



心灵鸡汤版

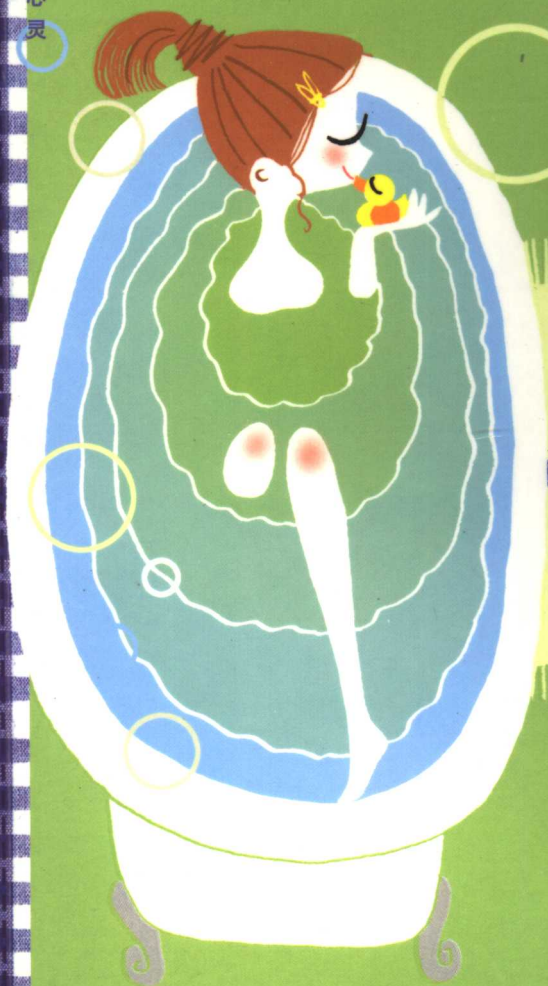
No.1

温暖手卷

柔柔梳理成长 暖暖拥抱心灵

蹲下来 抱抱自己

● 郁雨君 / 著



难过的时候，
蹲下来，
抱抱自己、拍拍自己，
如果，你连自己不爱，
那么还有谁来爱你？

福建少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蹲下来抱抱自己 / 郁雨君著. —福州: 福建少年儿童出版社, 2005

(花衣裳丛书. 心灵鸡汤版)

ISBN 7-5395-2722-6

I. 蹲… II. 郁… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028772 号

蹲下来抱抱自己

——花衣裳丛书·心灵鸡汤版

作者: 郁雨君

出版发行: 福建少年儿童出版社

http: //www. fjcp. com e-mail: fcph@fjcp. com

社址: 福州市东水路 76 号 (邮编: 350001)

经销: 全国各地新华书店

印刷: 福州晋安文化印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 5

印数: 1—10180

版次: 2005 年 4 月第 1 版

印次: 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5395-2722-6/I · 556

定价: 15.00 元

如有印、装质量问题, 影响阅读, 请直接与承印厂调换。



郁雨君

“花衣裳”作家辫子姐姐

《少女》杂志主编雨君姐姐

她的“散文女生”，温暖过无数透明女孩心

她的每一本书都和成长息息相关——

《小桔屋》、《吻醒我》、《呆呆向前冲》、《忧伤兜兜转》、《提拉米苏带我走》、《男生米戈》、《边走边爱》、《我的裙子睡着了》……

被女生同化的人，和她们同呼吸、共命运的人

为男生女生写作到底，是她一生的美丽口号

辫子姐姐信箱: bianzijj@vip.sina.com

花衣裳网址: www.hysts.com

蹲下来 抱抱自己

郁雨君 / 著





004 永远心爱女生（前言）

主打美文

012 蹲下来 抱抱自己

016 天使落在头发上

021 走在铁轨上

026 方芳的农场

042 细说从头

当时实在年纪小

052 一个孩子朝前走

059 当时实在年纪小

063 大象鼻子

067 遥远的年历片

071 花台灯

074 第一只箱子

天天天蓝

078 身体渴望歌唱

083 高高低低的成长

087 天天天蓝

092 天蓝热水瓶

095 星空下的舞蹈

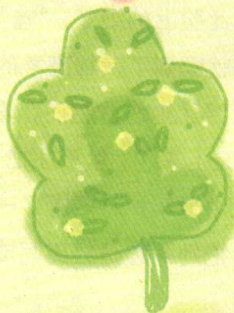
099 黑白同桌记录片

轻轻地想你

- 106 圣诞卡
- 110 两个人的院子
- 116 河的这岸和那岸
- 121 轻轻地想你
- 125 心疼你的好
- 132 听听我吧

花开还不语

- 140 帽子屋顶
- 142 花开还不语
- 144 留得青丝在
- 147 银戒指的光
- 150 伊泰莲娜
- 154 两个女生
- 156 长大有意思（后记）





永远心爱女生 (前言)

庞婕蕾

曾经是个贪睡女孩

中学时代，雨君是个爱打瞌睡的女生。一看到数学老师进教室，就忍不住打哈欠。为此，她抹了一瓶又一瓶清凉油，吃了一颗又一颗薄荷糖，都无济于事。

有一次，老师宣布课后大家去看一个展览，雨君正在呼呼睡觉，老师一直看着她，希望她能够自己醒来，可是直到全班同学都走了，雨君还在继续沉睡。漫长得就好像过了一个世纪，雨君终于醒来，可是教室里空空荡荡的，找遍了校园的每一个角落，同学们像人间蒸发了一样不见踪影。她一个人在寂寞悠长的走廊里，低着头，眼泪终于掉在脚面上，这是她中学时代第一次哭泣。

后来老师换了一个男生做雨君的同桌，因为知道雨君是个爱面子的女生，总不好意思对着男生打瞌睡吧。那是一个绝顶聪明的男生，老师所讲的内容，他早在暑假就自学过并且弄懂了。于是他们成了一对“瞌睡同桌”，各自东倒西歪，呼呼大睡。有时候两人背对着背睡觉，有时候两人面对面睡觉，突然睁开眼睛时能清楚看到彼此脸上的细节，“哇”，两人大叫一声同时背过身。

雨君一睡就睡到了参加高考的时候。考数学那天天气很热，前面的题目已经让她伤透脑筋，看到最后两道超难度的立体几何，她的哈欠又上来了，忍不住把下巴搁在了桌子上。监考老师一看，以为她中暑了，赶紧砸了一块大冰块给她降温。

后来雨君把她的瞌睡经历写成了一部小说《吻醒我》，她想



告诉所有自卑的女孩“每个女孩都是一座沉睡的宝藏，总会被开掘”。雨君当年没完没了打瞌睡，就是因为她的理科成绩不好，始终处于深深的自卑中，以为自己的将来一定很暗淡。她没有想到的是，自己会有成为《少女》的主编和儿童文学作家的一天，原来每个人都有自己存在的价值。

雨君有时会想起那个叫王靖的“瞌睡同桌”，他考上了复旦大学以后，他们渐渐失去了联系。雨君说如果有一天能找到他，一定把《吻醒我》送给他，因为那是属于他们中学时代共同的回忆。

灵感来自可爱的男生

雨君写散文的时候倾向于采用女孩子的口吻描述绵密的心思、纯纯的情感，而在写小说时，她更喜欢以男生的身份介入。她的小说男生系列有个受宠的男主角叫杰潘。杰潘的故事在某杂志连载后，雪片般的信飞到编辑部，大家都说喜欢这个善良、勇敢、浪漫的男生。于是雨君应读者的需要孜孜不倦地写啊写，写出了《呆呆向前冲》和《忧伤兜兜转》两本杰潘的系列小说。

“我总会不经意想起某个难忘的男生，然后告诉自己一定要为他写个故事，于是一个字一个字地把灵感敲进电脑。”雨君坦言，“不过，我的性格中冲动直率的部分也很接近男生哦。”

雨君的第一篇小说《青春不败》是写给某个“坏坏”的男生的。那个男生约雨君在一个停车场见面。他用望远镜在高楼、报





亭、停车场侧面三个不同的角度端详雨君，觉得雨君这个人还有点意思值得聊一聊才“现身”。他当时穿了一件紧身的黑色背心，太阳眼镜架在额头，帅气十足。两人坐在红茶坊里，都很紧张，不知道该说些什么，雨君可是第一次和这样的男生见面哦。男生也很紧张，点了一杯“忘情水”让自己松弛下来。聊着聊着，两人越来越投机，男生敞开心扉把自己的故事和盘托出。

两人离开茶坊，在五角场过马路的时候，雨君突然说了一句：“你跳拉丁舞一定很好看。”男生听了，当即就在人行横道线上扭臀踢腿跳开了。那也许是最美丽的过马路的方式了，它随着那个美好的黄昏一起留在了雨君的记忆里。

还有一个男生因为头发天然卷，被老师误会是烫成这样的。同桌的女孩为他辩解，却遭到老师的批评。男孩觉得很内疚，女



孩是为了他才受委屈的啊。他当晚回去就剃了个光头，算是向女孩谢罪。后来的日子里，女孩上夜校，男生不管刮风下雨都去接她。女孩喜欢KITTY猫，男生就放下男人的“架子”，也用那个KITTY的透明调羹吃饭。“这是很单纯的举动，透明而纯洁。”雨君强调。于是她让这个男生走进了杰潘系列，为他写了一个故事。

又做回了“雨君姐姐”

1998年的时候，雨君一边攻读着儿童文学研究生，一边进入《少女》做编辑，在那里，她邂逅了此生最爱的人群——透明美丽的女生，她把真正美好的动情的文字编辑给男生女生看，“雨君姐姐”成了少女们的偶像。在两年多时间内，她阅读了上万封读者来信，回复了几千封信，好多女孩都把她当作自己的贴心知己。

有个江苏盐城的女生因为考试考得不好而离家出走，她的第一站就是到《少女》编辑部找到了雨君。雨君陪她在上海逛了一

天，然后把她带到交大的校园。女孩躺在柔软的草坪上呼吸着新鲜的空气说：“这样的感觉真好啊。”雨君就告诉她：“人生总要跨过一个个台阶的，如果轻易放弃，也许永远都达不到理想的境界。”女孩当晚坐上了回家的车，分别的时候，她塞给雨君一个紫色的铃铛作为礼物。

还有一个女生问雨君要照片，雨君在照片后面写了几句话包在一张白纸里寄了出去。女孩收到以后想：雨君肯定会给我写信，不会单寄一张照片的。于是女孩拿着那张白纸在太阳下照啊照，没有字迹，然后她买了显形药水涂，最后用蜡烛烧，以为雨君在和她玩小把戏。

结果她把自己的刘海都烧焦了，还是没有看到雨君的字迹，她失望透了。雨君知道后，特别内疚，从此以后，她总是抓紧每一分钟给读者回信。

有段时间雨君离开《少女》，遭遇了“花衣裳”的写作伙伴，几年时间比较专心的写作，让雨君成为了无数读者心目中美丽透明的作家辫子姐姐。可总有信件、邮件不断发来，那些读过《少女》的女孩们说，想念着《少女》里的雨君姐姐。在2002年春天的某一个午后，她收到了秦皇岛女孩鲍薇而的一个大纸皮箱子，打开一看，是她亲手做的三件拉绒的高领樽衫：桃红、浅紫还有黑白格的。有两周的时间，雨君轮换穿着三件软软的素朴的衣裳，想起和薇而因为《少女》而结下的缘分，想起有一个夏天，唱完歌，和穿着红色娃娃裙的薇而并排走在西藏路上，薇而带着

狂欢以后的惆怅说，哎呀，回去就要给押到私立学校，高考魔鬼训练的日子就要开始了，不知道什么时候可以放出来喔。要是我出来了，再和雨君一起走在西藏路上，感觉肯定恍若隔世。

摇手告别的时候，薇而说，雨君一定要等我呀，在原地等我回来。

雨君情不自禁相信来自命运深处的神秘力量，于是雨君听从命运的召唤，还有内心的意志，又回到了《少女》这个美丽的地方，和更多的少女分享成长的快乐，分担成长的忧伤。

雨君想告诉薇而，我留长了辫子，穿着花衣裳，带着不变的笑容，回到了原地，等你。

雨君说她会好好写东西好好做编辑好好地生活，为了永远的《少女》，为了永远心爱的女生。



主打美文



蹲下来 抱抱自己

试试蹲下来抱抱自己。我好感动。我知道照顾自己了。

——发表人：千层雪

我喜欢抱抱自己啊。不管怎么样我们还有自己。

——发表人：听听味道

傍晚，两个大人下班了，在灶间里生炉子。爸爸跑到院子里，找了块木片，蹲在那里劈成小片做引火柴。妈妈在洗鸡毛菜，嘴里嘀嘀咕咕埋怨爸爸中午没有把炉子封好，害得要烧晚饭了，炉子倒灭了。

小柴片堆在炉眼上，盖了一团报纸，爸爸对着炉口使劲地煽风点火，灶间里烟雾腾腾，妈妈都呛出了眼泪。

炉子不发火，妈妈就要发火，旧话重提：“中午干吗不把炉子塞头塞紧点，手腕脱臼了是不是？！”

我钻到楼梯间，把爸爸的咳嗽声妈妈的埋怨声关到门外。一个人蹲在楼梯下，看着自己鼻尖上的那点光亮一点一点隐下去，有点像太阳下山。

有首歌在唱“太阳下山明早依旧爬上来”，炉子死了照旧会旺旺地燃起来的呀，饭就可以煮好了，菜就可以炒好了，一家人坐在黄浸浸的灯光里，扒着饭嚼着菜喝着汤，妈妈会心平气和起来，爸爸会咪几口黄酒，拍拍我的头，脸上笑咪咪，泛出

红光。

暗去的光线里有沙沙的声音，我养的蚕宝宝在一只鞋盒子里日长夜大，已经开始吃桑叶了。

踮起脚开了小灯，拖出蚕宝宝的“大卧房”，盒底垫着厚厚一层绒布，一些小小的生命在动，细细的，像一段段没有光泽的白棉线，头上顶着一小点黑。我蹲在那里看蚕宝宝吃桑叶：好几条伸直了身体，一齐对准一张叶子发动“进攻”，叶子边有趣地一点点凹进去，弯成一道波浪形。

蚕宝宝多幸福呵，没心没事，爱什么时候开饭就什么时候开饭，从来不用去担心炉子会不会灭掉，煤饼发不发火。

蚕宝宝吃饱了叶子，懒洋洋伸伸身子，休息了。爸爸要到老虎灶泡开水，大概是怕我一个人在楼梯间太闷，喊我一道去。

其实，我又玩出一种新花样：我的视线落到水泥地板上，上面埋伏着隐隐的、淡淡的各式各样古怪的花纹，扭来扭去，横看竖看都不一样。我发现了一张古怪的脸：酒窝一边大一边小，一只眼睛睁一只眼睛闭，一丝丝小裂缝像极了一排密密的睫毛。还有几道水泥裂痕碰头在一起，正好拼成了一个月亮的“月”字，一撇弯弯的，一横拱起来，形状很妖娆。蹲在地上，小猫咪一样悄无声息，一寸寸往前移。有趣的发现一个接着一个，手指头敲敲地：那么神奇的图案下，会不会有一个特别神秘的地洞？“噔、噔、噔”，天，好像地是空心的！一脚探进去，数不尽的曲曲弯弯的台阶，还是逃出来吧，肯定要迷路的……

“别在楼梯间看小人书哦，光线太暗。跟爸爸泡开水去。回来好早点倒水烧饭！”妈妈的话要听的，她在火头上呢。

远远的，老虎灶的水蒸气里人影绰绰。“哦，还要排队？！”爸爸有点沮丧。大概那天风向不对，镇上好多人家炉子都不发火，大人们讨论下来，异口同声地骂煤饼站，他们卖出去的这批煤饼都不发火。

我跑到老虎灶旁边，蹲下来看烧火的老头身体和脑袋在水汽里时隐时现，他咳着嗽，一年四季都清不了的喉咙。爸爸泡好水了，东张西望地找我，我就蹲在他的脚边，咬着嘴唇一声不吭，这样和爸爸捉迷藏，太有趣。

爸爸再一次走近时，我用大拇指悄悄拉了拉他的裤脚管。“坏姑娘！”他敲敲我的头顶心。

牵着爸爸的衣角走回家，迎面看见一个小男孩，头颈里挂着一个大大的吹塑的铁臂阿童木，我用力摇摇爸爸。“哦，力气真大！”爸爸嘟囔了一句。他知道我也想要一个阿童木，一吹气，立起来跟我一般高。我仰起头朝爸爸看，小手摇呵摇，眼神里满满的全是巴望。可爸爸的脚步一点也没放慢。他皱起了眉头，像是在生气的样子。我只好把那个窜上来的强烈念头使劲往下压，快快地拖着脚步，进了家门。

炉火有气无力的，铁锅里倒上油，很久没有大动静，妈妈又蹲下来使劲地扇扇子。

“煤饼有问题，明明中午我把塞子塞紧的。”爸爸开始申冤