

剪一段慢时光，舞一曲轻岁月

把每一天过成 喜欢的模样

倪慧娟
著



用书中的宁静，慰藉尘世中的挣扎。

你心温软，便可拥抱温暖，
让繁花开在心里，
只要欢喜，
每一天都是生动的日子。

中国华侨出版社

把每一天过成 喜欢的模样

倪慧娟 著



中國華僑出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

把每一天过成喜欢的模样 / 倪慧娟著. —北京: 中国华侨出版社,
2018.3

ISBN 978-7-5113-7426-4

I. ①把… II. ①倪… 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 (2018) 第 020445 号

把每一天过成喜欢的模样

著 者 / 倪慧娟

责任编辑 / 程小雪

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 8 字数 / 179 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7426-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

— 自序 —

因为喜爱，每一天都是生动的日子。夜晚，在昏黄的灯光下，孩子们都睡了，我拿出笔记本电脑，敲下一行行文字，组成一篇篇文章。坚持，是一件可贵而美好的事情，短短不到一年的时间，我在业余时间写出了十余万字，大部分文章发表于报刊，其中有国家级报纸《劳动保障报》、《工人日报》、《农民日报》、《人民日报》等。辛苦写出来的文字，有幸被编辑安排上了报纸版面，是百里挑一的幸运，对作者来说是一种莫大的鼓励。

一年来，我在报刊上发表了两百多篇文章，大多数收录于本书中，以供读者朋友们品鉴，文字渐渐地成熟了一些，曾经有两位编辑公开在QQ群里赞扬我的文字，其中就有那一篇《我心温软，拥抱温暖》。这篇首发于无锡百草园公众号的文字，原标题是《用温软的心灵，过温暖的日子》，一发表就获得了超过十万的阅读量，后被慈怀读书会等多家公众号转载。两位编辑说我的文字细腻，情感丰富，值得阅读，他们的赞扬让我看到了写作的希望，也更加努力地写稿

回报他们对我的肯定。除了报刊，我也喜欢在网络上发表作品。我在无锡百草园公众号、品读时刻公众号、美文共享公众号等多家平台上发表过作品，其中《立春，冬日留白的眷恋》突破五十多万的阅读量，一想到我的作品能被那么多读者所喜爱，我就开心得不得了，这就仿佛自己的孩子考上了清华北大，是多么值得自豪的事啊。是的，我就是如此地热爱着我的文字，我倾注了全部的心血来构思每一篇文章，我奉献了全部的努力来完成每一篇文章。因为我相信，努力总有成果，付出才有收获。这些文字都收录于第一辑和第二辑中，我心温软，便可拥抱温暖，让繁花开在心灵里，然后可以怀着美好的感悟继续前行。

和志同道合的文友们一起努力，是一件令人开心的事。分享投稿信息、相互帮忙修改润色文字、提醒报纸发文信息等，这些都让我们紧密地联系在一起。有时候甚至和他们聊着聊着，我的灵感就蹦出来了，比如那一篇《不懂装懂是大忌》，正是在一个文友群里聊天聊出来的。还有那一篇《承认自己不如人，是勇者》，和文友们讨论标题讨论得热火朝天，大家各持己见，最终我用了这个标题。《你只管去努力，剩下的交给希望》也是一篇来自群友聊天的文字，发表在《郴州日报》，并被《幸福家庭》转载。这些文章收录于第三辑，来自心灵的碰撞，可以引发人们对生命和人生意义的探索。

回望时光，岁月悠长，把每一天过成喜欢的模样。第四辑以《剪

一段慢时光，舞一段轻岁月》为题，书写了让我们放慢脚步享受人生的一种态度，正如文章中所写的，“慢下来的时光，轻盈的岁月，使我们懂得：生活的美好，依然在我们内心熠熠生辉”。我们的人生道路上，总有那些记忆深处的东西，在我们的心海挥之不去。那些往事，是我们生命中的财富，时光里的贺卡，隔着岁月的云烟，记起便依然觉得温暖。

想来，爱写作的人一定爱阅读，因为那书香会沁入我们的心脾。《枕上书、墨里香》《轻掀书扉，清风徐来》《唯有好书可纳清凉》等，书写了我对读书的喜爱之情。“枕上有书气自闲，夜来读书心自宁。诗情若画意，字句都飘香，在美文佳句的文字世界里，仿佛置身于鸟语花香的花园，可以让心灵沐浴着馥郁的花香。文字的经络，绚烂了时光，唯美了光阴，宁静了身心。这一份宁静，足以慰藉尘世中的挣扎。”怎么样，在我的文字里感受到读书的美好了吗？时光，因为阅读有了质感；日子，因为有了书香而更加的美好。

岁月向暖，心路芬芳。我愿怀着一颗感悟美好的心继续前行，把每一天过成喜欢的模样，与书香做伴，与季节共舞，用温软的心，过温暖的日子。



01

内心温软方能拥抱温暖

- 003 我心温软，拥抱温暖
- 006 把繁花开在心灵里
- 009 怀着感悟美好的心继续前行
- 012 素年锦时寄相思
- 015 把一盏流年，与君共醉红尘
- 018 淡到极致是朴素
- 021 别拿粗心当借口
- 024 一支唇膏的温暖
- 027 与爱同行，心自芬芳
- 032 别让被骗的经历堵塞了你的心灵
- 035 不负光阴，微笑向暖
- 038 一树繁花生暖香
- 040 橄榄绿礼赞
- 042 每一个与爱有关的日子都是520
- 044 茶韵悠长，情暖心上
- 047 愿梦想的光常在

02

在水墨四季里感受美好

- 053 在水墨四季里感受美好
- 056 立春，冬日留白的眷恋
- 058 月圆夜，元宵佳节庆团圆
- 061 拥抱春色，感受温暖
- 064 清明泪，念故人
- 067 夏至，日长之至
- 069 盛夏时光，一池荷韵送清凉
- 072 秋未央，冬初至
- 075 腊八，冬祭祈愿来迎春
- 078 大雪，冷冬里的一场白色盛宴
- 081 雪落天涯，落笔为念
- 084 捧一朵雪花，写意人生
- 087 江南雪，飘扬在心海
- 090 冬日恋歌

03

愿你在人生剧本里，演好自己的角色

- 095 愿你在人生剧本里，演好自己的角色
- 099 愿做明媚的女子，与春天一起绽放

101	愿做热情的女子，同夏花一起绚烂
104	愿做优雅的女子，与秋天一起收获
107	愿做长情的女子，与冬天一起沉淀
110	你只管去努力，剩下的交给希望
112	学会给心灵的树苗剪枝
115	欣赏，是爱的本领
118	不懂装懂是大忌
121	禅在心中心自明
124	没有勇气归零，是因为还要负重前行
128	调整一下呼吸，世界就会变得不同
130	不管什么蜜，保持距离最美丽
133	女王节，愿你喜得浮生半日闲
136	承认自己不如人，是勇者
138	做一个生动的人
141	做一个自带温暖的人
143	人生需要境界
146	放下手机，让爱百分百陪伴
149	感谢生命中鞭策你前进的那个人
152	不要让不忍心坏了原则
154	融入孩子的朋友圈
156	父亲写的散文诗

剪一段慢时光，舞一段轻岁月

- 161 剪一段慢时光，舞一段轻岁月
- 165 重拾一段搁浅的时光
- 168 站在时光的渡口，等一场春暖花开
- 170 春幕初起，等你赴约
- 172 等待的光阴，把自己修炼成铜墙铁壁
- 175 让生命的怒放，成为一种本能的姿态
- 177 品一杯香茗，共一段光阴
- 180 回望旧时光，恭贺新岁月
- 183 建一个时间账本
- 186 隔着岁月的云烟
- 189 时光里的贺卡
- 192 盛开在青春枝头的娉婷
- 195 西电后街的记忆
- 199 时光里的主楼专用教室
- 203 旧时光里的舞厅
- 207 优雅喝一杯岁月下午茶
- 210 毕业季，醉青春
- 212 高考1994，从此走向新的起点
- 215 坚持，下一站风景更美

轻掀书扉，清风徐来

- 219 轻掀书扉，清风徐来
- 221 铺地为卷，待你执笔成诗
- 223 枕上书，墨里香
- 225 书香默默入心来
- 227 心事如莲，温柔绽放
- 229 愿侠义柔情溢书香
- 232 让钝感力成为生活的壁垒
- 235 诗词咏荷韵悠长
- 238 唯有好书可纳清凉
- 241 绿荫底下读华章

01

内心温软方能拥抱温暖



这个世界充满了阳光和雨露，也让我们的心变得温软。

把繁花开在心里，怀着感悟美好的心继续前行。

素年锦时，不负光阴，让我们用一颗温软的心，拥抱温暖的日子。

— 我心温软，拥抱温暖 —

清晨推开窗户，一缕阳光斜射我的脸庞，那是一种久违的温暖。此刻的温度，仿佛可以触摸灵魂深处的瑰丽，温暖着冬日里寒冷的心灵。窗外，白云在风中游荡，蓝天下的缥缈成了冬季里明媚的风景。小区里的马路上，一群戴着红领巾的小学生，他们正踩着轻快的步伐，叽叽喳喳地走向学校，他们的脸上，满是朝气蓬勃的笑容。在这冰冻着的冬日，看着窗外的景致，我的内心感受着美好，不由喟叹：阳光真好，生命真美！

踩着高跟鞋，和亲爱的家人说再见，“噔噔”地出门上班去。马路上车流如织，在这车流的前行中，听收音机里传来优雅的音乐，这是一种心灵的享受。音乐可以洗涤人的灵魂，这一颗温软的心开始随着旋律跳舞，让那声调的氤氲沐浴整个身心。许嵩的音乐有一种阳春白雪的唯美，富含中国风的歌词更是有一种在时光中穿梭的感觉。暖气把寒冷抵挡在了车外，身体感受着温暖，听着音乐的旋律，我的心灵感受着美好，不由感慨：音乐真美，活着真好！

生命的尺度，不可丈量；时光的河流，不可逆转。滚滚前行的年轮之中，在历经世事纷繁之后，原本棱角分明的内心逐渐归于温软，那份年轻的坚硬也逐渐被丢弃在岁月的历史风霜里。

我心温软，便可拥抱温暖的日子。温软的心，会为了一件小事而感动，也会为了朋友的困难而倾尽全力，互帮互助的点滴，是生命里的温暖；温软的心，不会用尖锐的语言去伤害别人，也不会对别人的观点指手画脚，这样的平和，是人际交往中的温暖；温软的心，会为一首旋律动听的音乐所陶醉，也会为电影里的一句台词而动情，这样的善感，是时光里的温暖；温软的心，会为一朵花的绽放而欣喜，也会为孩子的一个笑容而欢欣，这样的欢喜，是平淡中的温暖。这么多的温暖时刻，构建了温暖的日子，美好而温馨。

我心温软，所以可以感受世间的温暖。一个美好的清晨，一段优美的音乐，打开了时光的隧道，把一份温暖填满我的时间。一次短暂的相遇、一份亲切的问候、一个厚实的拥抱，在生命之中何尝不是温暖的馈赠呢。我以一颗温软的心，与岁月共舞芳华，与时光共诉真情，把每一份真情实意都记写在心灵的书签上，把每一份生命的感动都寄存在生命的血液里。

用温软的心，过温暖的日子。轻抚指尖的温度，打开心扉，看云卷云舒。遇见，是一种美丽的缘分。茫茫人海，于千万人中，一次偶然的相遇，温暖了你我落寞的心灵，从此生命旅途中多了一份相知的交情。想念时，打一个电话，让那无线电波穿透尘世的屏障

抵达你我的耳畔，让那温软的声音共振，让那相通的心灵共鸣。久别重逢之后，深深的一个拥抱，把时光里的疏离都挤在了拥抱的缝隙之外，把知己的那份温暖停留在相拥的片刻。时光不老，故人不散，这份温暖，停留在你我心间。

人到中年，不再用铜墙铁壁把心守护得严严实实，学会了用温软的心去感受四季的美好，去体验生命的精彩。冷漠，不该是世间的常态；疏离，不该是人与人之间的屏障。含一颗温软的心，把年华的芳菲点滴成墨，诉诸指端。挚爱的亲人之间，多一份关爱；亲密的朋友之间，多一份信任；共事的同事之间，多一份尊重。让那一颗温软的心，散发人间的清香，温暖每一个生命中有交集的人。

不计较人生得失，不计较爱恨情仇，用良善、知恩、坦然武装温软的心，感受身边的温暖，体悟世间的美好。用温软的心，过温暖的日子，生命才会给我们美好的反馈，生活才会给我们快乐的体验。

— 把繁花开在心灵里 —

最是萧索的冬日，温室里的花朵仍鲜艳地绽放着，丝毫不知窗外的寒冷。北方的冬季，因为有了暖气，适宜的温度似乎把这寒冷挡在了窗外的另一个世界。室内温暖如春，可见绿植清新淡雅，可闻花朵芬芳浓郁。这一室的光阴，有花香可抚人心，有书香可悦心灵，有音乐可慰心扉，如此安好的时光，窗外的寒冷便已无法再肆虐我们的身心。

即便如我这般烦于琐碎事务的人，也曾为家里的芬芳擦过一片叶，洒过一壶水，让那朵朵妩媚安宁了浮躁的心事。闲暇时光，便拿来一本书，坐在离花草最近的竹椅上，闻着花香和墨香，度过安然时光。家里的茉莉，曾开了一茬又一茬，小小的花瓣，那么不显眼，却散发着浓郁的芬芳；原以为只会在秋季争奇斗艳的菊花，在冬日里也曾傲然绽放，层层叠叠的花瓣，弯曲成优美的弧度，愉悦着每一丝缝隙的空气；还有那栀子花，一直以为你是属于南方水乡的娇妍，在北方的屋子里，你悄然地展开了明丽的姿容，展现出