

文心雕龙

诗意的周原

◎宁颖芳



雅是上层士大夫们的赞扬之诗；而十五国风是平民心声的一种反映，即歌咏自然、劳作、爱情与生活的一部诗歌。

《汉书·食货志》对《诗经》成书作了记载：“孟春之月，群居者将散。行人振木铎徇于路，以采诗，献之大师。比其音律，以闻于天子。故王者不窥牖户而知天下。”即周历三月，采诗官手敲木铎巡游各地，收集流行民间的歌谣，以呈天子，让天子从中了解各地的风俗民情，为治国理政提供借鉴。

周朝是一个诗意葱茏的时代。“周原茫茫，董茶如怡。”不是说周原这片沃土上生长的每一种野菜都是香甜的，没有苦涩的，这其实更多的是人们对当时美好生活的一种颂扬，也可以说是人们生活满意度与幸福感的一种体现。沃野千里，良田美池，生态环境良好，是田园生活最美好的一幅画卷。

“参差荇菜，左右流之。”“采采卷耳，不盈顷筐。”“蒹葭苍苍，白露为霜。”……总之，《诗经》里，采薇、采芣、采藻……遍地芳草，遍地花开，牛羊满坡，河流清澈，群山苍苍，五谷丰收，生活是一曲美好而纯真的田园牧歌。人们过着男耕女织的自给自足的简单生活，物质简单，内心安宁，精神丰盈，单纯、善良而朴实。人们敬畏自然，和自然和谐相处，也是自然的一部分。因此，在《诗经》里，关于花草鱼虫鸟

儿的诗句特别多，而以花草比兴，以景写情，则是对诗意生活的一种反映。我曾写过一篇散文《在诗经的芳草里谈场恋爱》，是因为一场纯粹精神或心灵的感觉，必须要静谧和谐的大自然作为背景，必须摒弃物欲的浮华，一颗简单的心回归田园，回归自然，才有可能感受到发自内心的最真实又最美好的情感的牵绊与缠绕之美。说到底，诗意的产生，爱情的发生，都离不开大自然之美。

2015年夏日，参加周公庙散文笔会期间，我行走于周原遗址贺家村，看凤雏遗址，正是夏季雨后，被困起来的遗址门口盛开鲜花的蜀葵。进了大门，里面是一片开阔的草地，清晨的阳光柔和明媚，我们行走其间，遥想当年宫殿房屋的模样。低下头，却在草地上发现了地软，这天赐之美食，一大朵一大朵，隐藏在草丛之中。于是，我们蹲下来捡拾起来。恍惚中，我仿佛回到了几千年以前，我是周朝那个女子，在采卷耳，在采芣、采藻……生活简单而静谧。会议结束后，回到乡下老家，我把地软洗干净，竟然有一大盆，和鸡蛋一起炒，做了米饭，给父母当午餐，鲜美可口，是记忆中小时候的味道。

“有卷者阿，飘风自南。”周原大地，三面环山，和煦的南风吹来，阳光普照，岐水环绕，所以“凤

凰鸣矣，于彼高冈；梧桐生矣，于彼朝阳。”所以，“古公亶父，来朝走马。”“日昃之时，筑室于兹。”美好的自然环境，才让周代先祖在此定居下来，从此繁衍生息，开启一个朝代的繁荣，也孕育了华夏文化的源头。

《诗经》中，既有自然的美丽风光，也有日常的温暖生活；既有朴实朴素的爱情，也有辛苦欢愉的劳作。即使有忧愁悲伤，也会升华为缤纷的诗意。正是这诗意的光芒，千百年来照亮了人们的心灵。诗歌是人们对生活的呈现与吟唱，对未来的希望与寄语，是人们内心的甜蜜与苦涩。千年了，改变的是时光，是生活方式，是物质的丰裕与先进，而人类的情感却是相通的，亘古不变的。从一日不见，如三秋分，到既见君子，云胡不喜；从辗转反侧，寤寐思服，到投之以木桃，报之以琼瑶；从桃之夭夭，宜其室家，到女曰鸡鸣，士曰昧旦……一部诗经，也是一本厚厚的生活、爱情、梦想的日常素描簿。

有诗，有歌，有田园，有梦想，有远方，有等待，有慢下来的时光。所以，周原是一个诗意芬芳的地方，伟大的《诗经》诞生地与源头，隔着千年厚厚的时光，仍旧让我们向往与敬仰。那片心灵的净土，那份浪漫的诗意，那片故园的深情，在诗歌的反复吟咏中，越来越明亮灿烂。

(肖像作者 陈亮)

名家 MING JIA

理想国选书 之教育的探讨

《给教师的建议》

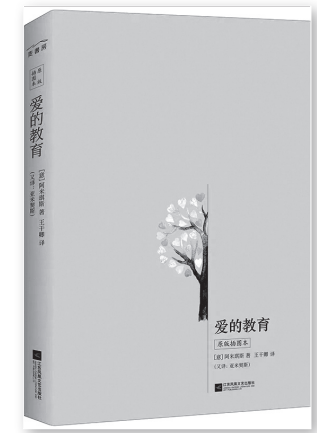
作者：B.A. 苏霍姆林斯基 出版：长江文艺出版社



作者是一位具有30多年教育实践经验的理论家。为了解决中小学的实际问题，切实提高教育、教学质量，专为中小学教师写了一本教育经典书。书中的一百条建议，每条谈一个问题，既有生动的实际事例，又有精辟的理论分析。文字深入浅出，通顺流畅，内容充实，全面地反映了作者的教育思想和教育实践。

《爱的教育》

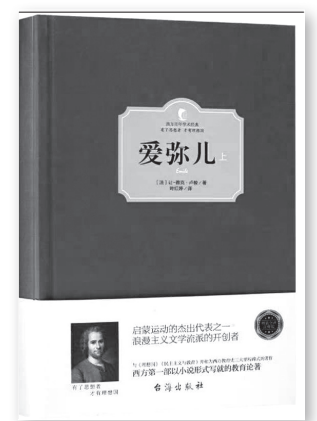
作者：阿米琪斯 出版：江苏凤凰文艺出版社



全书采用日记体的形式，将“爱”浸入其中，大至国家、社会、民族的大我之爱，小至父母、师长、朋友间的小我之爱，处处扣人心弦，感人肺腑。作品记录了小学四年级学生恩利科的成长经历，内容包括身边各种感人的小故事，父母为他所写的启发性的文章，以及老师在课堂上朗读的“每月故事”。这些看似平凡渺小的人和事，构筑了一个充满爱的温馨世界，极富感染力，小说因此被认可为一部极富爱心的教育读物。

《爱弥儿》

作者：卢梭 出版：台海出版社



作者根据儿童的年龄提出了对不同年龄阶段的儿童进行教育的原则、内容和方法。全书共分五卷，提出的按年龄特征分阶段进行教育的思想，在教育史上无疑是个重大的进步，它对后来教育学的发展，特别是对教育心理学的发展，提供了极可贵的启示。

(段序培整理)

相信理想的力量 理想国 阅读热线：0917-3389388

为生活注入仪式感

◎秦曙霞

对生活的态度在她的早餐中可见一斑。她每天不重样地在微信朋友圈分享自己做的早餐，从营养的搭配，到色彩的对比，以及特色的拼盘等，无不透露出精致与细腻。她一个人的早餐，无论是西红柿虾仁疙瘩汤+全麦面包水煮蛋+两颗无花果，或是皮蛋瘦肉粥+葡萄干+巴旦木仁+猕猴桃片，抑或是蔬菜三明治+牛奶+圣女果，满满的仪式感，营养、情调、小资，看着都赏心悦目！她用这样的仪式感，为单调的、重复的、平淡的生活，增添一份暖心的小幸福。

好友冠是一名外企管理人员。她生活规律，保持运动，擅长外语、绘画、书法，喜欢读书、熏香，讲究服饰的精致，是生活里的美学家。多年来，每到一座城市出差，她都要习惯性地买一束鲜花摆放到客房的醒目位置，即使只做短暂的停留。她说，鲜花可以为自己忙碌的日子找到更加温馨、舒适的诗意生活，就像平凡的日子里多了一束鲜花的点缀，日子就变得带了一点香气、一点鲜活。

好友丽利用自己居住的楼后空地，满怀希望地打造了一处花

园。她的花园里种植了各类花卉，配以各种不同的陶瓷、塑料、垂吊等花盆，营造出四季不同、高雅清丽的园景与意境。一处空地被她的巧手装点得生机盎然，打造出满满的生活仪式感。她说，生活的趣味是要自己创造的，平平淡淡也是一天，那倒不如用一些仪式感把每一天都过得诗意盎然。

仪式感，让好友们的生活成为生活，而不是简单的生存。认真生活的她们，注定会绽放出与众不同的光芒。只因她们心中有一份仪式感，让平淡无奇的岁月增添了几分色彩与浪漫，这些仪式感如同生活的最佳调味剂，不凑合、不将就，三分执着、七分笃定。

身在尘世行走，流年里的风霜雨雪要经历，生活中的诸多不如意要面对，如果，能给平凡的每一天赋予一个小小的仪式，不断发现美、播洒美、感知美、创造美，你会发现，每一天都是春暖花开。

生活赋予我们太多的可能，眼下唯有时光不可辜负。让我们的生活充满着有仪式感的美好画面，做一个有生活“仪式感”的人，热爱生活，传递爱！

书里书外

雨天的周末，在我的小书房里沏一壶清茶，放一曲古风韵味的音乐，捧起一本书，让思绪在音乐的韵律中舒缓，让心在素静的文字中涤荡，感悟。

书桌上，放着李思圆的《生活需要仪式感》一书，当初是因为书名而买的这本书。扉页上嵌着的“仪式就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同”，让我生出即刻读完此书的冲动。

“生活需要仪式感”这句话被常常挂在嘴边，也出现在我们的朋友圈里。但生活的仪式感到底是什么呢？网上有个高赞的答案是这样的：仪式感是为每一个普通的日子和动作，标定它背后的精神内涵。

日复一日的生活中，平淡是常态，总要找到一种新的方式，陪你度过无趣的今天。我们每天的生活里、工作上，有很多事情是重复的，有时候因为重复而显得枯燥。但如果赋予重复的事情一点仪式感，一切就有了期待的美好。

其实，仪式感无时无刻不存在于我们的生活中。

文友寒是我所在城市里一位

知名女作家。她奉行每天给自己制造三个惊喜的习惯，多年坚持阅读、写作、记日记、出书、养花、办学，把每一个平淡的日子演绎得活色生香。她推出了自己的公众号，不间断地往里面填充诗歌、短文、碎语、心情故事，已是她日常的必修课。她写的很多公众号，阅读量都是十万加。不久前，她写的一篇美文，被《人民日报·夜读》《人民网·夜读》等官方媒体转载，《洞见》《十点读书》等二百多个平台也转载，阅读量过千万……我感动于她的坚持，对她因仪式感所获更是无比钦羨。

驻外工作时，我居住的院里住着一对姐妹花，姐姐气质优雅，妹妹干练豁达。各自的房间除了一贯的整洁干净外，更是充满淡雅、清新的气息。从物件摆设到收纳的瓶瓶罐罐，从绿植干花到桌中床品的选用，无不透出温馨迷人的情调，房间的摆设一如她们对生活的态度，诗情画意又别具一格。每到晚上，她俩还领着院里的姐妹们散步，分享养生常识，教跳健身操，生活在她们眼里，充满着随性和美好。

扬州的好友萍喜欢烹饪，她

书途

◎王若涵

犹记得我人生真正意义上读的第一本书是《西游记》，那也是我第一次觉得书原来很“好玩”。《西游记》中有各路妖魔鬼怪，有本领通天的孙悟空，有老成憨厚的猪八戒，有阴险狡诈的白骨精……我双目一睁，大喝一声：“妖怪，往哪里跑！看我老孙七十二变！”

在此之前，我对读书是秉持厌恶态度的。可能是对书本中知识的不懂得，对文章内容深意的不理解，或是对白纸黑字上众多文字的不耐心……现在看来，以往的我对于书的理解，太过肤浅。

再大一点，我看了《追风筝的人》，感觉书中正如他们所说：没有虚矫赘文，没有无病呻吟，只有精练的篇章，细腻勾勒家庭与友谊……我开始慢慢了解人性善恶，社会本质。《解忧杂货店》是我与东野圭吾的初遇，读这本书时我正读小学，总感觉读不懂，只是觉得情节有趣罢了。至于现在的我，对这本书就多了一些体会。我认为杂货

店存在的意义，是帮助我们认真思考遇到的问题，不是因为杂货店像哆啦A梦的口袋一样应有尽有，而是他们从思考中找到了目标，并向着指引的方向坚定不移地奔去，那么一切都像准备好了一样。

后来印象深刻的一本书就是《景恒街》了。这本书是写成年人的爱情故事，但我一个00后却看得津津有味，而且是熬夜看完的。对于书中内容我记忆深刻，就像之前熬夜看《解忧杂货店》一样，总是想在深夜点点点什么，欲望也好，思绪也罢。

在那之后，《挪威的森林》使我陷入了那独特的“蓝调”情绪中，书中有句话我印象深刻，“死并非生的对立面，而作为生的一部分永存”。也就是说，死并不是生的另一极，而是作为生的一部分来达到永恒。死或是一种升华，也不知理解得对不对，这也是在我这个年纪，能给出最大深度的感悟吧。

再后来，我遇见了《月亮与六

便士》，也能更深刻地体会到，对于生活的追求，不去惧怕聪明的人说我不够圆滑，不照样接受别人安排给我的人生，不做一个陷于时代的车轮下的人。无论对于生活如何理解，“做自己最想做，过自己想过的生活”，是什么样的人，就用什么样的方式去寻找有价值的生活。

一个月前，我读《人间草木》，草木总是牵动汪曾祺先生的情怀，他喜欢大自然的美，他是热爱生活的，汪先生创造了许多平淡而有哲理的文字；没有华丽的辞藻，也没有大起大落的转折，平实而有力。他说过，“人活着，一定要热爱点什么”，他的处事态度，是我很难达到的平和与超脱。这两天，《你当像鸟飞往你的山》进入了我的视野，原生家庭对孩子的影响这个话题经久不衰，塔拉拒绝了父辈的思想灌输，建立了自己的价值体系，寻找到了自己的山，奋力地飞向他。自我思考的能力和心灵的自由，总是那样可贵，无论在什么样的情况下，都要找

到自己心中的那座山，我也应当像鸟飞往我的山……

“一日无书，百日荒芜。”如果没有看过书，就不能品味到“夜阑犹剪灯花弄”的恬淡闲适；如果没有看过书，就不能体会到“问渠那得清如许，为有源头活水来”的豁然开朗；如果没有看过书，也不能感受到“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”的苍凉悲凉。

当我独自与书为伴时，才真正清楚地意识到我与万物同在。

(作者为宝鸡市第一中学八年级学生)

