

孙娟莹 著  
SUN JUAN YING ZHU

# 冬 日暖阳

DONG RI NUAN YANG

临窗听雨，雨打芭蕉，  
都蕴藏着美，  
生活不是缺少美，  
而是缺少发现美的眼睛。  
好友畅谈，亲手泡茶，  
静夜深思，都很美。  
就如同时时间不曾来过，  
又仿佛时间虽然来过了，  
却不忍心打扰这美好的时刻，  
只是轻轻一叹，  
就悄然溜走了。

大众文艺出版社

# 冬日暖阳

孙娟莹 著

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冬日暖阳 / 孙娟莹著. -- 北京: 大众文艺出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80240-964-4

I. ①冬… II. ①孙… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 169746 号

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 书 名  | 冬日暖阳                              |
| 著 者  | 孙娟莹                               |
| 责任编辑 | 郝永伟                               |
| 出版发行 | 大众文艺出版社 发行部电话 65060478            |
| 地 址  | 北京市朝阳区农展馆南里 10 号 邮编 100125        |
| 经 销  | 新华书店                              |
| 印 刷  | 河北省廊坊市安次区码头镇德义印刷厂                 |
| 开 本  | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16             |
| 印 张  | 9.25                              |
| 字 数  | 120 千                             |
| 版 次  | 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷 |
| 定 价  | 28.00 元                           |



## 阳光静静地照着

——孙娟莹《冬日暖阳》序

□王剑冰

过了春节就算进入春天了，冬天的寒冷却一直没有消去，即使不下雪也总是嗖嗖刮着北方，伴着阴沉的雨。正是这个时候，南方寄来一部书稿，打开就见了《冬日暖阳》四个字，翻看时，真就觉得一股暖阳于这个乍暖还寒的时节照射过来，心内起了一片光亮。

孙娟莹是个认真对待自己和生活的人，从偏远乡村走出，一直坚定地往前走，迎着照射来的幸福，从大学到研究生，从西部到东北再到广东，现在一所学校做着教书育人的工作。她所呈现的文字着实是温暖的，不见有任何晦暗的色调，一个青年人的朝气扑面，让人顿生精神。很少从她的文字中找到灰心，即使有些心绪不宁，也多是出自对母亲的孝意。

001

冬  
日  
暖  
阳

娟莹是一个细致的人，懂得关爱，知道呵护与奉劝。所以她的文字多有激励，《做自己生活的主人》、《生命的意义》、《让心灵自由飞》、《不是因为难，而是因为不敢》、《没有谁在原地等我们》等等，这些文章对他人又像对自己在说，盎然向上，满是热情，暖阳一般，不惧冬寒，只管送出自己的辉光。

娟莹的生活背景是质朴的、简单的，从《生活在路上》等篇什能看出来：“我的思绪仿佛又回到了那个年代，那个扎着小辫子，那个满怀希望往前走，对未来充满希望的小姑娘，慢慢地，我又回到了那个姑娘的面前，看着她，静静地看着她，看她的梦想，看她的坚定，看她的满怀希望，看她缓慢而又坚定地走出去。”这看似断续重复的句子，流露出一种烂漫的心绪。她在《过着梦想的生活》中说：“我的父亲是小学三年级毕业，母亲还没有读完一年级。然后他们就谈庄稼的长势，谈论今天又要给地施肥了，现在天气干旱，是要给地里浇水的时候了。”真切地交代，不掺和杂质地告白，表明着自身。她还把自己比作一棵小草，一棵小的不能再小的小草。就在这样的家庭背景中，娟莹这棵小草始终挺拔地成长，不屈不挠。

娟莹的成长经历就是一个启示，所以她在自己的文章中不断地发散出一个信息，那就是不气馁，不放弃，让心灵充满阳光。她不断地把自己的感悟透给她周围的人，一棵小草感染着另一些小草，而后绿城一片，装点这个社会。

这大概就是她写作的一些初衷。她谈自信，谈学会倾听，讲选择全部在自己，讲面对指责怎么办，讲时间会冲

谈一切。都是凭着自身的经历和感悟，写出的由衷话语，让我觉得她的对面是一个或一群曾经像她一样的孩子。

这些文字，都不是在空谈，如《静观己心》中谈到了女友把自己的爱情给了一个深爱的男友九年，最终发现被人骗了，而且骗得还不轻，男友不但同他人结婚而且有了一个三岁的孩子。女友痛不欲生，始终无法排解，在劝导女友的同时，开出的药方竟然是：“你不要管它，更不要把它当个事情来认真对待。既然忘记不了痛苦，那就不要忘记，好好享受它，说不定以后你想记起都难。”这剂良药开过以后，女友再也不找她絮叨了，通过另一种方式给了女友坚强和自信，一个月后女友考上了公务员，再一个月后交上了男友，最后娟莹写道：“前不久，收到女友的来信，她结婚了。”看到这里我们哑然而笑，释怀了。她在《没有谁在原地等我们》谈到母亲，自己把母亲从农村接到城里来照顾孩子，却忽视了从农村来的母亲的所有感受，对城市生活尤其是这个讲粤语的地方是不是适应？母亲每天都在想些什么？由此引发一个念头：“无论是亲情，友情，其中的人们都不会在原地等我们。趁我们还能爱的时候，好好珍惜眼前人。”这些都是从生活中的细微小事着眼，不放过一点一滴的感觉，告诫自己也警示他人。

她的文字都不长，总是满含了一个道理在其中，这是娟莹悟出的。谁不会在生活中遇到一些问题和挫折呢？或许就是以一篇篇的文字，从中找出得以释解的方法。也正是因为如此，娟莹才更加喜欢读书，寻找知音。“它不但使我增长了智慧，也积淀了我的人生阅历。”

读完打开窗子，一股新鲜的空气送进来，深深地呼吸一口，心旷神怡。清晨的天空不染纤尘，阳光越过高楼的丛林斜照过来，感动了一片绿树和飞起的鸽子。

想起《冬日暖阳》后面的话：“阳光静静地照着，无声无息。”

2012年3月22日于郑州

(王剑冰，男，河南郑州人。全国鲁迅文学奖二、三、四届评委，河南省作家协会副主席，河南省文艺评论家协会副主席，河南省散文学会会长，中外散文诗学会副主席，国务院特殊津贴专家。出版著作有诗集《日月贝》、《欢乐在孤独的那边》，散文集《绝版的周庄》、《喧嚣中的足迹》，理论集《散文创作谈》、《散文时代》，长篇小说《卡格博雪峰》等十六种。曾获全国首届和第三届冰心散文奖，全国首届郭沫若散文随笔奖，中国文联理论奖等。曾在北京大学、北京师范大学等近百所高校及重点中学作过专题演讲。)

# 目 录

阳光静静地照着 (序言) ..... 王剑冰 (001)

## 第一辑 临窗听雨

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 趟过岁月的河流 .....     | 003 |
| 追逐梦想 .....        | 005 |
| 合格的管理者 .....      | 007 |
| 若干年后 .....        | 008 |
| 要过什么样的生活 .....    | 010 |
| 有效地利用时间 .....     | 012 |
| 如何做人 .....        | 014 |
| 做自己生活的主人 .....    | 017 |
| 人的观念导致了人的行为 ..... | 019 |
| 重构心灵的家园 .....     | 023 |
| 想到了,也就做到了 .....   | 025 |
| 独自去承受 .....       | 027 |
| 生命的意义 .....       | 030 |
| 成功到底是什么样子 .....   | 033 |
| 烦恼多是自找的 .....     | 035 |
| 追忆似水流年 .....      | 037 |
| 久违了的亲情 .....      | 039 |
| 熟悉的梦境 .....       | 041 |
| 表妹的男友 .....       | 043 |
| 那些匆忙的岁月 .....     | 045 |

001

日  
暖  
阳



## 第二辑 冬日暖阳

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 对自己负责 .....         | 049 |
| 快乐的生活 .....         | 051 |
| 时间会冲淡一切 .....       | 054 |
| 选择的权利 .....         | 056 |
| 生命是一个不断积累的过程 .....  | 058 |
| 感 动 .....           | 061 |
| 选择不了出身，那就选择未来 ..... | 063 |
| 选择全都在自己 .....       | 065 |
| 让心灵自由飞 .....        | 067 |
| 读懂社会的规则 .....       | 069 |
| 成功是一个不断积累的过程 .....  | 072 |
| 学会学习，学会生活 .....     | 073 |
| 心态决定一切 .....        | 075 |
| 善待自己，热爱生活 .....     | 077 |
| 假如别人向你扔垃圾 .....     | 079 |
| 人和人的差别在哪里？ .....    | 081 |
| 又一次站在人生十字路口 .....   | 083 |
| 三年后的今天，我在干什么？ ..... | 085 |
| 慢半拍 .....           | 087 |
| 太阳在窗外 .....         | 089 |

### 第三辑 落花无痕

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 减肥拼的是意志 .....      | 093 |
| 不是因为难，而是因为不敢 ..... | 095 |
| 学会倾听 .....         | 097 |
| 面对指责，请保持沉默 .....   | 099 |
| 把自信插在心脏上 .....     | 101 |
| 救赎之道，就在于此 .....    | 104 |
| 过有梦想的生活 .....      | 106 |
| 没有谁在原地等我们 .....    | 108 |
| 少有人走的路 .....       | 110 |
| 静观己心 .....         | 112 |
| 人生三件事 .....        | 115 |
| 生活在路上 .....        | 117 |
| 心路历程 .....         | 120 |
| 到底什么最重要 .....      | 123 |
| 我的同学凡占魁 .....      | 125 |
| 静静的一天 .....        | 127 |
| 一叶扁舟 .....         | 129 |
| 心静是个什么静 .....      | 131 |
| 其实可以做的更好 .....     | 133 |
| 后 记 .....          | 135 |

## 第一辑 临窗听雨

临窗听雨，雨打芭蕉，都蕴藏着美。生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。好友畅谈，亲手泡茶，静夜深思，都很美。就如同时间不曾来过，又仿佛时间虽然来过了，却不忍心打扰这美好的时刻，只是轻轻一叹，就悄然溜走了。





## 越过岁月的河流

每次看到张曼玉的照片，心底都有一种要一吐为快的冲动，那就是，女人原来可以这样。无论韶华如何失去，美丽的容颜却可以永存；无论时光如何流逝，对美好生活的追求却依然如故；无论经历什么样的沧桑，美丽却被深深刻在了额头上。原来，女人可以这样，从容优雅自信地越过岁月的河流。

欣赏张曼玉，喜欢她那份从容和淡定，那份面对感情纷扰的华丽转身；喜欢她那份雍容华贵，那份从丑小鸭变到美丽公主的奋斗历程。当宋学祺的生意失败后，张曼玉无怨无悔的拿出自己全部积攒 1000 万元投资给宋学祺，宋学祺却拿着她的钱转身投入了另外一豪门女人的怀抱。我想，如果换做我等普通的女人，肯定是一哭二闹三上吊。可是，张曼玉在香港媒体的一片“失色又失财”的嘲笑声中淡定的转身，没有哭，没有闹，没有哭诉宋学祺的负心，而是从容地转身离开。试想，有这样胸怀的女人能有几个人。而这，就是她，一个女人，一个珍惜自己的女人，一个在面临千万斤压力的时候仍然能够自信、从容、淡定的女人。所以，她注定了不平凡。

有些女人随着岁月的流淌，消失的不仅是容貌，气质，美

丽，还有心灵上的沧桑。可是，张曼玉不会，随着岁月的流淌，她从容地趟过了岁月的河流，依然绽放着美丽，依然从容、自信、淡定。当影星都对自己的年龄讳莫如深的时候，她公开了自己的年龄，说那年正好40岁。可是，美丽依然，风采依旧。

我曾经做过报社编辑，听过太多的女性朋友对男友的声讨，有的拿起电话不厌其烦地诉说，有的直接坐在我的办公桌旁向我控诉，而听到最多的一句话是“我对他那么好，他竟然对我做出这样的事。”可是当男人选择离开的时候，心里百分之分已经铁定了心的，既然下了狠心，又何必去强求呢，难道眼泪就能换来他的心，难道挽留就能留住他的人。为何不学习张曼玉，一个华丽的转身，为自己留下最后的尊严。女人，当连尊严都没有的时候，所追求的爱情又有什么价值呢？

罗嗦了这么多，其实就是想说一句话，女人，不要等到失去的时候才后悔自己的当初。而是，要在失去之前，多磨练自己，让自己的心智增长；多丰富自己，让自己的视野拓展；多提升自己，让自己的心胸宽广。

(2008年12月6日)



## 追逐梦想

——安东尼·罗宾斯《唤醒心中的巨人》

善待自己的情绪，因为情绪要么是最忠诚的仆人，要么是最差劲的主人，它往往影响人们对其他事物的判断。人，要学会做情绪的主人，而不是被情绪所左右。要学会控制自己的情绪，做到不轻易动怒，不轻易发火，就算碰到不愉快的事情和人，也要控制自己的情绪，毕竟这是一个丰富多彩的世界，这个世界里有很多不同性格的人，不能以自己的标准去要求别人，也不能以自己的尺度去衡量别人，更不能以自己的好恶去判断别人。因为同一件事，在你看来是恶，而站在别人的立场上却是善。这就好比在马路上看到讨钱的人一样，有的朋友认为应该给钱，因为前来讨钱的人现在需要食物填饱肚子，但有的朋友却不愿意给钱，认为应该要他们独立，哪怕做一份卑微的工作，哪怕只赚二三百元也是自己流了汗水，花了心血赚来的辛苦钱。所以，不能以自己的好恶去评价别人，而应该做到客观公正。

女人，只有在经济上独立才能有人格上的独立，经济基础决定上层建筑，这句话大致是不会错的。只有经济上独立了，

才能获得别人的认同和认可。见过很多漂亮女人，一旦结婚就辞去了工作，做了专职太太，没有了经济来源，所以的支出只能依靠男人。在2003年春节的时候，我和一位漂亮女友聊天，她当年是单位的一朵花。今天，她拿出一本记帐簿，上面密密麻麻全是每天的开销。她说，买什么都要花钱，过年也不敢买衣服怕花钱，穿的都是以前的旧衣服。我说，可是现在是春节啊，至少也要买件衣服慰劳自己这一年来的辛苦。她说，哪敢啊，他又会说乱花钱了。我看了看帐簿，里面有一斤青菜多少钱，孩子上学多少钱，先生应酬多少钱，惟独没有看到为她自己买衣服和化妆品的开销。我对她说，你以前是单位的一枝花，人人见了爱，人人见了夸，现在怎么变样了。她说，能不变样吗，家里的一切开支都需要钱，现在是先生一个人赚钱养家，所以要手紧心细来花。那么，你为什么不出去找份工作，自己赚钱，不用再过手心朝上的生活。她说，习惯了现在的日子。

伴侣既是爱人又是朋友，在困难的时候相互扶持，在喜悦的时候相互分享，在哭泣的时候相互安慰。对于婚姻，最重要的一点是给对方空间，包括信任，理解和宽容。当他想一个人安静的时候，就不要去打扰他，更不要因为没有对方的陪伴而生闷气。给他空间，让他能够呼吸，就好比水中的鱼，给了它氧气的空间，它才会活下去。在他出去应酬的时候，给他空间，不必打电话查他的岗，更不会一时半会就一个电话，看看他到底在干些什么。同时，我也给自己空间，让自己好好发展，好好成长。

(2008年12月10日)





## 合格的管理者

合格的管理者应该具备牺牲精神。说是牺牲精神，或者说有些夸张，可是在实际的工作过程中，的确是这样。要有牺牲精神，要在大家都做“沉默的大多数”的时候，合格的管理者要敢于站出来，做一些大家都不愿意承担责任的事情，做一些大家都觉得吃力不讨好的事情，做一些大家都认为不是自己份内的事情。

合格的管理者应该要舍得付出，而这种付出在很大程度上是一种“沉默资本”。而且合格的管理者首先要会管理自己的情绪，就算心里有多么紧急的事，在脸上也不能表现出来，因为管理者的情绪会影响到下属的情绪。如果管理者都觉得天要塌下来了，下属的心里肯定也很着急。

合格的管理者应该具备很强的心理素质。要忍受别人的误解，要忍受别人的指责，要忍受无端的诽谤，在某种意义上，也可以称之为心理承受能力。赖斯说过：“当我比别人优秀两倍的时候，才可能平等。当我比别人优秀四倍的时候，才可能优秀。”

(2008年12月15日)