

诗意年华，诗歌是最好的成长氧气

张 践

中国人民大学教授

任玉岭

知名学者

朱康有

国防大学教授

苟君厉

中国实学研究会副会长

王 杰

中央党校教授

孙更俊

知名诗人 书画家

**联名
推荐**

张绍民◎著

诗歌的力量 向上奔跑

中学生诗意成长读本



 海潮出版社
Haichao Press

诗歌的力量

向上奔跑

中学生诗意成长读本

张绍民◎著



图书在版编目(CIP)数据

向上奔跑 / 张绍民著. -- 北京 : 海潮出版社,
2014. 7

(诗歌的力量·中学生诗意成长读本)

ISBN 978-7-5157-0683-2

I. ①向… II. ①张… III. ①诗集—中国—当代
IV. ①I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 104956 号

书 名：向上奔跑

作 者：张绍民

责任编辑：王惠平

特邀编辑：苏亚娟

封面设计：朝圣装帧设计

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：212 千字

版 次：2014 年 7 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0683-2

定 价：35.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

PREFACE | 总序

诗歌在生命中的重要地位和作用有目共睹。为了使出版的书籍对时代、对民族、对生命、对人的心灵与精神有积极正面作用，我们一直努力践行着为精神文明建设奉献正能量的出版精神。

于是，就有了这一套规模宏大的“诗歌的力量”丛书，这是一套诗歌教育、诗意成长、诗意心灵的读物。这不是单纯的诗歌出版，而是为素质教育、净化心灵、启发创新能力的重要载体。

每一本书，都有自己鲜明的特色，每一章都有自己的主题。

全套书每章（单元）导语体现诗意，由张绍民撰写，内涵丰富，想象力巨大。

希望通过这套书的出版，为不同年龄阶段的人们，提供丰富的精神食粮。

至于这套书的不足之处，我们愿意虚心听取各方面的意见，以便再次印刷时修改完善。向支持这套书出版的人们致谢。

PREFACE | 前言

中学生，无论是初中生，还是高中生，都像水灵灵的日出显示着生命力的勃勃生机。

日出日落，人生圆满着成长，就像朝阳一样充满了希望与前途。阳光有阳光的魅力，月光有月光的重要性。擦亮月光，也就擦亮了诗意的梦想。

人生就是爱的远行。爱要出发，爱也要回来，就像鸟儿飞离地面，还是要回到大地上，脚踏实地。

中学时代，是人生的成长时代。

诗意成长，诗意年华。

不论是初中生，还是高中生，读诗歌，人就变得不一样。

这套中学生诗歌读本，是一套面向中学生、家长、老师以及相关社会读者的诗歌阅读书籍。三册书籍，本为一体，分为三本，各有特色，读者可以一起收藏阅读。

这套诗歌读本，每一篇作品，既有作品，又有解读，还有延伸阅读，内容丰富，强调素质培养，作品均为精品与经典，能最大程度地助益读者的身心。

最为令人抢眼的是每一篇精选的作品，都配有与之相关的原创精品，笔法上乘，思想深刻，具有广泛且深远的意义。

这套书与众不同的一个特点是：一本书里面至少有两本书的内容，甚

至有三本书的内容，可谓琳琅满目、内容扎实、实用实惠，能够极大地满足阅读需求。

这三分册的内容分别是——

第一分册：经典、古典、亲情、童贞、时光、村庄、珍惜、努力、抒情、励志；

第二分册：经典、古典、大地、自然、万物、生命、心态、热爱、胸怀、励志；

第三分册：经典、古典、世界、感悟、真情、温馨、感恩、元素、力量、励志。

从提纲上，我们可以看到：全书不同分册组合在一起，简直就是一个诗歌、立体、全方位、全面的百科全书。这三本一套、各自独立的诗歌读物，不仅是身心灵急需的最佳读物，更是学习写作诗歌的最佳参考、教科书。

我们的阅读目的，不论要获得诗歌的全貌与精髓，还是纯个性化的喜欢，这三本书都是我们理想的好书籍。

这三本书是全球化的诗歌视野，古今中外的诗歌精华，独立、深度、个性的诗歌力量最为淋漓尽致的展示。

我们沐浴在经典诗歌的光辉中，人生就有了诗意与光明。

对于中学生而言，这套书还是语文学习的助手，可提高思维能力，有助作文考试过关，同时，还可强化内心、自信，可谓学习与娱乐交融，真正的寓教于乐。

除了广大中学生朋友外，本书还适合更多的读者群体阅读，特别适合青年、大学生、文学界不同人士阅读。可用来开拓视野、陶冶心灵、启发智慧、提高素质，也可用来学习、研究、交流，极具收藏价值。

CONTENTS | 目录

第一章 经典

1. 成功的密码 / 3
 成 功→狄金森 / 4
2. 镜子看人 / 5
 镜 子→张绍民 / 5
3. 窗口一口吞入景象 / 7
 窗 前→米尔恩 / 7
4. 野菊花喊冤 / 9
 野菊花→弗·格鲁宾 / 10
5. 蝥蛄与蚰蚃这些歌星是害虫 / 11
 蝥蛄与蚰蚃→济慈 / 12
6. 雨的长发潇潇洒洒 / 14
 帮雨穿上裤子→张绍民 / 14
7. 秋晨剪影 / 15
 八月的一个早晨→艾基 / 15
8. 人与自己的距离 / 17
 距 离→默温 / 17

9. 时机等于时间里的机会 / 19
 时 机→布莱克 / 19
10. 醒悟等于开门瞬间的能量 / 21
 瞬 间→博尔赫斯 / 21
- [诗歌绿化带] / 22
- [诗歌边角料] / 23
- [诗歌 U 盘] / 24

第二章 古 典

1. 明月的戒指在寻找光的手指 / 27
 一轮明月满乾坤→吴承恩 / 28
2. 理想时光就像春风提醒生命 / 30
 春歌→无门慧开 / 30
3. 心的投影形成春天景象 / 34
 晚春→守璋 / 34
4. 夏天的阳光打赤膊 / 36
 夏日→惠洪 / 36
5. 阳光的积雪与阳光的瀑布 / 39
 忆住一师→李商隐 / 39
6. 与月夜泉水心有灵犀 / 42
 夜泉→袁中道 / 42
7. 稍微寒冷的风吹在脸上有尘世的福气 / 44
 绝句→志南 / 44
8. 一只白鹭鸶作为瓷器 / 47
 山中→惟政 / 47
9. 不去获取靠毁败获得的胜利 / 50
 空手把锄头→善慧大士 / 50

10. 水是一切墨汁 / 53

野望→翁卷 / 53

[诗歌绿化带] / 55

[诗歌边角料] / 57

[诗歌 U 盘] / 58

第三章 亲 情

1. 祖父是一部史诗 / 61

祖父→赵亚锋 / 61

2. 母亲的伤痕是炊烟 / 63

呵，母亲→舒婷 / 63

3. 娘的皱纹是岁月的面条 / 65

哦，妈妈→陆燕姜 / 65

4. 父亲的好与不好 / 68

老爸→奥巴马 / 68

5. 插闪电为白发 / 71

为妻子染发→管一 / 71

6. 在本草纲目的土地上 / 73

教女儿认识一些植物→吴乙一 / 73

7. 女孩是未来光的书写者 / 75

写给女儿→刘高贵 / 75

8. 爱是最高的理想 / 77

爱的片断→熊向武 / 77

9. 人画在皮肤这张纸上 / 79

画——给田田五岁生日→北岛 / 79

10. 饭碗表达的情感与真理 / 81

一碗油盐饭→无名 / 82

[诗歌绿化带] / 83

[诗歌边角料] / 84

[诗歌 U 盘] / 84

第四章 童 真

1. 童心与白发不是一对反义词 / 87

孩子和老人→希尔弗斯坦 / 88

2. 捉诗意，捉拿灵感 / 89

孩子们，诗是什么呢？→津渡 / 89

3. 与自己捉迷藏 / 91

最有趣的捉迷藏→张绍民 / 91

4. 蜜蜂是油菜花的沸点 / 93

亲爱的油菜花→可可西 / 93

5. 花盆面前喝茶 / 95

我们都住到花盆里→鲁橹 / 95

6. 蜜蜂有蜜的命运悲苦 / 97

蜜蜂在忙碌着什么→C. G. 罗塞蒂/97

7. 初夏的爽朗舒服了一幅画 / 99

初夏→顾城 / 99

8. 细雨织出光线的淅淅沥沥 / 100

细雨→朱自清 / 100

9. 并不是所有叔叔都很慈祥 / 102

刽子手叔叔→前苏联诗人 / 103

10. 锅子的面子与锅子的深度 / 105

着急的锅子→谢武彰 / 105

[诗歌绿化带] / 106

[诗歌边角料] / 108

[诗歌 U 盘] / 108

第五章 时 光

1. 时间铺开生命画卷 / 111
多少诗人把光阴镀成了黄金→济慈 / 111
 2. 光阴对人进行的描绘 / 113
嘿，光阴→陆燕姜 / 114
 3. 早秋还有热情的能量 / 115
早秋→李叔同 / 115
 4. 落叶弹奏着道路的音符 / 117
秋天的落叶不是垃圾→陈马兴 / 117
 5. 秋天书翻开一本百科世界 / 119
秋晨→于赓虞 / 119
 6. 水滴的独立生活 / 121
水滴→沙拉莫夫 / 121
 7. 树下的学校，树下的幽美氛围 / 123
她们坐在树下→谷壳子 / 123
 8. 相逢就像道路与脚印的拥抱 / 125
擦肩而过→喻舜文 / 125
 9. 时间的皮肤时常灰尘仆仆 / 126
时光脱下了它的旧袍子→奥尔良/126
 10. 坐上句子一样的火车 / 128
深夜，听见一列火车经过……→代薇 / 128
- [诗歌绿化带] / 129
- [诗歌边角料] / 130
- [诗歌 U 盘] / 131

第六章 村庄

1. 春晓说出的景象 / 135
春晓→蹇先艾 / 135
2. 春水流动生机勃勃的墨汁 / 137
春水→彭燕郊 / 137
3. 春草换新衣服了 / 138
春草→邹静之 / 138
4. 姓白的白菜 / 140
小白菜→河北民歌 / 140
5. 种子背着大地耕耘自己 / 143
播种的季节，傍晚→雨果 / 143
6. 落叶，晚秋的脚步账单 / 145
当我在晚秋时节归来→黑大春 / 145
7. 乡间的美迈出艰难的步伐 / 148
再次到达乡间→赖特 / 148
8. 河流串起波涛的糖葫芦 / 150
无名河与光屁股的孩子们→尹坚/150
9. 石头穿上狮子这件衣服 / 152
每块石头→伊格内托 / 152
10. 一年的最后一天 / 154
除夕·只要有人→梅绍静 / 154
- [诗歌绿化带] / 156
- [诗歌边角料] / 157
- [诗歌 U 盘] / 158

第七章 珍惜

1. 母亲的手是伟大动词 / 161
 母亲的洗衣板→远方 / 161
2. 用减法来生活 / 163
 这些天里我一定要节省→玛莎 / 163
3. 转折点使用说明书 / 165
 越过道路的转弯→佩索阿 / 165
4. 人欠自然的一本账 / 167
 自然记事→列那尔 / 167
5. 梦知道的事情，我们不知道 / 169
 梦里花落知多少→三毛 / 169
6. 石头里的海洋多么柔软 / 171
 摇摆的石头→麦克迪尔米德 / 171
7. 雨滴像一滴大脑 / 173
 雨滴→徐佩维埃尔 / 173
8. 句子具有炊烟的能量 / 175
 箴言诗→特蕾莎 / 175
9. 灯光吃晚餐 / 177
 最后的晚餐→哈恩 / 177
10. 自己为自己送行，自己欢迎自己 / 178
 送别歌→李叔同 / 178
- [诗歌绿化带] / 179
- [诗歌边角料] / 180
- [诗歌U盘] / 181

第八章 努 力

1. 每个人都是自己的密码 / 185
 我承担我自己的黑暗→张绍民 / 185
 2. 像日出一样出发 / 187
 出发→陈敬容 / 187
 3. 光演奏出来的美 / 189
 追日→江河 / 189
 4. 树苗朗读梦 / 191
 少年歌→朱湘 / 191
 5. 一块石头飞成鹰 / 193
 岩与鹰→杰弗斯 / 193
 6. 劳动成为祝福 / 195
 挖苕：在秋风落日的苍茫中→白莲春 / 195
 7. 生活，生存，生命 / 197
 生活→郑小琼 / 197
 8. 镜子看见的生活 / 199
 生活是一面镜子→尼采 / 199
 9. 市场上出售的那些合法名词 / 200
 卖肾的人→丁可 / 201
 10. 树与人的关系 / 203
 橡 树→丁尼生 / 203
- [诗歌绿化带] / 204
- [诗歌边角料] / 205
- [诗歌 U 盘] / 206

第九章 抒 情

1. 团队就像多足动物的脚如何演奏 / 209

友谊地久天长→彭斯 / 209

2. 踩在门或者窗口上向前走 / 211

出关入关有感→叶维廉 / 211

3. 隐形镜子与蝴蝶的对折 / 213

两只蝴蝶→胡适 / 213

4. 一串葡萄如何自圆其说 / 214

葡萄藤→叶匡政 / 214

5. 春天如何看即将到来的秋天 / 216

秋→杜运燮 / 217

6. 折叠的绿 / 218

绿不怕啰嗦→张绍民 / 218

7. 故乡对自己人的思念 / 220

低头思故乡→阿琪阿钰 / 220

8. 一棵树的旅行与它对世界的看法 / 221

我骄傲，我是一棵树→李瑛 / 221

9. 成捆的村庄 / 223

在山谷：乡途→昌耀 / 224

10. 雨站着，雨如何坐着 / 225

雨说→郑愁予 / 225

[诗歌绿化带] / 228

[诗歌边角料] / 229

[诗歌 U 盘] / 230

第十章 励 志

1. 希望是从现在到将来最好的果实 / 233
 一种希望→索德格朗 / 233
 2. 预见力来自内心的源头 / 234
 憧憬→席勒 / 235
 3. 把世界放进行囊 / 237
 行囊里的梦想→张绍民 / 237
 4. 内心的飞翔已经飞出了宇宙 / 239
 隐形翅膀→张绍民 / 240
 5. 财富如何通过针眼 / 241
 许多坏人有钱→梭伦 / 241
 6. 爱是内心最核心能量 / 242
 林中小景→金波 / 243
 7. 山，站起来的大地 / 244
 在山的那边→王家新 / 245
 8. 心的种子变为一对冒号 / 247
 我的心，你要沉着→阿尔基洛科斯 / 247
 9. 飞得最低的翅膀 / 248
 河流向上飞→张绍民 / 248
 10. 未来还是真理爱人 / 250
 抬起头来看前面→张绍民 / 250
- [诗歌绿化带] / 251
- [诗歌边角料] / 254
- [诗歌 U 盘] / 254

第一章 经典



经典，永远都是新的，永远都成为我们的目光，它在阅读世人的心灵。目光一代代更换，就像更换炊烟一样，但经典亦如我们的皮肤，成为容器，容纳我们。