

当唐诗成为『精神良药』

在信息碎片化、生活高速运转的当下，千年前的经典诗句为何仍值得我们重读？北京大学教授、《〈唐诗三百首〉通识》作者周兴陆在对话中指出，经典的价值，在于构筑一个民族的“共知、共识、共情”。

重读《唐诗三百首》，不只是回望古典文学，更是在喧嚣尘世中，重拾那份温润、柔和与厚道的人格底色，以千年文心滋养当下人生。

本报记者 王一

寻找精神上的“共情”

读书周刊：《唐诗三百首》几乎是中国人最熟悉的书名，家家都有、人人爱读。但在今天这个信息爆炸、节奏飞快的时代，您为何还要专门撰写《〈唐诗三百首〉通识》，再次向大众推荐这部“老书”？

周兴陆：确实如您所说，《唐诗三百首》是流传最广的唐诗选本，是一部真正的经典。我当初选择撰写这部通识，是因为它本质上是一部清人编选的“蒙学读物”，所选皆是思想纯正、主旨雅正、艺境美好的诗篇。现在的年轻人生活节奏快，学生课业负担重，未必有时间逐字逐句通读这三百多首诗。我希望能用精炼的篇幅，以串讲解析的方式，把这部经典的精髓完整地呈现出来。

更重要的是，经典的文化意义，在于培养一个民族的“共知、共识、共情”。所谓共知，是我们拥有大致相同的知识基础，两个陌生人相遇，若全无共同知识，便难以交流。共识，是共同的价值观，是大体一致且稳定的评判标准。而文学，尤其是诗歌，更侧重培育共情——即文化共同体对万物、他人与自身，所持有的相近乃至相同的情感态度。正是因为这份情感相通，人们才能心意相连，获得心灵

上的共鸣。

读书周刊：很多人童年时都背诵过“床前明月光”，成年后再读感受却截然不同。您觉得这种“温故知新”的意义体现在何处？

周兴陆：中国古代诗歌句式整齐、音韵和谐、朗朗上口，十分适合童年背诵。青少年记忆力好，诵读优秀诗篇，可以感发志气，训练



杜甫诗意图（中国画）陆严少

审美感知能力。幼年记诵的诗作或许当时未必能全然理解，但随着年岁增长、阅历丰富，那些深藏于心底的诗句常会触景生情，在意识中不断浮现。

所以，童年诵读的诗篇，不只是停留在记忆里，更会融入人的心灵、人格与精神境界，转化为情感、认知与见识，成为生命的有机组成部分。这正是苏轼所言“腹有诗书气自华”。读诗不分年龄，如同蒋捷笔下的听雨心境，不同阶段自有不同感悟：少年爱诵“会当凌绝顶，一览众山小”；壮年长歌“天生我材必有用”；暮年则可能沉吟“江山如有待，花柳更无私”。我们总会选择契合自身心境与处境的诗篇，仿佛古人一语道破心中所想，真切贴合人心。总而言之，诗不是读给别人看的，读诗终究是为了自己受用的。

唐诗如何安顿现代焦虑

读书周刊：《唐诗三百首》是清代蘅塘退士编选的，百年前的选诗眼光，放到今天高度现代化的社会，是否仍有参考价值？

周兴陆：蘅塘退士是一位极具审美品位与文学眼光的编者。他编选的这部选本，标举盛唐，兼顾中晚唐，格调与神韵并重，精准抓住了唐诗的审美特质。同时，他遵循“温柔敦厚”的儒家诗教，不选离经叛道、怨怼愤激之作，意在让孩童在吟诵欣赏中，既掌握诗歌法度，又涵养心性品格。

这种艺术观念与审美品位，对我们今天依然大有裨益。温润、柔和、朴实、厚道的人格品质，在当下依旧值得推崇。当然，或许有人会从专业角度挑剔其遗漏了某些名篇，但要知

道，他编订的本就是蒙学读物，宗旨在于“开蒙养正”。这一标准，对我们今天甄别经典、培育健全人格，仍有着不可替代的参考价值。

读书周刊：您提到的“温柔敦厚”，在当下似乎已是一种稀缺品质。在快节奏、高压力的生活中，重读唐诗真的能帮助我们缓解焦虑、安顿内心吗？

周兴陆：这个问题问得很好。严羽在《沧浪诗话》中说：“唐人好诗，多是征戍、迁谪、行旅、离别之作，往往尤能感动人意。”征戍、迁谪、行旅、离别，其实也对应着今天大多数人的生活状态——为生计奔波，为前程辛劳。

唐诗的可贵之处，在于“道得人心事”，能把我们心中想说却又难以言说的情绪真切表达出来。好诗总能触碰到灵魂最柔软的地方。朱自清先生曾说：“欣赏是情感的操练。”我们在日常生活中难免有喜怒哀乐，也会滋生嫉妒、贪念、怨怼等负面情绪，而优秀的诗歌，能让情感实现提纯与升华。

品读这些诗篇，透过具体的文学意象，感他人所感、体他人之情，既是体验前人的心境，也是审视、体味自身的情绪，将个人情思汇入民族共有的文化情怀之中。这一过程既是情感的操练，也是人性的提升。若能得片刻闲暇，翻开《唐诗三百首》读一读，会让目光更澄澈、心灵更敏锐、思想更丰盈。

读书周刊：您解读唐诗时，总会结合诗人的生平境遇与时代背景，这种“知人论世”的方式，能让我们读出哪些超越诗句本身的历史与人文内涵？

周兴陆：唐诗是从唐人心中流淌而出的真情，是生命绽放的花朵。不结合诗人的生平境遇，很难真正读懂。宋人评价杜甫“一饭未尝忘君”，这份忠爱之心，既源于他奉儒守官的家庭背景，也出自他“致君尧舜上，再使风俗淳”的仁爱情怀。读其诗而不知其人，怎么能行？

文学与时代紧密相连。初唐至盛唐，国力日渐强盛，文人精神昂扬进取，诗歌风貌雄浑壮阔；安史之乱后，国势渐衰，文人意气也趋于内敛，大历才子的诗作便多了几分清静恬淡。我将唐诗的精神风貌概括为四点：游侠尚武的精神、自信张扬的个性、博大仁厚的情怀、山水自然的意趣。这一概括用于初盛唐诗大致贴切，也希望今天的读者能从中汲取唐诗健康向上的精神滋养。

在当下如何“以心会心”

读书周刊：如今市面上解读唐诗的作品繁多，有的偏向“鸡汤化”，有的流于“娱乐化”。您的著作始终坚守学术底色又通俗易懂，是如何把握经典普及的尺度，避免过度解读或浅薄化解读的？

周兴陆：这个时代人人皆可表

达，网络新媒体又放大了个体声音。正因如此，我们更应谨言慎行，不能以流量为先，为博关注而标新立异、哗众取宠。

我认为，大学教师在有余力的情况下，参与经典普及与文化传播工作，是十分必要且有意义的。我们的写作，应力求学理上求真、对社会有益，语言表达也力求优美，做到真、善、美。若有更多专家学者投身于此，我们的社会文化与教育环境定会得到显著改善。

读书周刊：有人认为唐诗是古人的文学，与现代生活已然脱节。您觉得唐诗中的意境、情感与人生智慧，真的能融入我们的日常生活吗？

周兴陆：唐诗从未与现代生活脱节，它早已融入中华文化的血脉，是我们民族文化基因的重要组成部分。所有中国人，都是唐诗的继承者。游人望见大漠，心中自会浮现“大漠孤烟直”；每至清明，便想起“牧童遥指杏花村”；送别友人，常道一句“劝君更尽一杯酒”。我们今日的语言词汇、文化意象，很多都由唐诗塑造而成。

杜甫对李白“醉眠秋共被”的挚友之情，对妻子“香雾云鬟湿”的深情思念，早已融入民众的文化情感之中；他的“擒贼先擒王”，更成为流传至今的生活谚语。当然，这也得益于中小学语文教育对唐诗的重视。文化传承，本就需人为的、自觉的努力。

读书周刊：对于希望重新品读《唐诗三百首》的普通读者，尤其是在经典中寻找力量的现代人，您有哪些具体的阅读建议？

周兴陆：中小学生在读《唐诗三百首》，常是为了应对考试，这也是现实所迫。但普通读者阅读时，千万不要把它当作僵死的知识，不必死记硬背，也不必强求唯一标准答案。古人常说，好诗妙不可言，常在可解与不可解之间。

阅读时应当用心品味，结合自身经历、阅历与当下心境去体会，这是一种“以心会心”的体贴，体贴古人，亦是观照自我。品读一首诗，若能触动心灵，让你或感动，或悲喜，或愧疚，或超脱，心生豁然开朗、神清气爽之感，甚至由此改变气质、开阔心胸、提升境界，让生命状态得到一丝改善，便是读诗的真正收获。

苏轼说：“旧书不厌百回读，熟读深思子自知。”我想再补两句：“读到天光云影处，恰如旧友再逢时。”希望大家都能在重读经典中，遇见更好的自己。



读书 点亮生活

开卷 有益人生

