

名家有约

哀而不伤
与自然之爱
——读邱红根诗集《萤火虫研究》

□ 盛艳

邱红根的诗有一种恰到好处的情感温度。

子曰:“《关雎》,乐而不淫,哀而不伤。”在诗歌中抒发快乐的感情,但不过分;抒发哀怨的感情,但止于伤情。对抒情的度的把握在诗歌创作中是不容易的。

邱红根做到这一点,大抵是因为诗中流露出的向内心处书写、向低微处书写的诚恳。这使得其诗歌肌理温润,情感质朴,平和中蕴藏着张力,掩卷之后,诗仍余情袅袅。

邱红根的最新诗集《萤火虫研究》于2020年10月由江苏凤凰文艺出版社出版发行。诗集的第一辑是《停顿》。诗中的“停顿”是在“惠民”理发店,注意到镜中自己时,一瞬间的对镜停顿;是“在云集路口,天桥下/一位天门籍擦鞋的妇女/趁我不注意/用油将鞋面上的灰尘轻轻遮盖/连同我时间的暗伤”的停顿;是乳腺切除手术后,“想起今天是妇女节/再看看手术台上三十四岁的未婚女孩/我感到时间突然停顿了一下”。停顿作为时间上的一个瞬间,开启了广阔的情感空间,最终抵达生死轮的交界。

辑二《风水学》收录了一系列“母亲之诗”,和邱红根在《我爱……》所写的一样“这些年/我的爱越来越客观/具体。它不恣意,不泛滥——/涵盖了生活的点点滴滴。”邱红根写作时把自己放在一个低的位置,《减法》中的市井生活就发生在每个人身边“每隔一段时间/姐姐就会给我电话/告诉我村里的事/谁的孩子考上了大学/谁谁的孩子坐牢去了/谁谁生了病,癌症/最后总是会说谁谁死了”;《妈妈的心思》

让人想起无数个中国母亲:“现在她在涂邱——/我贫穷、落后的老家/靠我带的药延续生命/她拒绝上医院,也不愿来宜昌——”;诗中的情感有着恰到好处的好处温度,有人情味却又不泛滥。

医生的职业使邱红根对于生与死有着更为丰富的感悟。《水布垭》一诗将这种感悟投射到自然之爱上,“水布垭,水布垭——/请允许我感谢一个新死的人,/仿佛他代替了我/默默照看了你这些年。”死亡成为看护自然的一种形式,被自然所包容,死与生的轮回在自然之美中得到契合。诗人笔下的“照看”是对在世之人的安慰,诗的笔调从容而开阔,诗有温情却不过火,有哀伤却不过分,这种恰到好处的抒情不仅展示了诗人成熟的诗艺,更体现了诗人豁达、从容的内心世界。

在《萤火虫研究》中,邱红根持续书写自然之爱,辑三收录了《一位养蜂人和八箱蜜蜂》,这首诗是一首谦逊的、将自己往低处沉潜的诗。诗人认为自己对于春天的热爱逊于养蜂人,

“作为一个诗人,我也算是花朵的一个肤浅的热爱者/但能在花朵中扎下务实身子的/只有八箱蜜蜂和小个子的你呀”,诗人对于养蜂人的赞美是朴实诚恳的,而这种朴实反哺出诗歌温润的情感“仅仅与你们在春天的路上不经意的邂逅/成就了一个诗人对春天完整的爱”。

对于自然的守候,最终完成了对轮回的释然;对自然的爱,最终回到了对人的关注,这也许就是邱红根诗歌中恰到好处的情感温度。

(盛艳,副教授,任教于中南财经政法大学外国语学院,研究方向为现当代诗歌。)

垄上诗评

致敬那一代人
曾走过的岁月
——读龚学明诗歌《党员爸爸》

□ 夏旭志

《党员爸爸》这首诗,收录在龚学明先生的诗集《爸爸谣》中。

“我的党员爸爸从无豪言壮语/他的扁担在姜江滩往前赶/冬天的淤泥已经麻木/他落下腰痛的持久提醒”。诗人的父亲是涪上村的党支部,性格乐观、朴实、坚韧、低调、内敛,甚至有些许的羞涩。那个年代的基层干部基本都如此,凡事身体力行带头冲在前,在长期繁重的工作中,难免落下职业病。一个动词“赶”字,把父亲带领群众热火朝天,在姜江滩“挑坯”的劳作中赶进度的场面生动地呈现了出来。冬天枯水期,虽适合加固河堤,但奈何泥土受冻板结——“冬天的淤泥已经麻木”,开挖不易,加上连日劳累,使得“忘我工作”的父亲落下腰疼的病根——“落下腰痛的持久提醒”。腰疼的“毛病”,遇到阴雨或高压天气,便会时而发作,酸疼难忍,需用热毛巾敷在腰上才能稍稍缓解。

“爸爸对谁都轻声细语/微笑中藏着‘好婆’‘新娘’/从路的相遇中唤出”。这三句写出父亲工作方式的谦和,微笑和嘴甜,瞬间便拉近了他和乡亲们“的距离。”他爱低头/听到亲切的评价和好感”,这写出了父亲的羞涩,尤其是他听到乡亲们对他的表扬和肯定时,更是如此。

诗人的父亲本姓金,1940年3月出生在一个贫困的穷裁缝家庭(《爸爸谣》61页;这姓金的裁缝/只给别人家制作温暖),从小命运多舛,三岁被过继到涪上村一户姓龚的养父母家(《爸爸谣》63页;那年我的爸爸才三岁/在他眼神的深处/总能看到身份的孤独)。命运并没有眷顾这个可怜的孩子,8岁时养母去世,16岁时养父也撒手人寰(《爸爸谣》65页;连养父母的爱/在16岁和8岁分别丢失)。一个缺爱的孩子,长大后,竟能更重视亲情和爱,并能把“大爱”洒向周围的人,洒向生养他的这块“深情而陌生”的土地,这份情便更显得弥足珍贵。

前两节是写父亲壮年时的劳作,到了第三节,作者笔锋一转,写暮年的父亲。父亲是有50年党龄的“老党员”,却是好字之人——“党员爸爸读党章50年”。

“我见过他的细心,晚年的老花镜下/没有犹豫;早出晚归,是我/童年和少年的记忆里/最敬仰的词”。父亲从

不后悔,如果时光可以重来,父亲还会是那个“儿子”眼中“早出晚归的人”。这也是诗人尊敬父亲的缘由,这种言传身教使诗人从小便受益颇多,故而诗人不吝用“最敬仰”这样的“大词”来赞颂。

下一节,诗人又跟随自己的思绪,回忆起自己五年级时和父亲在一起的那个有趣而温馨的场景:爸爸主持一场全村大会/他说涪上小学五年级学生龚学明/上台发言:爸爸在微笑,我的心/狂跳,我听到猛烈的掌声/但我的党员爸爸不会当面表扬我。诗人的父亲性格内敛,总爱把对孩子的爱,隐藏起来。

“我的爸爸,我的党员爸爸/习惯向土地汇报他的朴实善良/他有的委屈只留在夜晚的沉默里/他的委屈不少,只有妈妈知道”。这节也进一步验证了读者的判断,只是父亲的内敛中,又多了一些那个时代党员特有的坚韧品格。父亲默默承受着生活的“苦”,扛起一个有“爱”的家,扛起一个有“爱”的涪上村。

最后一节:那年酷暑,患重症的爸爸求医路经/姜江,他深情张望/他党员的眼神,我看见:/我的党员爸爸砍下时间不多/党龄有限。/他忘记人世的刀砍下,时间不多/党龄有限。这节写诗人回忆中的“父亲的回忆”。父亲路过曾洒下汗水的地方,回到当年的修河岁月,回忆中却没有丝毫的“恨”——“他忘记人世的刀砍下”,因为“时间不多/党龄有限”。父亲显然已经知道自己时日无多,他不想也不愿再去想曾经品尝过的人世之“苦”。来不及想别的了,他即将告别这片他深爱的土地——涪上村,告别他深爱的家人,走向生命的终点,也给自己的党龄划上一个句号。

“党员爸爸”的印象,就在这短短28行文字中,得到永生。父亲的性格特点,跃然纸上,让我们看到了一位可爱可敬、有血有肉的父亲。正因为同时代无数个这样的父亲,才为我们撑起了一片晴空。他们从苦难中一路走来,且歌且泣,在后人的记忆中驻足成永远无法磨灭的印记。

想起歌曲《父亲》中的一段歌词:“总是向你索取,却不曾说谢谢你,直到长大以后才懂得你不容易……”就让我们借助诗人的这首短诗,致敬全天下平凡而伟大的父亲,致敬那一代人曾走过的岁月!

好书推荐

5部畅销文学经典+5部心理学图书

一份不会烂掉在书架上的书单

此刻的你,是否正在为繁忙的工作而弄得焦头烂额?为讨好别人而心力交瘁?为失恋而痛不欲生?为养家而压力重重?为生活而苦苦挣扎?

面对生活中那些暂时过不去的坎,你是怎么化解的?人生大部分低谷,是需要实现自我救赎的。文学经典和心理学

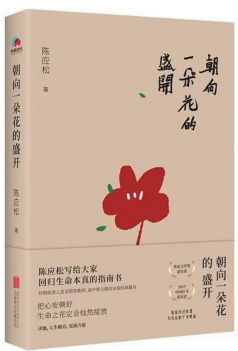
作品,可以助力我们缓解焦虑和不安,找到解决问题的方法。那些藏在图书里的文字,看似在讲述别人的故事,其实是在诉说自己的人生。

找到一本适合自己阅读的书,很重要。这关乎我们未来的阅读兴趣和阅读习惯。这份书单推荐给一直努力生活着的,却依然焦虑的你。

畅销文学经典TOP5

少期待,少比较,过得舒服点

《朝向一朵花的盛开》

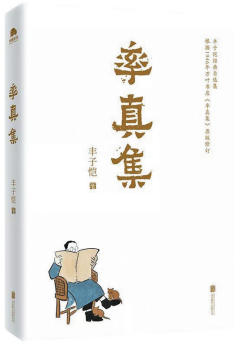


如果你可以翻开这本书,你会倾听到大自然,慢慢唤醒源自灵魂深处的平静,重拾向光生长的勇气。你还会穿行在自然间,与花鸟鱼虫为伴,与袅袅炊烟相间……这本书的阅读感受是雄浑苍莽,却又带着丝丝暖意,不管这世界多么喧嚣,我们都能从中体验到一种温暖、向善、向善的安静的世界。

这本书是“鲁迅文学奖”获得者、“中国好书”获得者陈应松泣血力作,多篇入选全国各地初高中语文阅读试题!这些文章优雅而又充满忧思,呈现一种向善、向善、向善灵动精神世界,同时又传递了一种生命体验:能平息人生之苦的,是源自灵魂深处的平静。

精彩书摘:在生之旅途上,我们行色匆匆,生活中满是与他人的隔膜、信口胡诌的假话,甚至无休止的屈服。但只要有个片刻的安宁,那种对家的渴念和家的无声的召唤就会从灵魂深处涌出,如一股风,如一抹泉,抚慰着焦虑不安、伤痕累累的身心。

《率真集》

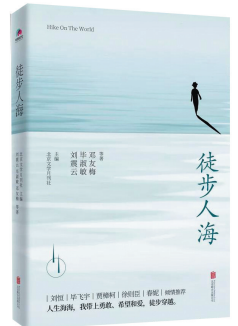


根据1946年万叶书店《率真集》原版修订,中文简体版首公开出版发行,完美展现“一个与人无争、无所不爱的人,一颗纯净无垢的孩子的心”。丰子恺经典自选集罕见非他人选编,篇目无增删,原汁原味呈现作品本来样貌。

丰子恺先生以漫画及散文闻名于世,他的散文恬淡率真、意味隽永,他“对万物有丰富的爱”,所以“真率”。

精彩书摘:我的孩子们!我憧憬于你们的生活,每天不止一次!我想委屈地说出来,使你们自己晓得。可惜到你们懂得我的话的意思的时候,你们将不复是可以使我憧憬的人了。这是何等可悲哀的事啊!

《徒步人海》



刘震云《单位》中的小林是个年轻人,在拥抱庸常与保持自我之间艰难挣扎;毕淑敏《预约死亡》力图探究一个普通人将要走完一生时的秘密体验;邓友梅《那五》中的主人公行走在现实的窘境,也穿梭在虚造的幻影中……每一次与命运的较量,都让人真切感受到自身的存在。

刘震云、毕淑敏、邓友梅等作家中篇小说扛鼎之作,用6小时一口气读完当代文学不可错过的经典。每篇小说后附有名家评论,帮我们更轻松、更高效地深入小说世界,真正看清当代优秀中篇小说的风貌。

精彩书摘:两人之间的疙瘩越结越深。无奈人家老张官越升越大,自己总在人家管辖之下,虽然他人品不好,还得“人在屋檐下,不得不低头”,事隔这么多年,还得主动去找人家和解,去化消极为积极。老孙感慨地想:做人真是不容易啊!

《一生所寻不过爱与自由》

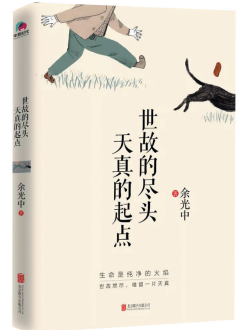


在这部作品中,李银河用直白且有力、细腻且真挚的文字,向她数以千万计的拥趸谈爱,谈自由,谈她对生命的体验和感悟,直率地表达了她对生命的真实感受和深邃思考。

李银河是当代中国极具影响力的知识分子、社会学家。美国匹兹堡大学社会学博士,师从于中国社会学奠基人费孝通。曾被《亚洲周刊》评为中国50位最具影响力人物之一。

精彩书摘:人如果很年轻时就完全没有焦虑,那他就不可能成就任何事情,因为在人世的诸多竞争中,人生的奋斗就如逆水行舟,不进则退。只要竞争,只要努力,就一定有焦虑。那么消除焦虑的途径在哪里呢?我认为有两个原则可以消除焦虑:一个是量力而行,另一个是适可而止。

《世故的尽头 天真的起点》



从稚嫩到成熟,我们总要经历这几个阶段:不知道自己是谁,忧郁;知道自己不是谁,幻灭;知道自己是谁了,放心。你那么世故,处处圆滑,想要得到所有人的认可,一定很累吧。既然任何一种性格都避免不了得罪人,不如做会本真的自己,跟随内心的脚步,以一颗简单纯真的心面对这个复杂多变的世界。

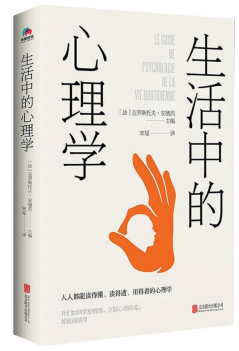
余光中是当代著名的散文家、诗人、批评家、翻译家。一生从事诗歌、散文、评论、翻译,将之称为自己写作的四度空间。文学影响力既深且远,遍及华人世界,被誉为当代中国散文八大家之一。

精彩书摘:从从容容地过日子,看花开花谢、人往人来,并不特别要追求什么,也不被“截止日期”所追迫。

心理学作品TOP5

玩转心理学,你的人生要开挂了

《生活中的心理学》



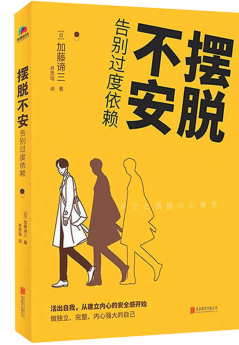
内容覆盖范围广,书中大量的实例、说明和建议,使得这部作品实用性极强,每个人的案例固然不尽相同,但我们都会感到恐惧、焦虑、痛苦。我们碰到的也是他人经历过的,他人的解决方法也能为我们所用。这部作品会给您具体的建议,但并非严格的操作方法——“按照我说的做,您就会康复”,而是鼓励您面对困难时有效地行动起来。

这部作品由法国著名心理学家克里斯托夫·安德烈主编,多位心理学家联袂编写的心理学著作,曾多次再版,备受大众青睐。

精彩书摘:当情绪来临时,要学会接纳自己的情绪,不为负面情绪感到羞耻、自责或担忧,不会认为自己“不应该感受到负面情绪”。

然后采取一些相应的方法发泄情绪。比如用运动的方式。心理学证实,身体运动这部分系统,是受右脑和情绪支配的。我们一动身体木九十跟那一部分情绪的中心,直接建立了一个很重要的连接。我们的身体只要一动手,就能够很好地触发情绪。

《摆脱不安》



内心的不安源于生活经历的影响,缺爱、童年创伤、感情破裂、不被认可、不被接纳、被忽视、分离性焦虑、丧失体验等都会导致内心的不安,让人们的生活失衡,并形成恶性循环。加藤肇三针对不安导致的言行,对其进行剖析,帮助人们发现导致不安的深层原因,并逐渐获得对生活的掌控感。

精彩书摘:能够享受独处的人不会轻易被他人左右,不会想要别人来羡慕自己的优越,也不会因为自己不如别人而变得消极。

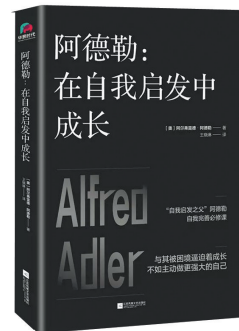
《你的原则要有分寸地说出来》



在人情社会,很多时候,人们不愿意表达自己的原则,以给他人留下温柔的印象。实际上这种过分的温柔不仅对自己造成伤害,也会给别人带来沉重的压力,对关系和事情的发展产生不利影响。本书通过一个个具体的情景、鲜明的事例,告诉你为什么要说出自己的原则。

精彩书摘:有些朋友看人下菜碟,觉得和某个人在一起对他有利,他才会表现得热情。如果把这样的人当作真正的朋友,势必会吃到苦头。

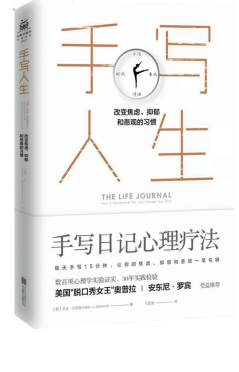
《阿德勒:在自我启发中成长》



这本书通过对人们进行“自我启发”的原因、重要性及方法的探讨,启发读者修正潜意识中的“人格程序”的方法,打开思维模式中“自我启发”的奥秘,启动自身强大的内驱力,发挥潜能,积极地融入社会,不再被时间拖着前行,用一颗无畏、强大的心去面对生命中所有的不如意。

精彩书摘:真正的生命意义,必须是得到所有人认可的公共意义,它对绝大多数人甚至所有人都是有效的。要幸福,要成功,就必须积极地与他人建立联系,为他人带来快乐,以合作的方式达成共赢的目标。

《手写人生》



声称能改变你人生的书有很多,但是唯一能改变你人生的书,是你自己写的那一本,而本书就是教你学会如何书写自己的人生!本书整合了日记疗法领域的科研成果,结合作者30年的实践经验,打造出一套可以改变人生的手写日记法。

精彩书摘:手写日记让我们反思、探索自己对人生中的重要事物的想法和情绪。这样,我们更能觉察自己的感受,活得更用心,反思经历,释放负面情绪,专注于积极向上的想法。