

名家讲堂

我们为什么要读诗写诗



何振国，现代诗人。1955年生，原籍吉林省松原市，现居石家庄市。毕业于空军某技术学校。1980年在北京大学文学创作班学习，1982年开始文学创作，散文、诗歌等作品多发表在《空军报》等报刊并多次获奖。著有《何振国散文集》。

何振国

有的人认为诗是可有可无的东西，不读诗不写诗也活得挺好的，真的是这样吗？

我见过好多有钱的富翁，钱多得花不完，但总觉得精神空虚，不知道为什么活着。前几天，作家协会有人请吃饭，饭桌上就遇到一个有钱的大老板，他是特意请求加入作协的。他跟我们说，想提高一下精神世界的追求，人们都叫他“土豪”，嫌他说话粗鲁，更不会说话。我们谈到中国的四大名著，谈现代诗对人类的影响等等，他一直无法接话——除了一口一个市井红颜；一句一个“人不为己，天诛地灭”。他说，这些年就知道挣钱了，他想拜每个作家为老师，当时，我毫不保留地告诉他如何写诗、如何表达。另外，我告诉他，想写好诗，首先要多读诗，读透了，你就会写了。

写诗是将个人经验融入文化传统的过程

其实，读诗与写诗是人类特有的精神活动，其价值贯穿于文化传承、情感表达、认知提升等多个维度，即使在AI时代，依然是人类不可或缺的精神需求，诗歌是文化的“活化石”，承载着民族的记忆、价值观与审美传统。从《诗经》的“关关雎鸠”到现代诗的“赶时间的人没有四季/只有一站和下一站”(王计兵)，诗歌记录了不同时代的生活场景与情感体验。读诗能让我们跨越时空与古人对话，比如读《论语》中的“诗可以兴，可以观，可以群，可以怨”，能理解古人对诗歌的社会功能的认知；读艾青的《我爱这土地》，能感受到近代知识分子对祖国的深情。写诗则是

将个人经验融入文化传统的过程。比如余秀华用诗歌书写残疾人的坚韧；王计兵用诗歌记录外卖员的日常，这些都是对文化传统的当代诠释。

写诗是将内心的情绪转化为文字的过程

诗歌是情感的“出口”。写诗可以把自己的爱恨之情充分表达出来。而读诗时，我们能通过诗句找到情感的共鸣，比如读顾城的“草在结它的种子/风在摇它的叶子/我们站着，不说话/就十分美好”，能感受到对简单生活的向往；读苏轼的“但愿人长久，千里共婵娟”，能体会到对亲人的思念。写诗则是将内心的情绪转化为文字的过程，比如孩子在作业本里写“我想把月亮喂大/喂得圆溜溜的/让妈妈在远方的天空也能看到”，用诗歌表达对母亲的思念；成年人在压力大时写“我的热血不甘心冷却，誓要喷出一个春天”，用诗歌释放内心的压抑。这种情感的表达与共鸣，能帮助我们梳理情绪，获得心理的慰藉。

读诗写诗能提升语言思维能力与审美素养

读诗时，我们需要解读诗句中的隐喻、意象，比如读李白的“疑是银河落九天”，能想象到瀑布的壮观；读艾略特的《荒原》，能理解现代社会的碎片化。这些过程能激活大脑的视觉皮层、角回等区域，提升联想与想象能力。写诗则需要锤炼语言，比如用“网”来比喻生活的束缚(现代诗《生活》)，用“生锈的印刷机”来形容头痛的感受(脑机接口实验)，这些创造性的表达能提升我们的语言组织能力与创新思维。

此外，诗歌的韵律与节奏也能培养我们的审美感知！

诗歌是缓解焦虑的“精神良药”

诗歌特别是现代诗对人们的生活有什么影响？

现代诗以其自由的形式、贴近生活的主题、独特的意象，对人的情感、认知产生了深刻的影响。尤其在当代社会，成为人们表达自我、连接他人、反思社会的重要工具。

大家知道吗？诗歌是缓解焦虑的“精神良药”。诗歌能通过意象与情感共鸣缓解焦虑。比如读常建的“曲径通幽处，禅房花木深”，能让人在喧嚣中找到宁静；读苏轼的“也无风雨也无晴”，能让人在困境中保持平和。现代诗中的“小确幸”主题，比如“清晨地铁里陌生人的微笑、咖啡杯沿的温度”(明渊泽的实践)，能让我们关注生活中的美好，降低皮质醇水平(压力激素)。此外，诗歌

疗法(如诵读、创作)已被用于治疗失眠、焦虑、抑郁等疾病，比如汶川地震后，诗歌被用于集体心理重建，帮助患者释放情绪。

AI时代阅读和写作的核心价值

人们一直追求精神的愉悦，但是如何让精神快乐起来？有的人简单地认为有钱就能快乐。但是，钱只是能满足你短期的物质快乐。而长期的精神愉悦靠的是精神的满足。老公很谦逊，老婆很温婉，孩子是我生的我很满意……能有这些想法，靠的是文化认知。每天阅读，每天读诗写诗，你的精神是干净的，你能原谅家人，你能原谅整个世界并与生活达成和解！

诗是人类的精神需求，其价值在于文化传承、情感表达、认知提升。现代诗以其自由的形式、贴近生活的主题、独特的意象，对人的情感、认知、社会认知产生了深刻的影响。在AI时代，读诗写诗的核心价值在于保持人类的主体性，用“体液记忆”与“神经信号”书写“人”的故事。无论是读诗还是写诗，都是我们与“自己”、“他人”、“世界”对话的方式，能让我们在喧嚣的世界中找到“诗意”的栖息地！

诗人并不是一个职业

诗人不是靠卖诗糊口的职业，而是灵魂的表达者。

诗人不是职业，这一观点在文学界被多位知名人士和评论者反复提及，强调诗歌创作源于灵魂的表达，而非谋生手段。著名诗人吉狄马加曾明确表示：“诗人并不是一个职业，因为他不能在生命与火焰之间，依靠出卖语言的珍珠糊口。”

吉狄马加认为，诗人是通过诗歌与世界对话，是心灵的使者，而非以写诗为生计的从业者。真正的诗人，是用生命写诗，而非为生计写诗。诗歌创作依赖灵感，难以稳定产出，不适合作为常规职业。

历史上，许多伟大的诗人如李白、杜甫、李清照等，皆有其他身份或职业，如官员、学者或商人，诗歌是他们精神世界的抒发，而非主要收入来源。

即使在当代，真正以诗歌为唯一经济来源的诗人也属少有，多数人仍需依靠其他工作维持生活。

诗人身份更像是一种精神追求与生命状态，而非社会分工中的职业。它不依赖合同、工资或职称，而是源于对语言、情感与世界的深刻感知。正如有人所说“诗人只是一个副职业”，其价值不在于市场回报，而在于能否触动人心、照亮黑暗。

作品赏析·散文

梅子

两千八百年的风，是历史的先声，从未停歇地吹拂着太行山的岩脊，也吹过一片名为“新市”的原野。原野上，一座简朴的亭台沉默伫立，像一个古老姓氏最初的笔划——那是鲜虞亭，一个文明故事的开篇。

冬日的旷野坦荡，尘埃在低斜的光线中浮沉。这浮尘令人恍然，仿佛时光的帷幕也被轻轻掀动，幕布之后，有车马的轮廓正隐隐汇聚，旌旗搅动着北方凛冽的空气。而最先穿透这历史烟尘传来的，是一阵清越的叮咚之声，那是玉的鸣响。

那鸣响，引领视线抵达一座华彩的城郭。中山国的殿堂与街巷间，温润的光泽无处不在。玉，佩于王者腰间，也缀在士人襟前。细观之，这光泽并非简单的复刻：中原尊崇的龙纹，在这里盘踞出更为不羁的姿势；严谨的对称格局中，跳跃着独特的隔栏与细密斜格纹；还有那些憨拙的玉兽、灵动的玉蝉，散发着与中原礼器迥异的生动气息。

这是一场沉默而深刻的对话。一个源自北方白狄的民族，怀着对先进文明的诚挚倾慕，主动俯身学习“君子比德于玉”的精髓，将玉器体系纳入自身文明的肌体。中山国人以其非凡的智慧与热忱，善于学习、吸收中原文化的精华，却并非囫圇吞枣。他们在谨守礼制器型的同时，执拗地将游牧血脉中对生命力的崇拜、对天地线条的理解，深深镌刻入玉石的纹理。于是，坚硬的玉，成了最柔软的载体，记录着两种文明在碰撞中寻求认同、在交融中确认自我的复杂心史。

融合的刻痕

玉声清越，引人循声而至一处现代的文化体验馆。在这里，青铜的铸造、陶土的塑形、拓片的留影，乃至酒礼射艺，皆成为可触可感的研学课程。最引人入胜的，是青少年们正屏息摹写一种极优美的文字——中山篆。他们伏案的身影，与壁上那些铸刻在“中山三器”上的铭文拓影，在时光中悄然重叠。那字形修长挺立，若太行峰峦；线条则刚劲如戟，流转似水，在秀逸中蕴藏着不容折辱的骨力。这便是被誉为“最美古文字”的中山篆，一个民族精神塑形的刀锋。

铭文中中山篆的根脉深植于中原晋系的土壤，又飘逸地采撷了楚风的浪漫枝叶，甚至遥接甲骨的古朴源流。然而，它最终长成了自己独一无二的模样。那修长的结构里，有对广阔天地的空间想象；那刚柔相济的笔触间，是马背民族慷慨与缜密并存性情。他们将生存的务实、交融的智慧、以及对更高文明形态的追求，全部熔铸于这横竖撇捺之中。文字，在此超越了记事工具，成为一个族群在历史夹缝中确立自身文明身份最铿锵的宣言。

骤然间，雄浑的鼓角与马嘶，似从遥远的地层破土而出，击穿了现世的宁谧。历史幻景奔涌而至：城外，九千乘战车阵列浩浩如林，青铜“山”字形仪仗礼器陈设威严；城内，数以万计的错金银铜器静静陈列，繁复纹饰与篆文铭记交织闪烁。玉的温润、篆的锋芒、青铜的厚重，此刻轰然交响，奏出一部文明淬炼的磅礴乐章。

这乐章，并非孤响。它仿佛一首悠远的序曲，召唤着更为浩瀚的和声——匈奴的鸣镝、鲜卑的牧歌、突厥的蹄音……无数来自北方草原的旋律，带着各自的粗犷与激情，最终都汇入中华文明这条日益壮阔的主调河流之中。

中山国的故事，提前揭示了那海纳百川的宏伟气象如何成为可能。

风，依旧凛冽，却吹得人心一片滚烫。纵目北望，长城在苍茫天地间划出一道雄浑的弧线。它不再是分隔的壁垒，而宛如一条坚韧有力的历史纽带，将山前绵延的农耕炊烟与山后悠远的牧野长风，紧紧地系在一起。八面来风，掠身而过，带着岁月深处的寒意，也带来一种贯通古今的澄明。

从鲜虞亭的起点，到中山国故地的神游，再到太行之巅的眺望，这并非地理的位移，而是一个文明共同体对自身记忆根脉的深沉追寻。那寻得的答案，不在别处，正藏在中山国人以玉喻志的谦逊学习里，刻在他们以篆立形的精神锻造中。

山峦亘古不语，却见证了所有的抵达与出发、所有的碰撞与融合。当玉魄与篆魂在时光中沉淀为不朽的刻痕，它们所铸就的，便是一部生生不息的“中华民族大家谱”。在这浩瀚的谱系中，每一次真诚的仰望与学习，每一次自信的保有与交融，都化为星辰，共同照亮了那片名为“我们”的璀璨星空。

这篇散文以恢弘的历史视野与诗性笔触，勾勒出中山国文明在碰撞交融中确立自我的壮阔历程。从玉器的温润对话到中山篆的精神锋芒，作者以器物为脉、以文字为魂，揭示出中华文明海纳百川的深层机理。文章厚重而不失灵动，在历史烟尘中提炼出“融合”这一永恒主题，最终升华为对中华民族多元一体、生生不息的精神礼赞。

(点评 高英英)