



读者

Reader's
Digest
文摘

(力量篇)

Lilang Pian

佳作评选
精华版

成功没有彩排的机会，每一天都要以正式上场的姿态面对。琐碎的光阴，庸常的日子，读一篇读者文摘，为疲倦的身心注入新的活力。

《读者文摘》好运将一路相随！

阅读一篇篇美文，感悟一颗颗心灵，享受一次又一次精神的盛宴。

优雅地生活

Youya Di Shenghuo

金明春 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



读者

Reader's
Digest
文摘

(力量篇)

Lilang Pian

佳作评选
精华版

成功没有彩排的机会，每一天都要以正式上场的姿态面对。琐碎的光阴，庸常的日子，读一篇读者文摘，为疲倦的身心注入新的活力。

《读者文摘》好运将一路相随！

阅读一篇篇美文，感悟一颗颗心灵，享受一次又一次精神的盛宴。

优雅地生活

Youya De Shenghuo

金明春 / 著

图书在版编目(CIP)数据

优雅地生活 / 金明春著. -- 北京 : 中央编译出版社, 2014.2

(读者文摘)

ISBN 978-7-5117-1911-9

I. ①优… II. ①金… III. ①散文集-中国-当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 274950 号

优雅地生活

出版人 刘明清

排版制作 腾飞文化

责任编辑 邓永标 余海伦

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612371(编辑部)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售部)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctphome.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 180 千字

印 张 14

版 次 2014 年 2 月第 1 版第 1 次

定 价 28.00 元

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

目录

Contents

第一辑 我看到了春天的微笑

草莓 / 2

春天,是一个让人心疼的孩子 / 4

做一朵浸泡在丽江的菊 / 7

异乡故土 / 11

我看到了春天的微笑 / 15

走过你的梦 / 18

永恒的迷失 / 21

敬仰生命 / 23

吐鲁番的葡萄熟了 / 25

面朝大海 / 29

携一本书去一个幸福的地方 / 32

水做的聊城 / 36

鲁西北明珠 / 39

你见过那一朵花儿是丑的吗 / 44

谁最幸福 / 46

骆驼与狗 / 48

小鱼的家 / 50

心灵牧场 / 52

月到中秋 / 54

目录

Contents

快乐是生命的花瓣 第二辑

- 一把雨伞 / 58
- 风景在路上 / 60
- 有爱的生命 / 62
- 快乐是生命的花瓣 / 66
- 心存温善 / 68
- 一朵花唤醒一个世界 / 71
- 周庄与梦 / 73
- 位置 / 76
- 静美的心境 / 78
- 像云一样生活 / 80
- 跟白岩松学习好好地过好青春 / 82
- 你那里下雪了吗 / 84
- 多想和庄子一样做一个蝴蝶梦 / 87
- 流淌着幸福的坎儿井 / 91
- 风过乌拉泊 / 93
- 父亲的庄稼地 / 95
- 大钢铁 / 97
- 向敦煌道歉 / 101
- 风雨描绘的是彩虹 / 106

把幸福叫醒 第三辑

- 把幸福叫醒 / 110
- 风雨创造彩虹 / 113

目录

Contents

- 用好心情建造自己的人生建筑 / 115
- 掌心化雪 / 117
- 不要把偷菜芯片植入孩子脑子里 / 119
- 在自然中得到智慧 / 121
- 意志和梦想 / 123
- 笑星的孝心 / 125
- 清明坦然过一生 / 127
- 好一朵美丽的茉莉花 / 129
- 翱翔在梦想的天空中 / 131
- 寒冬里,给自己一个春天 / 134
- 用我的声音为你取暖 / 136
- 天堂里是否也有二胡声 / 139
- 古城天使 / 141
- 温暖自己一生的爱 / 143
- 一座留存孔子体温的小城 / 145
- 把幸福赎回 / 151
- 用心灵支撑和滋养生命 / 153
- 你在意或者不在意,它就长在那里 / 155
- 让座的事,是事不是事 / 157

目录

Contents

第四辑 回家就要关上门

爱人,是自己一生最珍贵的收藏 / 160

走在有阳光的那一侧 / 162

优雅地生活 / 164

散步,是一件很重要的事情 / 166

是礼让使新西兰的道路变宽了 / 168

鸟是树的翅膀 / 170

是谁把草种在墙头上的啊 / 171

结出自己甜美的草莓果来 / 173

大海总是把自己放得很低 / 175

为天使缝补胳膊 / 177

为人要学十三姨 / 179

你不感觉你很好吗 / 182

怀念用柴火取暖的日子 / 184

我在冬天里,看到了春天的微笑 / 186

在暑假中成长 / 188

爱上慢生活 / 193

鼓槌砸下去,鼓声响起来 / 195

站着阅读 / 197

清丽的女子 / 199

激情燃烧的岁月 / 201

牙、舌、男人、女人 / 204

储存幸福 / 206

寻福启事 / 208

手心里的幸福 / 210

有爱的地方就是天堂 / 213

握着你的手,你还冷吗 / 215

第一辑

我看到了春天的微笑



所有的微笑聚集在一起，
那是一种什么样的情景啊？漫
山遍野的微笑使人心花怒放。
漫山遍野的粉红桃花，使人温
柔浪漫起来。不知是谁说了一
句什么，桃花羞红了脸，深埋
在树的胸前。



草莓

草莓是幸福的，如果不是，它怎么会那么的甜美呢？虽然她经历了冬的严寒，经历了烈烈北风的洗礼，顽强地用自己生命的力量倔强地同严寒抵抗着。



沿着春天的唇边，你呼吸般走来。

面前是一片草莓地，面对它，我心陶醉。

这一颗颗心形的草莓，犹如一颗颗炽热的心、甜美的心，漫山遍野。

以一种很绿的姿势，捧出一枚枚鲜嫩的果子。就像红红的芳唇，向你盛开。在泥土的怀里，静静地生长。在阳光的喂养下，动人地发育。根系沿一方水土行走，唱出动人的歌谣。就像一个甜蜜的吻，埋在梦里。

有朋友说，草莓为何选择心一样的形状？是前世未了的情么？是天意让她的心愿在人间了却么？不知道她付出多少的情思在密密麻麻的花间叶下，也不知道她殷殷的红润是割裂了多少伤痛凝结了血红愈合而成，每一粒都是她的泪滴的凝结么？

红艳艳的草莓，把春天点燃。我们走在春天里，挖春天的寓言。此时，我们的脚步嫩绿；此时，我们的双手生动。

走过草莓地，双脚鲜活。采摘草莓果，双手甜美。红红的果实或悬着，或卧着，透着晶莹、润泽的光。展现着的是生命律动的主题，荡漾着的是幸福的芬芳。

花儿们，开始用香味彼此致意；花儿们，开始用微笑彼此温暖；草莓

们，叽叽喳喳，闹醒春天。

其实，草莓是幸福的。虽然她经历了冬的严寒，经历了烈烈北风的洗礼，顽强地用自己生命的力量倔强地同严寒抵抗着。缓缓流逝冬的冰冷，继而迎来春的暖。甜美，于是涌遍全身。我们如今随处可以寻到珠宝，却很难摘到一棵小草的靈魂。

草莓，是最懂得太阳的。你仰起脸，迎接母亲炽热的亲吻。在母亲的怀里，怎么能不温暖？太阳告诉了你什么？一定是很甜蜜的歌谣。否则，你的心怎么如此甜美？每一枚草莓，都是对太阳的祝福。这是最晶莹的祝福，散发着阳光的芬芳。

你是太阳的女儿，你是月亮的女儿。

美丽的女儿，甜美的女儿。

你是幽静开放的甜蜜的梦，还是梦的结晶？

梦里的阳光，是你的微笑。

风一吹，整个春天都很甜。

>>>

人的智慧不用就会枯萎。

——达·芬奇

春天，是一个让人心疼的孩子

春天，一个美好的季节。在春天里，幸福弥漫开来。走在春天里，脚步嫩绿。走在春天里，脚步生动。把春天捧在手心里，你便拥有了春天的体温。把春天捧在手心里，春天，是一个让人心疼的孩子。走进春天，走进幸福。



春天，是一个让人心疼的孩子。

她那么幼嫩，像一个孩子。

温暖像一位少女，沿着春天的唇边，呼吸般走来。风，柔柔的，像少女的小手，轻拂人们的肌肤。

在一个风和日丽的日子，我们离开城市，走向山野。

每个踏青者都以一种嫩绿的姿势，走向田野。在春天的怀里，在阳光的喂养下，脚步嫩绿、心情舒畅。一路上，我们采着一朵朵小花儿，这些故事般的花朵，风一吹，使整个春天都很香。这些春天的美丽的花，动人地开，迷人地开。这是世上最迷人的微笑。这里的风景，不能说是多么美丽，但完全可以说它是如此动人。走进自然，人会变得鲜活、生动起来。

小草探出它的小脑袋，像是在探听春天。那嫩绿的绿芽儿，令人怜爱。荠菜花开，把春天点燃。我们走在春天里，挖春天的寓言。此时，我们的脚步嫩绿；此时，我们的双手生动。花儿们开始用香味彼此致意；花儿们开始用微笑彼此温暖；花儿们叽叽喳喳，闹醒春天。我们如今随处可以寻到珠宝，却很难挖到一棵小草的灵魂。

有一个故事，在三月中叙说；有一种韵律，在三月中响起；有一种生

长，在三月中扎根。三月的墒情好，三月里埋有一颗心脏，在三月里种植一些翅膀或诗歌最易发芽。

那个叫杜甫的诗人，悄悄地说：“迟日江山丽，春风花草香。泥融飞燕子，沙暖睡鸳鸯。”他知道，静静的才能好好地聆听；他知道，静静地才能闻到花香；他知道，静静地才能看到更美的景色。

“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”贺知章的诗歌动感十足，让我们看到一幅美妙的画面。春天，最生动的季节。

朱熹告诉我们：“胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新。等闲识得东风面，万紫千红总是春。”春天，万紫千红。像一群花枝招展的小姑娘，鲜艳可爱、活蹦乱跳。

“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”“双飞燕子几时回？夹岸桃花蘸水开。春雨断桥人不度，小舟撑出柳荫来。”多少写春天的诗，多少爱春天的人。春天，触动着每一个有着春天的心。

留住脚步的风景，一定是美丽的风景。绿色最能抓住人的视线，这种醉人的绿，使人乐而忘返。普里什文在《一年四季》里写着：“人身上包含有自然界所有的因素，如果人愿意的话，他可以同他之外的一切生物产生共鸣。”绿草青青，山花烂漫，铺天盖地，山涧哗哗流淌的清泉，林间各种鸟儿的婉转啼鸣，鲜花绿草的浓郁香息，使人如入画中，如闯仙境。

人，制造别墅。上帝，创造天堂。再豪华的别墅也是人造的，是可以复制的，而且，它禁锢心灵、阻隔天然。而天堂是上帝造的，是心灵安顿的地方，是天人合一的地方。这里就是天堂，这里是无比美好的栖身地，在这里可以诗意地栖息。春天的原野，就是上帝创造的天堂。

吉祥的白云，自由地飘。云，飘浮在蔚蓝的天空中。

这是圣洁的风景。梦幻般的天堂，它给我们视觉的盛宴，它给我们心灵的盛宴。

鸟的啁啾，虫的吟唱，叶的微语，都随着风四处弥散。这里的天，这里的水，这里的绿，如此醉人，这里生长着美丽，这里生长着幸福。这里，天人合一，人与人和谐相处，人与自然和谐相处。我们把一丝丝情



感，种在自由的野山野水中，等它们发芽。

有一个女孩儿，喜欢和花儿说话。她蹲在鲜艳的花儿旁边，告诉花儿刚听来的童话。花儿甜甜地听着，小女孩儿甜甜地讲着。花儿仰起了脸儿，看着少女如花儿一样的脸儿，听着少女来自心底像花儿一样的秘密。花儿从不唠叨，花儿只是静静地听。和花儿说话，说甜蜜的事，说心里的秘密，说芬芳的故事。和花儿说话，一切都像花儿一样美，一切都像花儿一样艳，一切都像花儿一样香。和花儿说话是幸福的。

带上快乐上路，一路你都不会寂寞。笑容，是我们的行李。参照青山，参照大海，让快乐为我们导航。在蓝天之下，在大地之上，用心找到快乐的坐标。在绿色怀抱中，栖息于山间、草地，绿草的芬芳气息使人心旷神怡。春天的田野，你如此温润，阳光如此丰美。

春天贴近我的身子，暖着我的心事，春天的体温，月亮把我抚摸。真正的生命，在快乐中鲜活。

人生是一次旅行，生命如此生动。

原始、纯净、质朴。这里是滋养生命的天堂；这里是静养心灵的天堂；这里有我们心灵深处最美丽最纯净的东西。来到这里的人，都如进入了梦中。

这里，是梦最芳香的地方。

我想，我们应向原野道歉，请它原谅我们打搅了它的宁静。我们应向原野道谢，感激它使我们看到了一种美丽。

走在春天里，脚步嫩绿。走在春天里，脚步生动。

把春天捧在手心里，你便拥有了春天的体温。

把春天捧在手心里，春天，是一个让人心疼的孩子。



好人之所以好是因为他是有智慧的，坏人之所以坏是因为他是愚蠢的。

——柏拉图

做一朵浸泡在丽江的菊

丽江，美丽浪漫的天堂。心静下来，空气清新起来。清风吹拂，送来离心灵最近的祝福。丽江古城就像一杯清水，我真想做一朵菊，永远浸泡在丽江古城这杯清水中，在丽江湿润空气的滋润中，幸福地绽开。在这个精美的地方，感悟幸福吧！

这次云南之行，如行走在梦境之中。

作为“我的云南情缘”故事征文获奖作者，我参加了“重返心灵家园七彩云南”主题活动。我们和南方卫视《潮流假期》的编导摄制人员以及其他媒体的记者，从都市人的精神世界出发，走向伸手几乎可以摸到天的彩云之南。

当我们到达丽江时，便被古色古香的丽江古城吸引了。

云南的丽江，在遥远的地方，这里生长着美丽、古朴，这里孕育着梦幻。

丽江古城，是一个以纳西族为主要居民的古老城镇，勤劳朴实的纳西人居住在“三坊一照壁”、“四合五天井”的一至二层的土木结构房屋中，房屋建筑融合了中原文化和邻族文化的精华，而形成纳西族的建筑风格，体现了纳西族的布局、汉族的砖瓦、藏族的绘画、白族的雕刻四个民族的特点，被誉为“民居的博物馆”。

有水的丽江，是生动的丽江。水，使丽江灵动起来。有人说丽江古城兼有山乡之容，水城之貌。说得一点也不错，古城的主街傍河，小巷临



渠，泉水环绕连接每家门庭，开门即河、迎面即柳，形成高原水乡“家家临溪，户户垂柳”的景致。这在其他地方是很少看到的，所以，来丽江可以使你有一种不一样的感觉。有人称这里是“中国的威尼斯”和“高原姑苏”。水，是这里的灵魂。丽江人爱水，水也滋润着丽江人。导游介绍说，这里的人用水特别在意，泉水喷涌的第一眼井供饮用；下流第二眼井为洗菜；再下流第三眼井方可用以洗衣服。在这里走路，很多是在过桥，大研保存了许多座明清的石拱桥。小桥流水人家，别有一番滋味。

丽江古城，这几天湿漉漉的，雨有时下，有时停。这些天，古城像一杯清水，我像一朵菊，浸泡在古城的这杯清水中。

我悠悠地漫步在古城五花石路上，放慢自己在城市里匆忙的脚步，放松自己的心情，慢慢体验着慢节奏的幸福。

小桥、流水、人家，这是一幅多么幽静的画面啊！

古城内禁止行驶汽车，这给古城一种安宁的环境，可以远离呼啸而过的现代交通的狂妄和威慑。虽说也会带来一些不方便，但更多的是可以给古城以古朴幽雅的环境。古色古香，古城的芬芳沁人心脾。在城市里，呼吸的是汽车尾气，呼吸的是浑浊的空气，呼吸的是紧张嘈杂的气氛。在这里，呼吸的是优雅的芬芳，呼吸的是温润的清新空气。第一次感觉，生活在这里的人们才是生活在天堂中。

古城是一座没有城墙的古城，只有光滑洁净的窄窄的青石板路、完全手工建造的土木结构的房屋、无处不在的小桥流水。踏上古城散发着淡淡光华的石板路，顺着玉泉河水穿行在古城弯弯曲曲的小巷，犹如穿行在时光隧道中。纳西服饰有个鲜明的特点就是背上背着一块羊皮，那块羊皮俗称为“披星戴月”。“披星戴月”的纳西老人或安详地坐着晒日头，或三三两两在石板路上边讲闲话边悠悠地走，双手反剪在羊皮下。导游告诉我们，在这些悠然、安详的纳西老人中有许多百岁老人。玉龙雪山的融水汇成了玉泉河，孕育了丽江城和世代代的丽江人，那纯净甘甜的河水、清新透亮的空气、新鲜饱满的食物，你才明白为什么会有这么多的百岁老

人，为什么玉龙雪山是纳西族东巴文化尊崇的“三朵神”的化身。

古城，像我的梦，弥漫着神秘的色彩。

在古城，心变得格外柔软起来。

有一只马队经过，也是悠悠的，没有城市道路上汽车驶过的那种狂妄和毫不顾忌。更令我感动的是，马队后面，有两个马队同伴在后面一路捡拾马留下的粪便，放到自己携带的袋子里。打扫干净后，他们才紧跑几步，追赶上前面的队友。

当我们呼唤文明的时候，当我们呼唤道德的时候，首先应从自身做起。

离开丽江很长时间了，这幅画面仍是我记忆中最美的画面。

古城的酒吧晚上是最热闹的，那是另一片天地，音乐声歌舞声震耳欲聋，在里面说话是听不见的，人们疯狂地陶醉在音乐或迷离的光线中。

这与古城的幽静形成了鲜明的对比。

它或许是夜晚醒着的古城，或者是古城的一种发泄？

我想不是。

我担心古城因此会受到打扰的。

古城，从它的容颜到它的骨髓，应该是优雅淡定的。

我和南方卫视摄制组一起来到一家东巴文及造纸作坊，有幸聆听这里的一位老人的讲课。图画象形文字“东巴文”是纳西族先民用来记录东巴教经文的独特文字，是世界上唯一活着的图画象形文字。我们学习了一些东巴文，感触到了东巴文的神秘和精深。

在这里，我们的脚步就会自动变得轻缓。这里是一个清新的世界，与其隔绝的是外界的那种嘈杂和喧嚣，扑面而来的是安宁与悠闲产生的芳香。我们在这里，可以等一等被我们落在后面的心灵，可以关照一下我们被冷落的心灵。我们给身体的太多，给心灵的太少。

在这里可以清心养神，呼吸幽静的芬芳。心静下来，空气清新起来。清风吹拂，送来离心灵最近的祝福。



丽江古城就像一杯清水，我真想做一朵菊，永远浸泡在丽江古城这杯清水中，在丽江湿润空气的滋润中，幸福地绽开。

我现在离开这里很多日子了，但我不知为什么还时时想起它。

哦！我的心留在了这里了。



身体的有力和美是青年的好处，至于智慧的美则是老年所特有的财产。

——德谟克里特