



我的心是旷野的鸟

主编/邢涛 分册主编/龚勋

感悟青春^的



中学版
Middle School Edition

100 诗歌



一窗繁星，一泓诗意
青春是一树一树的花开，开满人间四月天
流光不轻度，刹那成永恒

感悟青春 的 诗歌

品悟成长
BESTBOOK
书系

中学版
Middle School Edition



我的心是旷野的鸟

主编/邢涛
分册主编/龚勋

浙江教育出版社·杭州

创世卓越 荣誉出品
Trust Joy Trust Quality

图书在版编目 (CIP) 数据

我的心是旷野的鸟：感悟青春的诗歌 / 龚勋主编.

—杭州：浙江教育出版社，2013.3

(品悟·成长书系：中学版 / 邢涛主编)

ISBN 978-7-5536-0481-7

I. ①我… II. ①龚… III. ①诗集—世界 IV.

①112

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036070号



品悟·成长书系 中学版

我的心是旷野的鸟

感悟青春的诗歌

Wo de Xin Shi Kuangye de Niao · Ganwu Qingchun de Shige



主 编 邢 涛
分册主编 龚 勋
设计制作 北京创世卓越文化有限公司
插图绘制 画盟工作室

责任编辑 高 蕾
责任校对 赵露丹
责任印务 温劲风

出版发行 浙江教育出版社
地 址 杭州市天目山路40号
邮 编 310013
网 址 www.zjeph.com
印 刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本 720 × 1020 1/18
印 张 10
字 数 200 000
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-0481-7
定 价 19.80元

本书所涉部分作品版权由中国文字著作权协会代理，地址：北京市朝阳区京广中心商务楼四层，邮编：100020，电话：010-65978906，传真：010-65978926。

· 前 言 ·



中学时代，有着最纯真、美好的青春年华，一张张稚嫩的脸庞上写满坦诚、热情和阳光；中学时代，是最具好奇心和求知欲的青春时光，一颗颗搏动的心脏里充满了对趣味、挑战和冒险生活的向往；中学时代，还是注满情感风暴的青春时期，一个个沸腾的大脑里思考着或懵懂或迷茫的价值取向。

拿什么帮助你，我正在经历的青春？顺利走过青春，在美好中学会坚强，纯真中学会睿智，挑战中掌握辨别是非的本领，迷茫中拥有积极上进的人生方向，这需要一剂良方。

书籍，就是让青春绚丽夺目的妙剂良方。

大量阅读课外书籍，在阅读中积累和整合知识并提高综合素质，感受人性的美好，了解历史和文化，拓展视野，学习、发

现和创新，深刻领悟作品的内涵，形成高雅的审美情趣和积极向上的人生观。这些是《语文课程标准》的要求，也是我们编撰这套“品悟·成长”书系的初衷。

与“品悟·成长”书系携手，你将发现一个不一样的世界：和你同行的是在挫折中崛起的时代先锋，和你对话的是沉淀数百年的纯美诗歌，和你执手的是短小隽永的小说和散文，和你交友的是深邃机敏的杂文和哲文。这里没有连篇累牍，没有陈旧呆板，也没有刻意说教，你能在一篇篇励志向上的美文中收获人生感悟，向一个个愈挫愈勇的人物学习如何把握成功的脉搏，在一幕幕五味杂陈的故事场景中撷取生命的本质，在一次次荡气回肠的心灵感怀中品味真爱的力量。你还能在编者精心撷取的“品悟·成长”中学会运用知识、了解人生、品味生活，为思维增加厚度，为心灵拓展宽度，为心智增添砝码，让青春充满无限向上的正能量！

青春，在书中品悟；成长，在书中收获。请携手“品悟·成长”书系，让它助你感受阳光，催化美德，放大坚强，孕育执着，点燃梦想……让你的青春用充实的笔墨，写出靓丽、华美的篇章吧！



· 目 录 ·



CONTENTS

- 001 不用再怕骄阳晒蒸 · · · · · 莎士比亚 [英国]
- 004 仓央嘉措情歌 · · · · · 仓央嘉措 [中国]
- 006 浪游者的夜歌 · · · · · 歌德 [德国]
- 007 啊，向阳花 · · · · · 布莱克 [英国]
- 008 我看过你哭 · · · · · 拜伦 [英国]
- 010 致云雀 · · · · · 雪莱 [英国]
- 018 “我恐惧，我可能就要停止呼吸” · · 济慈 [英国]
- 020 致命运之神 · · · · · 荷尔德林 [德国]
- 022 罗累莱 · · · · · 海涅 [德国]
- 024 在澄澈而渺茫的湖水上 · · · · · 密茨凯维支 [波兰]
- 026 我曾经爱过你 · · · · · 普希金 [俄国]
- 028 “我怎样爱你？让我数方式种种” · · 勃朗宁夫人 [英国]



030 人生颂

——年轻人的心对歌者说的话 朗费罗 [美国]

034 渡沙洲 丁尼生 [英国]

036 不, 我不是拜伦 莱蒙托夫 [俄国]

038 一只沉默而耐心的蜘蛛 惠特曼 [美国]

040 絮语, 怯弱的气息 费特 [俄国]

042 顿悟 但·罗塞蒂 [英国]

044 这些是鸟儿归来的日子 狄金森 [美国]

046 我为美而死, 对坟墓 狄金森 [美国]

048 倦行人 哈代 [英国]

051 天鹅 马拉美 [法国]

053 含笑的玫瑰 施皮特勒 [瑞士]

056 浪 敏斯基 [俄罗斯]

058 瑞典 魏·冯·海顿斯坦 [瑞典]

062 新月集 (节选) 泰戈尔 [印度]

066 飞鸟集 (节选) 泰戈尔 [印度]

070 夏日谣曲 邓南遮 [意大利]

072 有一天你老了 叶芝 [爱尔兰]



- 074 湖中小岛茵尼斯弗里 ····· 叶芝 [爱尔兰]
- 076 无题 ····· 巴尔蒙特 [俄罗斯]
- 078 西里西亚的森林 ····· 贝兹鲁奇 [捷克斯洛伐克]
- 080 在火车上 ····· 蒲宁 [苏联]
- 084 椰子 ····· 岛崎藤村 [日本]
- 086 雪夜林边逗留 ····· 弗罗斯特 [美国]
- 088 豹
——在巴黎植物园 ····· 里尔克 [奥地利]
- 090 中国的诗翁 ····· 黑塞 [德国]
- 092 夕阳 ····· 桑德堡 [美国]
- 093 村景 ····· 希梅内斯 [西班牙]
- 095 雏菊 ····· 斯蒂芬斯 [爱尔兰]
- 097 在一个地铁车站 ····· 庞德 [美国]
- 098 序曲 ····· 艾略特 [英国]
- 100 二月。一碰墨水就哭泣…… ····· 帕斯捷尔纳克 [苏联]
- 103 梦与诗 ····· 胡适 [中国]
- 105 像这样细细地听 ····· 茨维塔耶娃 [苏联]
- 107 狗之歌 ····· 叶赛宁 [苏联]
- 110 晚 ····· 杜丽特尔 [美国]

- 112 生活之恶 ····· 蒙塔莱 [意大利]
- 114 雪花的快乐 ····· 徐志摩 [中国]
- 116 我不知道风是在哪一个方向吹 ····· 徐志摩 [中国]
- 118 青春 ····· 阿莱桑德雷·梅洛 [西班牙]
- 120 最初的愿望小曲 ····· 洛尔卡 [西班牙]
- 122 我是少年 ····· 郑振铎 [中国]
- 124 瞬息间是夜晚 ····· 夸西莫多 [意大利]
- 126 故乡之歌 ····· 塞弗尔特 [捷克斯洛伐克]
- 128 你是人间的四月天
——一句爱的赞颂 ····· 林徽因 [中国]
- 130 别丢掉 ····· 林徽因 [中国]
- 132 我的记忆 ····· 戴望舒 [中国]
- 135 古神祠前 ····· 戴望舒 [中国]



138	美好的一天 ·····	米沃什 [波兰]
140	访 ·····	帕斯 [墨西哥]
142	干枯的诗 ·····	萨拉马戈 [葡萄牙]
143	小夜曲 ·····	安德拉德 [葡萄牙]
144	玩耍的方式 ·····	希尼 [爱尔兰]
146	青春 ·····	席慕容 [中国台湾]
148	相信未来 ·····	食指 [中国]
151	回答 ·····	北岛 [中国]
154	阳光中的向日葵 ·····	芒克 [中国]
156	当你从我的窗下走过 ·····	舒婷 [中国]
159	一代人 ·····	顾城 [中国]
160	汪国真诗作二首 ·····	汪国真 [中国]
164	与一株万年青的相遇 ·····	沈岳明 [中国]
167	十月的阳光 ·····	莫问天心 [中国]
170	来日悲欢 ·····	尹宗国 [中国]





不用再怕骄阳晒蒸

莎士比亚【英国】

不用再怕骄阳晒蒸，
不用再怕寒风凛冽；
世间工作你已完成，
领了工资回家安息。
才子娇娃同归泉壤，
正像扫烟囱人一样。



不用再怕贵人嗔怒，
你已超脱暴君威力；
无须再为衣食忧虑，
芦苇橡树了无区别。
健儿身手，学士心灵，
帝王蝼蚁同化埃尘。



不用再怕闪电光亮，
不用再怕雷霆暴作；
何须畏惧谗人诽谤，



你已阅尽世间忧乐。
无限尘寰痴男怨女，
人天一别，埋愁黄土。

没有巫师把你惊动！
没有符咒扰你魂魄！
野鬼游魂远离坟冢！
孤兔不来侵你骸骨！
瞑目安眠，归于寂灭；
墓草长新，永留追忆！



(朱生豪 译)





▶ 品悟·成长 ◀

| 生命之哲理 灵魂之挽歌 |

《不用再怕骄阳晒蒸》是一首挽歌，选自莎士比亚的戏剧《辛白林》。莎士比亚怀有悲天悯人的伟大情怀，所以他笔下的诗歌时常注满对生命以及人生的深刻思考。死亡有时是一种对苦难的解脱——这首诗歌就表达了莎翁对死亡的纵深思索。

死亡即意味着永远安息，永恒解脱，此哲理庄子早就提出过，并非莎翁独创。但在莎翁笔下，这一人生命题在四节诗歌中被演绎得万分悲怆且入木三分。悲怆之感主要体现在前三节诗歌里，莎翁在这里主要阐释了死者生前的艰辛与苦难：为生活劳苦奔波了然一生，被权贵威逼压制屡遭迫害，因生存困窘苟延残喘，这是一个多么悲苦交加的人生啊！死亡反倒成为令人向往的乐土。随后，作者笔锋立转，在第二节的最后两行，他用死亡面前人人平等——“帝王蝼蚁同化埃尘”来告慰死者苦难的灵魂。如此，悲悯逝者的命题已近完满。在最后一节中，莎翁的控诉之意立减，哀婉追忆之情骤然升华，文墨重在慰藉死者亡魂——死亡即是解脱，从此再也没有惊扰、诅咒和侵害，瞑目安眠。

值得一提的是，莎翁在诗歌中善用自然贴切的意象勾画人世间的种种不平：芦苇即为平民，橡树即为权贵，骄阳、寒风、闪电、雷霆则化为权贵恣意妄为所导致的世间愁苦和不幸。这些意象置身于舒缓、平和的叙述语气之中，仿佛徐徐微风夹杂着急骤之雨，对读者产生了极为强烈的心灵冲击和心理震撼。死亡对于受压迫者是解脱，对于以迫害为乐者则是噩梦，无论你是帝王将相还是贫民百姓，都将归于尘土。莎翁于诗中告诫世人——死可得超脱，关键在于你如何运用生。

仓央嘉措情歌

仓央嘉措 [中国]

其一

明月何玲珑，初出东山上？
少女面庞儿，油然萦怀想。

其二

去岁种禾苗，今年未成束，
韶华忽衰老，佝偻比弓曲。

其三

倘得意中人，长与共朝夕，
何如沧海中，探得连城璧。

其四

邂逅遇佳人，肌肤自香腻，
方幸获珍珠，转瞬复捐弃。

其五

侯门有娇女，空欲窥颜色。
譬彼琼树花，鲜艳自高立。

其六

自从见佳人，长夜不能寐，



相见不相亲，如何不憔悴。

其七

已过花朝节，黄蜂不自悲，

情缘今已断，何用苦哀思。

（刘希武 译）



► 品悟·成长 ◀

富含韵律 意蕴缠绵

仓央嘉措，生于清康熙年间，是中国西藏历史上的著名人物，曾被选定为六世达赖喇嘛。诗人虽为宗教领袖，却大胆写出内心细腻的情感波澜和对俗世生活的殷切向往，这可能与他的曲折身世有关——十四岁被选为六世达赖喇嘛，二十五岁时辞世，其间留下了大约六十六首与爱情有关的诗歌。这个年龄是人性中向往爱情的黄金时期，以俗世之身而论，写出这类诗歌也不足为怪！此处我们选取了七首情歌，这些情歌采取“谐体”民歌形式，每首四句，每句五个音节；节奏响亮，朗朗上口。仓央嘉措的诗歌多采用比兴导入主题，或用白描手法直抒胸臆。比如，第一首诗歌，诗人由明月起兴，引出内心怀念的美丽少女；第二首诗歌又用禾苗起兴，引出韶华易逝、美丽难以长存的感慨。全部诗歌表达出意中人艳丽无双的青春容颜和诗人对其难舍难弃的思恋情怀。这些诗歌短短数行，缠绵细致、自然流畅，令人读之也不禁“油然萦怀想”：仓央嘉措，那位生活于数百年前为爱释放心性的翩翩少年，他的英灵在天国可否安好？

浪游者的夜歌

歌德 [德国]



一切峰顶上

一片宁静，

一切树梢

感不到

一丝微风；

林中鸟群已沉默。

稍等，顷刻，

你也将安静。



(飞白 译)

► 品悟·成长 ◀

| 和谐的诗句 优美的意境 |

这首小诗是歌德诗歌中的名作，内容精致、含意隽永，深受古今诗歌名家的称誉。整首诗歌形式工整，诗句简练、和谐却错落有致，创造了一个深邃、淡然与自然水乳交融的宁静意境。诗歌传达的意象也很单纯，诗人寥寥几笔点出了“峰顶”“树梢”和“鸟群”，用意象的转换表现出时间和空间的静谧之美，意境悠远，韵味无穷，堪称歌德诗歌中的传世绝唱。



啊，向阳花

布莱克 [英国]

向阳花啊！你等得累了吧，
你计数着太阳的步伐；
你渴望甜蜜的，黄金的住处，
作为一生旅途的归宿。



青春在那里怀着热望而消亡，
苍白的圣女在雪里素裹红妆，
从他们的坟墓中急起追往
我的向阳花所向往的地方。

(朱维之 译)

► 品悟·成长 ◀

| 借物言志 意境鲜明 |

布莱克借向阳花表达对光明和美好的追求和向往。诗人笔下，“向阳花”永远追随着太阳，并被赋予“计数”“渴望”等拟人化形态，描画出追求理想艰辛而充满希望的旅程。最后一节诗歌虽显抽象，但其意境仍然鲜明，那就是生前渴望光明的逝者，灵魂继续追求那永生的美好，传达出诗人积极的人生观和深邃的哲理。