

目 录

粤辑 舒展你的心灵

舒展你的心灵	轶 壖(园隍)
我的苦闷	轶 慕蓉(园苑)
月 台	轶 雯(园隍)
烛 心	轶 雪(园隍)
焚心的蝴蝶	轶 砚(园隍)
寻求心灵的快意	轶 可竟(园苑)
嵌在心灵深处的一课	轶 子宏(园隍)
守望心灵的春天	轶 思源(园隍)
心灵的预约	轶 叶(园隍)
心灵的小站	轶 名(园隍)
爱是一种心境	轶 勇(园隍)
太多太多的话	轶 兰允(园苑)

目 录

内心 我们的内心	轶 叶(园园)
请把我的情感留下	轶晓晶(园园)
在你心灵的一角	轶 琴(园园)
心灵的回响	轶林勃(园园)
梦幻玫瑰	轶 梁(园园)
给自己的情书	轶宏艳(园园)
初恋无故事	轶建英(园园)
十七岁的高跟鞋	轶 馨(园园)
高跟鞋的哲学	轶 名(园园)
浪 漫	轶小易(园园)

月辑 心中的雨季

达尔湖的晨夕	轶慕容(园园)
一个女人的爱情观	轶晓风(园园)
明月几时有	轶 婷(园园)
小梅你好	轶 烛(园园)
在海边,在海边……	轶 桥(园园)
翻开封面就是我	轶德东(园园)
对镜梳妆	轶 琳(园园)
你长得漂亮吗?	轶 刚(园园)
美的诱惑	轶 林(园园)
我的妹妹你在哪里	轶 冬(园园)
我是阁梨,我爱你	轶 檀(园园)
天上的玫瑰	轶 素(园园)
下辈子不做漂亮女生	轶雪纯(园园)

读者精品

- 不再恋爱 _____ 辘 舟(员圆)
- 女人如何展示魅力 _____ 辘 宜(员猿)
- 心湖的涟漪 _____ 辘 粤秀(员圆)
- 细雨三月 _____ 辘 冬(员圆)
- 媚眼如风 _____ 辘 晓芸(员猿)
- 捕捉每一个美丽的瞬间 _____ 辘 勇(员圆)
- 为你祈祷 _____ 辘 颖(员圆)
- 上釉彩的心情 _____ 辘 英(员猿)
- 破碎的美丽 _____ 辘 叶(员圆)
- 没有落雪的冬天 _____ 辘 青(员圆)
- 心爱永恒 _____ 辘 苓(员圆)
- 心中的雨季 _____ 辘 可歆(员圆)
- 让我们说一些心事 _____ 辘 贵刚(员圆)
- 谈“心” _____ 辘 罗德·彼德(员圆)

悦辑 换一种心情

- 善恶随想曲 _____ 辘 兰(员猿)
- 爱情物语 _____ 辘 芬伶(员圆)
- 真情最贵 _____ 辘 兆林(员猿)
- 渴望缠绵 _____ 辘 冬(员圆)
- 无情江湖有情天 _____ 辘 岭雪(员圆)
- 别拿爱情作证 _____ 辘 彤(员猿)
- 好女人是一种好心境 _____ 辘 迅(员圆)
- 认识你自己 _____ 辘 人(员圆)
- 因为陌生,我们才欢喜 _____ 辘 琳(员圆)

目 录

下雨天,真好	轱 君(圆韵)
阳光与风的微笑	轱 邵平(圆源)
心之爱	轱 华(圆远)
不能完美	轱 卫京(圆愿)
只有爱才会创造爱	轱 光德 轱(圆混)
初恋无主角	轱 琳(圆原)
等待缘分	轱 秀清(圆韵)
换一种心情	轱 梅(圆怨)
幸福不可比	轱 山(圆圆)
至爱无言	轱 继红(圆源)
相思河	轱 冬(圆怨)
天涯思情	轱 园(圆圆)

阅辑 美丽的回忆

一个春日的下午	轱 慕蓉(圆怨)
曼青姑娘	轱 隐(圆韵)
流 言	轱 国真(圆原)
寂 寞	轱 韵琴(圆缘)
寂寞女儿心	轱 欣(圆韵)
认识一个人,真好	轱 人儿(圆圆)
选择拒绝	轱 兰允(圆圆)
女人的旗帜	轱 黛眉(圆源)
小 玉	轱 国芳(圆圆)
灿烂如秋阳,你的笑容	轱 舟(圆源)
身为女孩	轱 慧(圆愿)

读者精品

把自己爱得像月亮	轲德东(圆圆)
我们同是女孩	轵小敏(圆圆)
东邻女孩,我的至爱	轵开林(圆圆)
女生是谜	轵科福(圆圆)
十一枝康乃馨	轵苒(猿园)
十九岁的女孩	轵颖(猿源)
不要祈求太多	轵他(猿园)
吹口琴的女孩	轵德东(猿园)

轵辑 永远的牵挂

独白	轵慕蓉(猿园)
走过心灵脚步没有声音	轵鸢(猿园)
永远的牵挂	轵圣林(猿园)
思念	轵红(猿园)
心动的感觉	轵勇(猿园)
朦胧的爱	轵海滨(猿园)
给你	轵君(猿园)
你是我梦中的期待	轵子(猿园)
给我一个空间	轵雪(猿园)
深深的思念	轵瀛(猿园)
人比黄花瘦	轵冬(猿园)
心留余白	轵勇(猿园)
与自己同行	轵稼祥(猿园)
你知道我在等你吗	轵舟(猿园)
谁知我心	轵生教(猿园)

目 录

爱的吟唱	—————	辘 雨(猿谿)
心灵的默契	—————	辘 云(猿谿)
荒芜的音韵	—————	辘 镇河(猿谿)
心存感动	—————	辘 月姝(猿谿)
我想看着你的背影	—————	辘 冬梅(猿谿)
爱情不会说道义	—————	辘 韵(猿谿)

但此时此刻忧伤不会让你走进忧伤 ,美丽却让你投靠美丽。

舒展你的心灵

◆刘 墉

静 坐

静坐如禅。

这时候你却宛若一个洗衣妇 ,不过你洗濯的不是衣服 ,而是你的思想。选择一间小屋 ,关上门。让光源从窗口静静地倾泻进来。

这时候你便坐在书案前。静下心来 ,把思想的井掏空了 ,空灵如无穷的白纸。

你逐渐理顺和找回自己的思想 ,聆听到自己的心跳 ,如此地平稳有节奏 ,如此地无忧。

此刻 ,不说幸福 ,你至少是一个好健康的人啊 !

桌上有一杯茶 ,袅袅地升腾起几丝热气 ,你忍不住轻啜一口 ,却发现茶是微苦的。

人生如茶 ,有淡淡的愁苦。

在你心底 ,世界展现了她真实的美丽和忧伤。但此时此刻忧伤不会让你走进忧伤 ,美丽却让你投

靠美丽。

散 步

不一定要选择个黄昏 ,不一定非得在月下 ,不一定要有和煦的风 ,也不一定要有伤感的雨……四季中任何一天任何时刻 ,你都可以从很小的世界中走出来 ,随意地走走 ,就是走走……

散步是亲近自然的方式。

自然是人类的爱物。天地山川 ,花鸟虫鱼 ,日月风霜 ,人人都可以去爱 ,却不必去占有。

在自然面前 ,人类变得平等。自然与人是一种很融洽的交流。自然永远大度地接受人的疏远与喜欢 ,不像生活 ,人强加给你不愿接纳却无法拒绝的种种。散步的时候 ,风是你的朋友 ,雨是你的朋友 ,蓝天大地都是你的朋友。

生活中至少一半的美丽来自自然。散步 ,让生命投入自然 ,让心不停止快乐。

凝视镜中的自己

立于镜前 ,稍稍整理一下自己的衣装 ,然后一言不发地凝视镜中的自己 ,你无法不对自己产生崇拜。

曾否记得一则很开心的笑话 :有一个小孩问母亲自己从哪里来 ? 母亲说 :是母亲的一卵子和父亲的数十万个精子中最强壮的一个结合便产生了你。

· 源 ·

那小孩高兴地大叫：哦，是我赢了！

是的，我们来到人世的第一天，我们就当过了一次强者。

生命是万物中最强大最可钟爱的！我们应该对自己的生命产生惊奇，产生崇拜，继而热爱。

我们没有成为别的什么，而选择了从属于人类，这本身便是一种伟大的奇迹。凝视镜中的自己，感受自己的心跳，你不会太在意自己拥有的是怎样的一副面庞，经历的是怎样一种人生，你惟一想说的只是：生命，真好！

走进孩子中间

生命是花，孩子是那花中的蕊。

孩子是人间天使。孩子甚至是护肤霜，让世界的面孔变得姣美。

孩子是你走过的渐忘又不能忘的童年呵。

走进孩子中间，让自己的心灵变得年轻。假定不知道人与人之间存在欺诈，假定不知道世间的一些丑恶来自人类本身，假定所有的承诺都可以相信，假定所有的梦想都会圆满，假定笃信美好的事物长存于天地之间永不消失……

孩子的面孔是最耐人寻味的诗歌，孩子的眼睛是最清澈澄亮的小溪，孩子的声音是人间最美丽的音乐，孩子的梦幻是天上最绚丽的彩虹。

孩子是最贫穷的富翁，最无知的智者，最无忌的

哲人。

携着孩子从阳光下走过。我是孩子渊博的师长，孩子却是我膜拜的圣人。

热爱孩子，便是让生命长驻，一抹那最温馨的春心……



我肩头负着的是怎样的一副重担！而我，我尽了力吗？我真的可以问心无愧吗？

我的苦闷

◆ 席慕蓉

在一个阴雨的午后，一个学生怎样也调不出她想要的颜色，于是，我这个做老师的只好坐下来帮帮她的忙。

当她把调色板递给我的时候，那木头的光泽吸引了我，好漂亮的一块木头，拿在手上分量刚好，本色上刷了一层透明的漆，原来该是很浅的木色，大概是年代久远的关系，经过了时光与人手的抚摸，让原来单纯的木色变得古雅厚重，木纹又极为细致，就好像中古世纪西方宗教画上的那一层釉彩一样，整块木板有着一层无法形容的美丽光泽。

“这是在哪里找到的调色板？”我问学生。

她有点含羞地微笑了：

“这是我爸爸的，我爸爸年轻时用的。”

“他现在还画吗？”

“不画，早就不画了！我爸爸现在开电器行。可是我考取了美术科，他比谁都高兴，这块调色板是他找出来给我的。”

年轻的父亲在用着这块调色板时，曾有过多少年轻的热情和年轻的希望？而在隔了四到五年后，在尘封的角落里找到它，把它交到想学画的小女儿的手上时，又是一种什么样的心情呢？是一种补偿的快乐？还是一种再生的希望？

在阴暗的画室里，手上拿着这块调色板，我心中有着很强烈的感动，别人是怎样地把儿女托付到我们手中的啊！他们用着多谦卑与多热切的态度，希望我们能够，请求我们能够，使他们的子女进入一种境界，达到一种要求，实现一个从几十年前便开始盼望着的幻梦与理想。

我肩头负着的是怎样的一副重担！而我，我尽了力吗？我真的可以问心无愧吗？

我开始觉得苦闷了。

携着轻便的行李——装满信心和小小的愿望，我随时准备踏上人生的月台，只等待时间的列车来到，出发再出发！

月 台

◆艾 雯

是起点也是终点，是开始也是结束；
是欢聚也是离散，是出发也是归宿。

从来没有一个地方，能汇集如此众多的流动量，
从来没有一个地方，能拥有如此丰富的悲欢离合。

从清晨到白昼，从黄昏到晚上，从黑夜到黎明，
数不清的脚印，带着来自各地的泥土，重重叠叠，密密
麻麻踩上去。有红色的土来自山间，有褐色的土来自田野，
有黑色的土来自城市，有白色的土来自海滨。聚拢又散失，
堆积又泻落，没有一粒种子能在这种土里长根发芽，
如同没有一双脚步会在这里驻留；
缘由——

这只是流动的浮土，
这仅是过往的月台。

月台展延在任何一个城与城交接的地点，守望在任何一个城镇的边缘，它只是默默地伫候，骚扰不停的是人们，为生活，为名利，为野心，为梦想……来

· 怨 ·

来去去 ,忙忙碌碌 ,这是个制造离散的时代 ,列车频频靠站又开走 ,卸下一批乘客在月台 ,又从月台上载走了另一批。来的脚步掩盖了去的脚印 ,去的脚步也覆盖了来的脚印。轻快的脚步播散着欢聚的愉悦 ,沉重的脚步负载着如许离愁 ,从容的脚步蹬向预定的目标 ,匆促的脚步显示心情的迫切 ,迟缓的脚步缠绕于厌倦 ,悠闲的脚步只为一次探访 ,也有犹疑不决的脚步 ,属于那迷失了自己的旅客。

多少次 ,我也曾被卸在月台 ,多少次 ,我也曾从月台离去 ,我不知道自己的脚步又显示出什么 ?近年来 ,别离总多于团聚 ,失望总多于获得。寂寞、惆怅 和一份深沉的苍凉 ,常是我密切的旅伴。离去不是离去 ,心仍萦留于亲情 ,归来不是归来 ,浮土又焉能扎根 ?

人生旅程中有无数的月台 ,生命旅途中有无数 的驿站。所有的台和站 ,只是供中途小憩 ,只是供转车再出发。别长期滞留 ,沉滞不是宁静 ,将使灵魂腐蚀 ;别长期停顿 ,停顿不是安定 ,将使生命萎靡。

是起点 ,但愿不是终点。

是开始 ,但愿不是结束。

是出发 ,归宿尚待寻求。

是离散 ,欢聚当可期待。

携着轻便的行李——装满信心和小小的愿望 ,我随时准备踏上人生的月台 ,只等待时间的列车来到 ,出发再出发 !

凝目这 圆枝蜡烛 ,只祈求心永远如这
一刻的宁静 ,让我拥住这一份永恒。

烛 心

◆婧 雪

终于点燃了企盼已久的 圆枝蜡烛 ,点燃了 圆颗水晶心。心也流了泪 ,像那 圆枝流泪的蜡烛。

圆年的路 ,好长、好累、好疲倦。

那纯真的梦幻曾溢满过整个心灵 ,那童年的欢乐也曾溢满过整个的记忆。随着季节的印痕。圆层台阶走过 ,蓦然回首 ,却找不到归路 ,找不到那天真的思想 ,找不到那记忆中的欢笑 ,只——惊诧于眼前这 圆枝滴流泪的蜡烛。

从什么时候起 ,被那层雾所阻隔 ,看不清远山 ,看不清远山之巅的另一个我。

从什么时候起 ,被说不清的情感所迷惑 ,解不开那些个结 ,走不出那张密密细细的网。

似水流年 ,流年似水 ,就这样走过冬 ,走过夏 ,走过 圆层台阶。

一直希望有一双深澈的眼睛能看懂我的心灵 ,能让我在疲倦的时候 ,依一依那宽阔的肩 ,能让我在孤独的时候 ,感受到温暖 ,能让我漂泊之后 ,找到避

风的港湾。

在水一方,你看到我了吗?我是那星河里的一颗寒星,但并不是可望而不可及,只要你肯摘,我会走下来与你同行,一起来分担,分担往事,分担愁烦,分担夜寒。

这是春月的第一天吗?怎么竟感觉不到一点春的气息?许是我太爱雪了?雪是冬天才会有的,我的心境还保留在冬天吗?该是高兴的时候,就不要管是冬还是秋,只要心底里有一块属于自己的雪地,还是让春意漾开些的好。

朋友们来了,轻握你的手,感谢你们给予我的爱与关怀,真诚与慰藉。

往事如梦,记忆如烟。

一切都淡了,淡淡的就像这烛焰的红晕圈,烛泪如血,滴在心上,心也流了泪。

不如一切都顺其自然,不要去强求什么,该来的躲也躲不开,不该来的求也求不来。

还有那么远的路,还要一个人默默地去走,去承受。

凝目这圆枝蜡烛,只祈求心永远如这一刻的宁静,让我拥住这一份永恒。

就算生命一点点被剥蚀得面目全非，
最后，还有一颗鲜活地燃烧着的心呢……

焚心的蝴蝶

◆ 孙 砚

蝶子是个美丽而有才气的女孩。蝶子穿绿裙子跳孔雀舞时，在我们眼里比杨丽萍还要俏丽，蝶子的诗写得也好，优美、清新，颇似席慕蓉的风格。只是蝶子说话的方式与我们不同，她是用水灵灵的眼睛和纤细的双手来“说话”的。蝶子小时候得了一场重病，声带损坏了。蝶子是个哑女。蝶子的独舞在市里演出时获了奖，蝶子的诗也在报刊上发表了几首，蝶子整天很喜兴的样子。她将一首首诗抄在一张张蝶形的纸笺上，她的诗便鲜活得呼之欲出了——编发她稿件的北京编辑云这样说。

后来蝶子便同云成了朋友。他常常给她写信，写得很真诚。她便理会加真诚地复信——用那种独特的“蝶子牌”纸笺。每天上午 9 点钟，蝶子便惴惴不安地俯在窗前等邮差，如果邮差将鼓胀得如小肥鸽般的信件投入她家的信箱里，她便飞快地冲下楼去，否则的话她便悻悻地望着那抹影子消失在路的尽头，一整天都打不起精神。