢她写的这样的文章《爱自己，从好好睡觉开始》，她自己晚睡的不良习惯造成各种身体机能的紊乱，从而影响正常的工作生活，最后她才意识到早睡不仅是健康的生活习惯，更是爱自己的开始。这篇文章，看似是一篇谈健康养生的文章，实际上充满接地气的生活哲理：只有精力充沛的生命，方能从容应对复杂生活的各种艰难险阻。

我愿解读她的每一篇文章，这也带给了我许多珍贵的人生

启迪。

邹佩妹妹虽然很年轻，但她对生活的体悟已经超过了许多同龄人，她的冷静，让她的文章显得与众不同，不仅能读出她的孤独，彷徨，委屈，痛苦，同样也能读出她的自信，从容，执着，坚强。愿她成为未来的人生道路上，那个一直高高举着一株向日葵奔向太阳的女子，在没有终点的青春里行走，沐浴灿烂。

（黄宇，青年作家，中国作家协会会员，已出版散文集《划痕》《野地上的行走》，青春励志长篇小说《万象大学》《无处告别》《破晓之日》。）

她把日子过得热气腾腾

左小祺

这个世界很公平，给你多少光明就会给你多少黑暗，给你多少快乐就会给你多少痛苦，但重要的是，当你身处痛苦境地，当你置身黑暗中时，能否让阳光透过生命的罅隙，寻找到属于自己的快乐、清楚自己要怎样去追寻。

邹佩是一个心思缜密的作者，在她的文章中，我们总能感受到三月春风般的和煦。她的文章如一缕缕阳光，温暖着我们的的心灵。生活之中，她也是这样一个善良阳光的姑娘，要不然，怎会把心中的善意，巧妙地揉碎在一篇篇故事中，用文字的力量告诉我们，什么是真诚以对。

该书中，邹佩用了七个章节向我们讲述了她的内心世界，她所遇过的人，见过的事，看过的风景，感悟过的思想。这是一本值得你静下心来慢慢阅读的书，从她的文字中感受她的成长历程，你会慢慢发现，哦，原来生活之中我们都曾有过多或少的相似之处，只是很多东西都被我们遗忘了，而在这本书中，我们又可以重新拾起记忆里的一些细微的、美妙的东西。

谁的人生都不是一帆风顺的，你会遇到生命路途中的坎坷，也会经历开挂似的人生，你能迈过多大的坎坷就会感受到多大喜悦，同样，你遇到多大的顺境，必然有多大的逆境在等着你。生活就是这样，可能好也可能糟，但幸运的是，我们还有选择，我们还有期待，它不会像你想象的那么好，也不会像你以为的那么糟。只要你心中盛满繁花，你的人生就一定会似锦。那么，就让我们在邹佩的文字中，学会如何面对生命中的黑暗，寻找到属于自己的花骨朵。

她是一个简单、单纯的人，她每天忙碌且充实，她把每天的日子都过得热气腾腾，愿她在今后的路上仍如暖阳一般温暖，继续用笑、用真情去感染身边的你我，也愿你我如此，让阳光洒满人间。

要记住，越努力，越幸运，终有一天，你会爱上那个努力前行的自己。

（左小祺，作家、诗人、编辑，“左小祺书吧”公益项目发起人，北京齐鲁大地文化传媒有限公司创始人，已出版《还我一个飞扬跋扈的青春》《青春路上》等代表作。）