

健康心灵美文书系

读诗，是智慧的灵光，灵魂的悸动，无言的感动。

品诗，洗涤心灵的尘埃，点燃神奇的魅惑。

悟诗，口有余香，心有阳光。

伴你一生的 优美诗歌



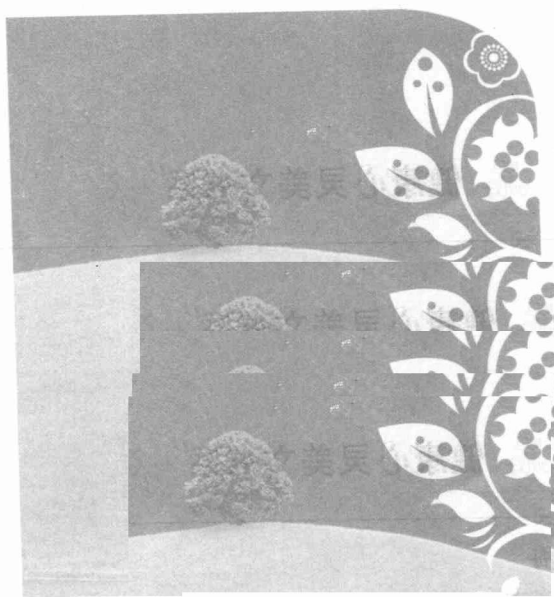
诗歌犹如一盏盏冰灯
在苍凉的角落温暖着我们一生

史东梅 主编

内蒙古人民出版社

健康心灵美文书系

伴你一生的 优美诗歌



史东梅 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴你一生的优美诗歌/史东梅 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2008. 11

(健康心灵美文书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6

I. 伴… II. 史… III. 诗歌—作品集—世界 IV. I12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181787 号



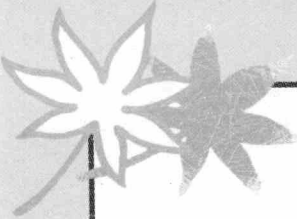
健康心灵美文书系



主 编	史东梅
责任编辑	波勒格太
图书策划	腾 飞
封面设计	袁剑锋
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	北京中创彩色印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	330
字 数	3000 千
版 次	2008 年 11 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6/I · 2058
定 价	616.00 元(共 22 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659

内蒙古人民出版社



前言

美文是文学世界的一束奇葩，是跳跃在纸上的心灵文字。阅读经典美文，不仅能开阔眼界、增长知识、启迪心灵，还会在悄无声息中照亮我们生命中的每一个角落。

人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨和失败的迷茫，它们会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，这个时候就需要给心灵以洗涤。为此我们精心编排了《健康心灵美文书系》，用启迪思想的哲理和触动情感的文字，帮助读者洗去心灵的浮躁与疲惫，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发生命的热情与活力，让你以一颗健康的心灵和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。

本书所选的美文，均是名家以自身的生活经历和对人生的感悟及细腻激扬的情愫，凭借生花的妙笔，写下的无数文采斐然、脍炙人口的美文佳作。它们不仅丰富了世界文学宝库，而且在人类文明史上留下了永恒的印迹。

读一篇优美的文章，犹如和一颗至纯至美的心灵在晤谈。精选的经典美文，字字珠玑，每天读一刻钟，便能提高你的阅读能力，丰富你的审美情趣，提升你的人文内涵，培养你的综合能力。在美文的浸润中，培养你优雅的气质，练就你坦荡的胸怀，丰富你的深厚的底蕴。品味精致典雅，解读意趣智慧，激发读写灵感，体会成功启迪！

感人的美文犹如灿烂的阳光，可以温暖我们成长的岁月；温馨的心灵小语犹如汨汨清泉，可以滋养我们的心田；字里行间闪现的智慧之光，可以为我们指明前行的方向。我们诚挚地期望，本书能够洗涤你的心灵，提升你的人生品位，让你在精彩美妙的文字中，体味人生、感悟真情、汲取营养，让你的人生更精彩、更洒脱！



目 录

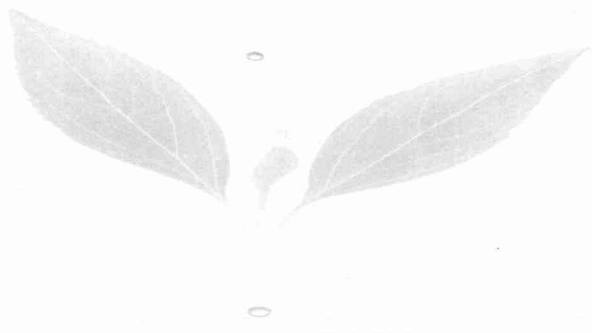
再别康桥	徐志摩 / 1
这是一个懦怯的世界	徐志摩 / 2
多谢天！我的心又一度的跳荡	徐志摩 / 3
雪花的快乐	闻一多 / 5
太阳吟	闻一多 / 6
死水	闻一多 / 7
繁星(五)	冰心 / 8
春水(五)	冰心 / 8
纸船	冰心 / 9
血字	殷夫 / 10
古镇的梦	卞之琳 / 12
大堰河——我的保姆	艾青 / 14
黎明的通知	艾青 / 18
预言	何其芳 / 21
多少次呵！我离开了我日常的生活	何其芳 / 22
车过乌鞘岭	李季 / 24
黑眼睛	李季 / 25
苹果树下	闻捷 / 26
夜莺飞去了	闻捷 / 27
三门峡——梳妆台	贺敬之 / 28

又回南泥湾	贺敬之 / 30
我骄傲,我是一棵树	李瑛 / 33
湖上	汪静之 / 37
晚祷	梁宗岱 / 38
小河	朱湘 / 39
哭孙中山	朱湘 / 41
雨巷	戴望舒 / 43
回答	孙大雨 / 45
新的故乡	冯至 / 46
晨星	王亚平 / 47
这也算冬天	臧克家 / 48
老马	臧克家 / 49
有的人	臧克家 / 49
地之子	李广田 / 51
去国	阿垅 / 52
给战斗者	田间 / 54
走向北方	邹荻帆 / 64
赞美	穆旦 / 66
活下去	穆旦 / 68
在寒冷的腊月的夜里	穆旦 / 69
草鞋	郭小川 / 70
向困难进军	郭小川 / 72
雕刻者之歌	郑敏 / 78
金黄的稻束	郑敏 / 79
马	郑敏 / 80
雾	唐祈 / 81
故园六咏(六首选二首)	流沙河 / 84
在平原吆喝一声很幸福	姚振函 / 86

🍃 很小很细的春雨	姚振函 / 87
🍃 生活	姚振函 / 87
🍃 土地情诗	舒婷 / 89
🍃 当你从我的窗下走过	舒婷 / 90
🍃 人之谜(二首选一)	雷抒雁 / 92
🍃 野马群	周涛 / 94
🍃 牧人	周涛 / 96
🍃 东方之子	傅天琳 / 98
🍃 淑女的祈祷	傅天琳 / 98
🍃 失去的春天	林莽 / 100
🍃 想起庄子	林莽 / 101
🍃 秋天	芒克 / 103
🍃 别责备我的眉头	徐敬亚 / 106
🍃 我的肉体	伊蕾 / 109
🍃 独身女人的卧室(三首选二首)	伊蕾 / 110
🍃 居民	多多 / 112
🍃 青蛙	渡也 / 113
🍃 沙尘暴	阳肠 / 114
🍃 古城乡之夜	阳肠 / 114
🍃 避雨之树	于坚 / 116
🍃 对一只乌鸦的命名	于坚 / 120
🍃 我曾在炎午的酷阳下注视	杨泽 / 126
🍃 诺日朗	杨炼 / 128
🍃 面具	杨炼 / 132
🍃 在安静里失眠	王小妮 / 142
🍃 雨中的都市	王小妮 / 143
🍃 独自	翟永明 / 145
🍃 理解力	翟永明 / 146

野餐	夏宇 / 147
马	欧阳江河 / 150
自然	顾城 / 155
回旋	孙文波 / 156
先锋	骆一禾 / 159
修远	骆一禾 / 160
秋歌	陈东东 / 163
雨中的马	陈东东 / 166
温柔的部分	韩东 / 167
二十年前剪枝季节的一个下午	韩东 / 168
火车停在南部山区	海男 / 169
阴天	杨黎 / 170
一些像爱情的东西	杨黎 / 170
诗四十首(选九首)	黄灿然 / 171
春天的变奏或流浪者的怨曲	黄灿然 / 174
八月的果园	西川 / 176
在哈尔盖仰望星空	西川 / 177
故乡:丝绸之府	沈苇 / 178
吐峪沟村	沈苇 / 179
我之歌(选章)	李青松 / 180
十万雪花	叶舟 / 183
玉门关下	叶舟 / 184
丝绸之路	叶舟 / 185
酷暑,在青藏高原徒步行走	古马 / 186
把青海湖的祝福送给你	古马 / 187
凌晨,一列火车停在郊外	戈麦 / 188
关于男孩刘浪	刘春 / 190
十字架上的耶稣	施玮 / 192

☺ 你的眼睛是大海的底部	芷冷 / 198
☺ 瞬间	芷冷 / 199
☺ 她们	字向 / 200
☺ 我愿意是急流	裴多菲 / 203
☺ 题诗	夸西莫多 / 205
☺ 大路之歌(节选)	惠特曼 / 207
☺ 我为什么爱你,先生	狄金森 / 209
☺ 心灵选择自己的伴侣	狄金森 / 210
☺ 他的路	泰戈尔 / 211
☺ 马克丘·毕克丘之巅(节选)	聂鲁达 / 212
☺ 我的爱人像一朵红艳艳的玫瑰	彭斯 / 214
☺ 夜莺颂	济慈 / 216
☺ 当我们分别时	拜伦 / 219
☺ 爱的哲理	雪莱 / 221
☺ 白鸟	叶芝 / 222
☺ 当你老了	叶芝 / 223
☺ V 致他的心,叫它别害怕	叶芝 / 223
☺ 哀愁	缪塞 / 224
☺ 罗蕾莱	海涅 / 225
☺ 致大海	普希金 / 227
☺ 致恰阿达耶夫	普希金 / 230



徐志摩

(1896 - 1931), 浙江海宁人, “新月社”主要成员, 主要诗集有《志摩的诗》、《翡冷翠的一夜》、《云游》等。徐志摩的诗多是和谐、优美、透明, 让人倍感生命之珍贵。

再别康桥

轻轻地我走了，
正如我轻轻地来；
我轻轻地招手，
作别西天的云彩。
那河畔的金柳，
是夕阳中的新娘；
波光里的艳影，
在我的心头荡漾。
软泥上的青荇，
油油地在水底招摇；
在康河的柔波里，
我甘心做一条水草！
那榆阴下的一潭，
不是清泉，是天上的虹；
揉碎在浮藻间，
沉淀着彩虹似的梦。
寻梦？撑一支长篙，
向青草更青处漫溯，
满载一船星辉，

在星辉斑斓里放歌。

但我不能放歌，

悄悄是别离的笙箫；

夏虫也为我沉默，——

沉默是今晚的康桥！

悄悄地我走了，

正如我悄悄地来；

我挥一挥衣袖，

不带走一片云彩。

这是一个懦怯的世界

这是一个懦怯的世界：

容不得恋爱，容不得恋爱！

披散你的满头发，

赤露你的一双脚；

跟着我来，我的恋爱，

抛弃这个世界

殉我们的恋爱！

我拉着你的手，

爱，你跟着我走；

听凭荆棘把我们的脚心刺透，

听凭冰雹劈破我们的头，

你跟着我走，

我拉着你的手，

逃出了牢笼，恢复我们的自由！

跟着我来，

我的恋爱！

人间已经掉落在我们的后背，——

看呀，这不是白茫茫的大海？

白茫茫的大海，

白茫茫的大海，
无边的自由，我与你与恋爱！
顺着我的指头看，
那天边一小星的蓝——
那是一座岛，岛上有青草，
鲜花，美丽的走兽与飞鸟；
快上这轻快的小艇，
去到那理想的天庭——
恋爱、欢欣、自由——
辞别了人间，永远！

多谢天！我的心又一度的跳荡

多谢天！我的心又一度的跳荡，
这天蓝与海青与明洁的阳光，
驱净了梅雨时期无欢的踪迹，
也散放了我心头的网罗与纽结，
像一朵曼陀罗花英英的露爽，
在空灵与自由中忘却了迷惘——
迷惘，迷惘！也不知求自何处，
囚禁着我心灵的自然的流露，
可怖的梦魇，黑夜无边的惨酷，
苏醒的盼切，只增剧灵魂的麻木！
曾经有多少的白昼、黄昏、清晨，
嘲讽我这蚕茧似不生产的生存？
也不知有几遭的明月，星群，晴霞，
山岭的高亢与流水的光华……
辜负！辜负自然界叫唤的殷勤，
惊不醒这沉醉的昏迷与顽冥！
如今，多谢这无名的博大的光辉，
在艳色的青波与绿岛间萦洄，



更有那渔船与航影，亭亭的粘附
在天边，唤起辽远的梦景与梦趣：
我不由得惊悚，我不由得感愧
（有时微笑的妩媚是启悟的棒槌！）；
是何来倏忽的神明，
为我解脱忧愁，
新竹似的豁裂了外箨，
透露内裹的青篁，
又为我洗净障眼的盲翳，
重见宇宙间的欢欣。
这或许是我生命重新的机兆；
大自然的精神！容纳我的祈祷，
容许我的不踌躇的注视，
容许我的热情的献致，
容许我保持这显示的神奇，
这现在与此地，
这不可比拟的一切间隔的毁灭！
我更不问我的希望，我的惆怅，
未来与过去只是渺茫的幻想，
更不向人间访问幸福的门，
只求每时分给我不死的印痕——
变一颗埃尘，一颗无形的埃尘，
追随着造化的车轮，进行，进行，……



闻一多

(1899 - 1946), 湖北浠水人, 有诗集《真我集》、《红烛》、《死水》等。在“新格律诗”理论及实践方面均有卓越建树。

雪花快乐

假如我是一朵雪花，
翩翩的在半空里潇洒，
我一定认清我的方向——
飞扬，飞扬，飞扬，——
这地面上有我的方向。
不去那冷寞的幽谷，
不去那凄清的山麓，
也不上荒街去惆怅——
飞扬，飞扬，飞扬，——
你看！我有我的方向！
在半空里娟娟的飞舞，
认明了那清幽的住处，
等着她来花园里探望——
飞扬，飞扬，飞扬，——
啊，她身上有朱砂梅的清香！
那时我凭藉我的身轻，
盈盈的，沾住了她的衣襟，
贴近她柔波似的心胸
消溶，消溶，消溶，——
溶入了她柔波似的心胸！

太阳吟

太阳啊，刺得我心痛的太阳！
又逼走了游子的一出还乡梦，
又加他十二个时辰的九曲回肠！
太阳啊，火一样烧着的太阳！
烘干了小草尖头的露水，
可烘得干游子的冷泪盈眶？
太阳啊，六龙骖驾的太阳！
省得我受这一天天的缓刑，
就把五年当一天跪完那又何妨？
太阳啊——神速的金乌——太阳！
让我骑着你每日绕行地球一周，
也便能天天望见一次家乡！
太阳啊，楼角新升的太阳！
不是刚从我们东方来的吗？
我的家乡此刻可都依然无恙？
太阳啊，我家乡来的太阳！
北京城里的宫柳裹上一身秋了罢？
唉！我也憔悴得同深秋一样！
太阳啊，奔波不息的太阳！
你也好像无家可归似的呢。
啊！你我的身世一样地不堪设想！
太阳啊，自强不息的太阳！
大宇宙许就是你的家乡罢？
可能指示我的家乡的方向！
太阳啊，这不像我的山川，太阳！
这里的风云另带一般颜色，
这里鸟儿唱的调子格外凄凉。
太阳啊，生活之火的太阳！

但是谁不知你是球东半的情热，
同时又是球西半的智光？
太阳啊，也是我家乡的太阳！
此刻我回不了我往日的家乡，
便认你为家乡也还得失相偿。
太阳啊，慈光普照的太阳！
往后我看见你时，就当回家一次，
我的家乡不在地下乃在天上！

死 水

这是一沟绝望的死水，
清风吹不起半点漪沦。
不如多扔些破铜烂铁，
爽性泼你的剩菜残羹。
也许铜的要绿成翡翠，
铁罐上锈出几瓣桃花；
再让油腻织一层罗绮，
霉菌给他蒸出些云霞。
让死水酵成一沟绿酒，
飘满了珍珠似的白沫；
小珠们笑声变成大珠，
又被偷酒的花蚊咬破。
那么一沟绝望的死水，
也就夸得上几分鲜明。
如果青蛙耐不住寂寞，
又算死水叫出了歌声。
这是一沟绝望的死水，
这里断不是美的所在，
不如让给丑恶来开垦，
看他造出个什么世界。



冰心

(1900 - 1999), 福建长乐人, “五四”时期“小诗派”代表诗人, 有诗集《繁星》和《春水》等。她说, 爱是最宝贵的, 人的心灵的造就是最为要紧的。

繁星(五)

成功的花,
人们只惊慕她现时的明艳!
然而当初她的芽儿,
浸透了奋斗的泪泉,
洒遍了牺牲的血雨。

春水(五)

一道小河
平平荡荡地流将下去,
只经过平沙万里——
自由的,
沉寂的,
它没有快乐的声音。
一道小河
曲曲折折地流将下去,
只经过高山深谷——
险阻的,