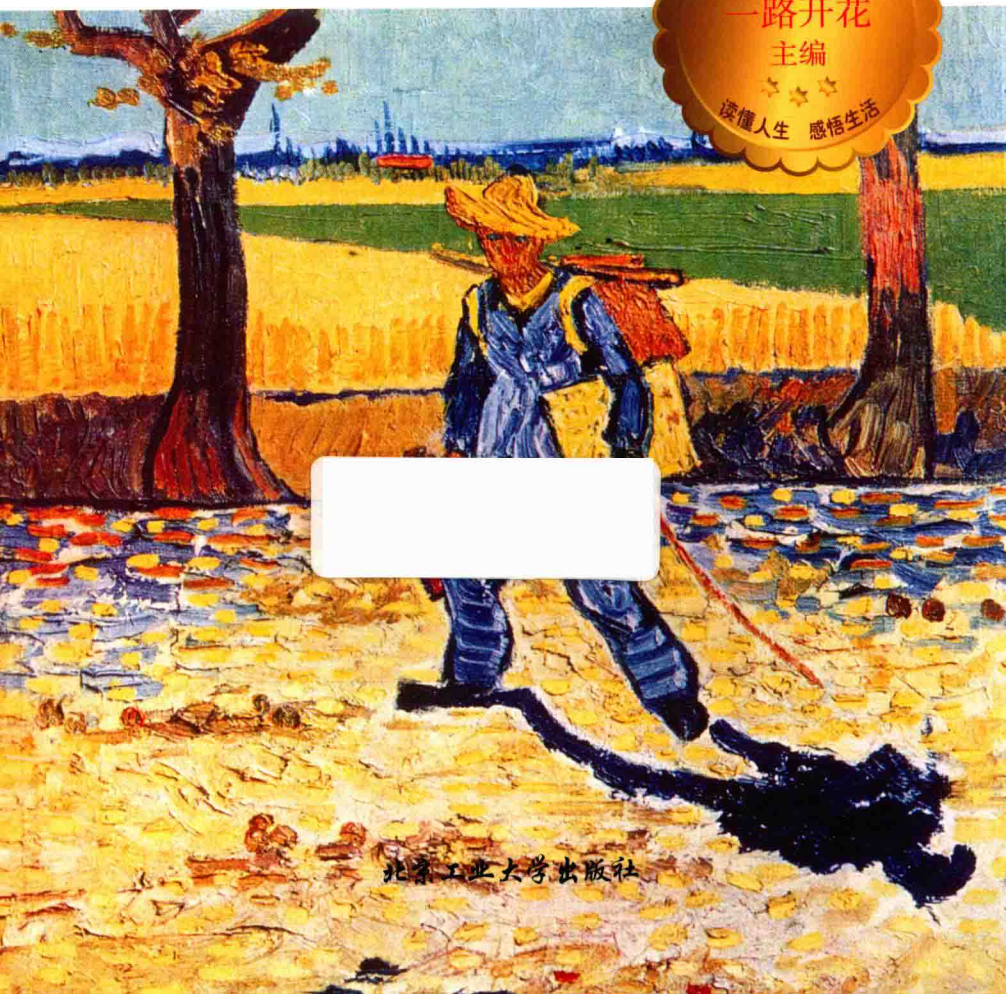


美文

读者文摘

——用奔跑来忘记悲伤

每一个游子的心里都有这样一个地方
家的感觉，家的温馨，想起来都是暖暖的心
若没有栖息的地方，到哪儿都是流浪



北京工业大学出版社

（CIP）数据在案

（CIP）数据在案

（CIP）数据在案

（CIP）数据在案

读者文摘美文

——用奔跑来忘记悲伤

一路开花 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘美文. 用奔跑来忘记悲伤 / 一路开花主编

— 北京: 北京工业大学出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5639-5667-8

I. ①读… II. ①—… III. ①故事 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第220059号

读者文摘美文——用奔跑来忘记悲伤

主 编: 一路开花

责任编辑: 马潇潇

封面设计:  同人文化 · 书装设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 7.75

字 数: 185千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5667-8

定 价: 22.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

这是我们一直想做的书

每一天的生活中，我们都会有许多零碎到不知如何利用的时间——坐在餐厅等菜的无聊空当，公交站牌前无所事事的张望，嘈杂车厢里的神游天外，临睡前翻来覆去地刷朋友圈……

这些零碎的时间，和我们用来学习、交流、工作的时间同样重要。它们也是时间的一部分，也是我们生命的重要指针。

然而，这些零碎的时间，我们不是用来发呆，就是低着脑袋戳手机。事实证明，发呆和戳手机，并没有给我们带来更多的灵感和收获。也许，你曾在很多个无意间想过，要如何充分利用这些零碎的时间，但很快，那些类似于每天背十个英语单词的豪言壮语就被周围的环境所打破。

不管是学生群，还是上班族，零碎的时间，每天都在我们的生命里迅速流失。除了在手机上打打游戏，刷下微信微博，我们似乎没有更好的方法来和这些时间相处。它既不能让我们读一部完整的名著，也无法让我们完全静下心来去思考一些问题。

于是，在很长的时间里，我一直在想，可不可以做那么一些书，让更多的人愿意在零碎的时间里放下手机，和美好的内心独处？

当然，我知道，今天的阅读方式已经不局限于书本。我们有手机、电脑等，手指随便一戳，就可以轻松下载上万部图书。但我们扪心自问一下，这些现代化的工具，是不是真的让我们感受到了读书的乐趣？

几个搞创作的人，经常坐在一起讨论：能不能做那么一些有营养的书，让我们可以随时捧起来，又可以随时放下去？它既符合当下的生活节奏，不去占用阅读者过多时间；又可以让阅读者在零碎的空闲时间里，享受到读书的乐趣，触碰到思想的光芒。

我们可以随时翻阅，随时放下。当你把其中一本翻阅完毕，你也许会忽然发现，心灵中的某一个通道，也充满鸟语花香。因为这本书就像一根线，把零碎的时间和阅读的感触，一颗一颗地串成了属于你自己的珍珠。

生活会因为一本不太起眼的书，变得有诗意，变得完整。

这是我们一直想做的书。我相信，这也是你给自己零碎时间的最好礼物。

一路开花

2017年7月书于云南宣威

目录

第一章 多少爱在时光中来不及

我们有多少个这样尴尬而心痛的瞬间：子欲养而亲不待。经常觉得时间还够，等我赚钱了，等我成功了，等我买房了……可是，等这些有了，亲人可能就没有了。想爱，请趁早！

岁暮至家·····	2
别吵，让父亲睡一会儿·····	4
多少爱在时光中来不及·····	7
让爱去爱·····	10
愿我们来世不再相见·····	15
你比我多爱了整整三十年·····	22
不见天日的疼爱·····	29
爱是一生的回味·····	33
三十六封信·····	36

第二章 如果爱意可以快递

你有没有思考过这样一个问题：一些人改变自己的举动，其实压根就不是为了自己，而是为了所爱的人。

情敌与上帝·····	40
要对有些爱不以为然·····	44
原谅我不能再爱你·····	47
只能爱到这儿·····	55
教父亲认字·····	58
愿母自私·····	61
父亲的肩膀·····	64
别和母亲“失联”·····	67
如果爱意可以快递·····	70

第三章 用奔跑来忘记悲伤

家的感觉，家的温馨。每一个游子的心里，都有这样一个地方，想起来都是暖暖的。心若没有栖息的地方，到哪都是流浪。

最温暖的归宿·····	74
无论世上流韵多少种语言·····	76
记住回家的路·····	81
人生的空白·····	84
用奔跑来忘记悲伤·····	87

爱一天，赚一天·····	90
你的美，不只是上帝看得到·····	93
我要去陪爷爷·····	96

第四章 以你的方式爱你

怎么去更好地爱一个人，那恐怕就是要站在对方的角度去考虑问题。不是每个人都可以做到这一点的。

小敌人·····	100
以你的方式爱你·····	104
悬在空中的疤痕·····	108
最后一根蜡烛·····	112
快递给母亲的爱·····	115
远离的门·····	117
父亲的山歌·····	121
爹的幸福很简单·····	124

第五章 亲情之路唯有爱可以修复

小时候，一直认为家乡是用来远离的，只有远离了家乡才能看清它的美。长大后，真的看清了它的美。再后来，由日日的期盼到渐渐害怕回去，家乡变得越来越陌生，心中那份最初的美渐渐被越来越多的变化湮没了。

别在父母面前说老·····	130
母爱绘本让思念“走心”·····	133

天鹅飞过孔雀河·····	136
亲情之路唯有爱可以修复·····	143
先有兄，后有妹·····	149
那些暖，无声流淌·····	157
有一种关注，叫默默点赞·····	161
每天都是一次选择·····	167

第六章 每个男孩对面都有一个女孩

我们跟别人是有距离的，因为一些不为人知的伤痛，因为难以启齿的柔弱。我们很容易接近一个人，可是很难彼此拥抱。

墙上的印痕·····	174
童年的风筝·····	176
最是难舍故乡情·····	178
面具·····	181
每个男孩对面都有一个女孩·····	185
长达一分钟的初恋·····	188
哭泣的雪花·····	190
有谁知道李芳蓓的忧伤·····	194

第七章 成长总是带着些倔强

我经常想的一个问题是：关于长大，关于成熟，这些词汇背后的真相是什么，潜台词是什么？是规则吗，

是屈服吗，还是些什么？可是我知道，经历过社会浸染
以后，每个人都会失去本来的面目！

那些让我拔节成长的陌生人·····	200
成长总是带着些倔强·····	206
你是我最好的勇士·····	212
在二十岁之前，去二十岁之后·····	218
你没有资格嘲笑我的梦想·····	221
菜园被毁之后·····	227
用双脚演绎的精彩人生·····	229
掀开人生的灰布·····	233

第一章

多少爱在时光中来不及

我们有多少个这样尴尬而心痛的瞬间：子欲养而亲不待。经常觉得时间还够，等我赚钱了，等我成功了，等我买房了……可是，等这些有了，亲人可能就没有了。想爱，请趁早！

岁暮至家

文|纳兰泽芸

孝子之养也，乐其心，不违其志。

——《礼记》

乾隆十一年，也就是公元1746年的岁暮，清朝有个名叫蒋士铨的诗人，他对他的老母亲撒了一个谎。

这个谎在时隔200多年后的今天，打动了我的心。

1746年快要过年了的时候，在外忙了一年的诗人蒋士铨起程回老家去过年。他想他的老母亲了，不知母亲是否一切都好。

蒋士铨一路风雨兼程，赶了好多天的路，在一个薄暮四合的冬日黄昏，他风尘仆仆地赶到了家。

他的老母亲蓦地见到了日思夜想的儿子，开心坏了，高兴得一晚上都睡不着觉，翻来覆去间，不知不觉天就亮了。

天亮后，母亲把刚刚做好的寒衣拿出来给蒋士铨看，说：“儿啊，这寒衣娘正准备寄给你呢，还有这封家信，都还没来得及寄。”

蒋士铨触摸着寒衣上那密密麻麻的针线，还有家信上崭新的墨痕，对母亲说：“娘，您眼神不好了，做这些，得费多少心思啊。”

母亲轻轻抚摸着儿子的脸颊，心疼地说：“娘没事，娘还看

得见，儿啊，你怎么又瘦了呢？在外是不是过得很辛苦啊？”

母亲一句话，勾起他内心无限的委屈与辛酸——世道艰难，人心难测，一言难尽啊！

可是自己这么些年漂泊在外，根本没有尽到做为儿子的孝心与责任，他觉得愧疚难当。这些年在外面受的那些苦，怎敢对母亲讲啊，讲了她只会更加担心儿子。

他努力在脸上挤出灿烂的笑容，朗声道：“娘，没有啊，我哪有瘦啊，我今年还长胖了好几斤呢！”

他还拍了拍自己的肚子，虚张声势地叫：“娘，你看这肚子，去年的衣裳都紧了呢！我在外头吃得好，穿得好，住得好，一切都好着呢！放心啊娘！”

这个谎撒完，他把母亲瘦削的肩膀揽进怀里，百感交集……

200多年后的今夜，孩子们都睡了，身为人母的我，读到这没有丝毫矫饰的四个字《岁暮至家》，读到这个对慈母的“谎言”，一样百感交集：

爱子心无尽，归家喜及辰；
寒衣针线密，家信墨痕新；
见面怜清瘦，呼儿问苦辛；
低徊愧人子，不敢叹风尘。

原载于《读者》

无论我们走到哪里，母亲都始终日夜不安地牵挂着：我们吃得好吗，穿得好吗，过得好吗？所以在外的日子，我们都发现，每一次报喜不报忧，每一个善意的小谎言，都会令母亲不安的心趋向安稳。所以，你学会爱一个人了吗？

别吵，让父亲睡一会儿

文|汤小小

爱别人，也被别人爱，这就是一切，这就是宇宙的法则。为了爱，我们才存在。有爱慰藉的人，无惧于任何事物，任何人。

——彭沙尔

那次回老家，在候车室里，我坐在一老一少两个男人对面，无意中，听到他们的谈话。

年轻男子说：“爸，别担心，医生说了，没事儿，这病能治。”

原来是一对父子，看他们身边的包里放着一些药物，大概父亲生了病，儿子带着他到城里的大医院诊治，这是要往家赶呢。

我不禁心生同情，多看了那父亲一眼。父亲年龄并不太大，50岁左右的样子，只是脸色蜡黄，非常清瘦，看上去很虚弱。他穿着一件略显大的白衬衫，崭新的，与他黝黑的皮肤不太相称，大概，是为了进城而新买的吧。旁边的儿子穿着挺讲究，看样子，应该在城里生了根发了芽。

听了儿子的话，父亲摇了摇头，低声说：“我就说不来看，你偏让来，白花冤枉钱。自己身上的病自己清楚，你们现在都出息了，我也没啥牵挂，就希望走得利索点儿，别拖累你们。”

儿子没接腔，转过脸，有泪悄悄地滑落。他赶紧抬手擦掉，

不让父亲看见。

我的心忽然有一点疼，看来，父亲的病并不像儿子说的那样轻松，或许，生离死别的悲伤已经在彼此心里蔓延。

两个人都没再说话。过了许久，父亲似乎累了，不由自主地靠在了儿子肩上，双目紧闭，看样子，已经进入了梦乡。

候车室里人来人往，嘈杂不堪，并不是睡觉的地方。儿子一手扶着父亲的腰，一只手轻轻地覆在父亲的耳朵上，试图为他抵挡一些噪音。

我本来拿出手机想给家人打个电话，看到睡着的父亲，又轻轻地把它装进了口袋里。

只见儿子像一个放哨的战士，身体保持不动，眼睛却紧张地看向每一个从他们身边经过的人，目光里写满了祈求，似乎在说：嘘，别吵，让父亲睡一会儿。

同样的情景，我在一家医院也遇到过。

那是一位80岁的父亲，在两个女儿的搀扶下，到医院来体检。父亲真的已经老态龙钟，拄着根拐杖，目光呆滞。女儿扶他走他便走，女儿扶他坐他便坐，像一个听话的孩子。

看着别人投来的异样目光，女儿解释说：“父亲年龄大了，又有老年痴呆，生活不能自理。即使父亲不认识我们，只要他健康康地活着，我们也觉得是种安慰。”

女儿说话时，父亲一直看着她，显然，他对孩子们极度依赖，就像孩子们小时候依赖他一样。

等待无聊而又漫长。在长椅上坐了一会儿，父亲似乎累了，身体一斜，倒在女儿的肩头睡着了。

医院里并不太安静。女儿搂着父亲，不敢挪动身体，另一个女儿赶紧将一件外套披在父亲身上，并将外套刻意往上面拉了拉，盖住父亲的耳朵。

看着这一幕，所有的人都压低了声音，连医生也放轻了脚步。

我忽然感觉双眼酸涩，无论在嘈杂的候车室，还是在拥挤的火车上，抑或在排成长龙的医院里，从来都是孩子们靠在父亲的肩头休息，什么时候，我们看到过年轻力壮的父亲在公众场合安心小憩？父亲从来都担当着保护者的角色，只有当他们病了、老了，再也无力保护孩子时，才会心无旁骛地小睡一会儿，缓解满身的疲惫。

当我们看见一位父亲靠在儿女的肩头睡觉，那一定是因为，他在这个世界的时日已经不多。所以，无论在什么地方，无论在什么时候，当你看到一位睡着的父亲，一定不要吵，不要吵，让父亲安安静静地多睡一会儿。

原载于《读者·乡土人文版》

父亲总是默默地为家庭付出，不言回报。偶尔累了的时候，需要肩膀靠靠的时候，需要静静休息的时候，我们做儿女的应当给予父亲肩膀和安静。嘘，别吵……

多少爱在时光中来不及

文 | 李贲

一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博物馆。

——高尔基

每个男孩对母亲的心境，似乎都是要经历这种裂变的：从幼时的不可或缺到少年的沉默隔阂，再到中年时的执手含泪。

我曾先后遭遇了落水、失踪、丧父等生活的磨难。我以为，人生的一切苦难都必须自来承受。也正因为漫长的单亲家庭生活，使得我拥有异于常人的毅力。譬如，当同龄之人还在轻易哭鼻子抹眼泪的时候，我已懂得男儿有泪不轻弹，当周围的同学依旧拿着父母节省下来的生活费大肆挥霍时，我已经开始琢磨自己往后的人生路。

至今，我还清楚地记得，念中学之时，母亲先后帮我调换了三个班级。当时觉得她是出于恨铁不成钢的理念，想找一位严师来管束我，可后来才惊觉，事实并非如此。她之所以四处托人帮我调换班级，是因为怕自己的儿子在长期的单亲家庭生活里，不知不觉沾染上女性的某些特质。前两位班主任都是女性，与母亲一样。唯独最后一位是一个声如洪钟的中年男人。

慢慢地，我开始不由自主地疏远母亲，我再不会将心声吐露于她，让她帮我出谋解惑。因为，我有了很多很多不可向旁人倾