



用一种焦虑  
缓解另一种焦虑

肖今 著

# 用一种焦虑缓解另一种焦虑

肖 今 / 著

 羊城晚报 出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (C I P) 数据

用一种焦虑缓解另一种焦虑 / 肖今著. — 广州 :  
羊城晚报出版社, 2018.11  
ISBN 978-7-5543-0650-5

I. ①用… II. ①肖… III. ①诗集—中国—当代  
IV. ① I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 229887 号

## 用一种焦虑缓解另一种焦虑

Yong Yizhong Jiaolü Huanjie Lingyizhong Jiaolü

---

责任编辑 黄捷生 杨映瑜

责任技编 张广生

责任校对 潘子扬

出版发行 羊城晚报出版社

(广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业园 3-13B 邮编: 510665)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 深圳市福圣印刷有限公司

规 格 890 毫米 × 1260 毫米 1/32 印张 8.125 字数 200 千

版 次 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0650-5

定 价 39.80 元

---

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

## 揣着诗心去“流浪”

秦锦屏

随着城市化进程加速，人口流动频密，当下生活中，“流浪”不再是一个能被捏出泪水的伤感的词，兴许还是一个有着无限可能，具有挑战机遇的转折点和爆发点。但是，这句话对于年近花甲的肖今来说，似乎不能概括，她的千里“流浪”是有强烈痛感的——“写作的时候深切感受到自己是一个没有根的人，出生的地方不是故乡，成长的地方不是我出生的地方，工作的地方又不是我成长的地方。”也许是这种痛感积蓄久了，就得爆发，非得抒张。于是，肖今把这种生活疼痛的焦虑变成了另一种焦虑，“我们经历的酸甜苦辣重叠反复，郁积在心里，有强烈的表达愿望。这时候才知道表达是一件多么困难的事，文学也让我们焦虑……”肖今把红尘中的万千焦虑沉淀、过滤后，变成了叩问精神往何处安置的焦虑，这灵与肉的转换，成就了她的诗集《用一种焦虑缓解另一种焦虑》。

我认识肖今的时间并不长，顶多也就三五次见面吧，多是与一帮文人雅士唱酬谈诗。印象中，她在一圈人中寡言、优雅、矜持，只有面对感兴趣的话题和人，才表情专注、眼神明亮……后来，读到她的作品，竟然有诗歌、小说、散文。呵，原来，她拥

有一个丰富多彩的内心世界。

拥有这么一个广袤“世界”的女人，却如此恬淡、安静，这是岁月给她的丰厚馈赠，也是一个成熟的生命修炼到家后内心状态自然而然的外化呈现。

肖今是我区作协会员，想要参加我区“文学福田出版工程”专项扶持顺理成章，她来找我陈述夙愿。我一向是个刻板、严谨、认死理的人，面对这个头发花白，态度诚恳的人，礼貌虽在，言辞却“大公无私”到近乎冰冷。我说，第一，你不用请我吃饭，今天我请你！第二，一直以来，专项扶持的作品遴选，我从不当评委，就是怕失公正。第三，我尊重评委，一切以作家的作品质量为根本。第四，我会监督评委公正评选，然后，心安理得接受评审结果……

“专项扶持”的竞争一如既往的激烈，评委们各持己见，无记名投票。

唱票结果，肖今榜上有名。

我在内心为她喝彩、点赞……结果公示通过后，便也一跺脚，一咬牙，答应为这个诗集掀一个小门帘，谈谈自己阅读的一孔之见。

据了解，肖今在甘肃临夏插队做知青时，还在当地的照相馆工作过几年，热爱花儿，接受了西北方言熏陶的她当时绝对想不到，年届四十时，自己会被命运的船桨划到南海之滨，在这片崭新的土地上重新“开张”，从事教育工作，并从此在这片土地上安身立命。生活的起伏跌宕，给了肖今深厚的积累，让她从容提取自然风物，感知流年，阅读和写作的积累，让她渐渐形成了自己独有的创作风格——在每一首小诗歌中，于细节处放置自己独

特的生命体验。有些诗歌，深受花儿和西北方言的浸染，叠词叠章，韵味悠长。

很多诗人写作，往往容易眼到、心不到；或者手到、心不到。肖今或许也有过这样的焦虑吧！可喜的是，她已把焦虑化作了飞扬的诗行。善于写小说的肖今在写诗的时候也善于用陈述句式，她会在叙述中不慌不忙设计、裁剪出一些情境化的场景，借此来拓宽诗歌的情绪容量。

肖今是个“有心人”。或许是跟女性身份有关，她极善于在寻常细微的生活中提取诗意，从小小一个点，追寻到一个面，甚至是一个广阔的世界。她擅长叙述与描述并举，用看似不经意的一句话，抖落诗意，增加诗歌厚度，递送诗歌张力的同时，也给读者留下思考的空间。

例如：《城市边缘》如此无助的时候/女人站在17楼阳台/城市由许多远近高低/大大小小阴影组成/她在阴影旁绕来绕去/这么多年/始终走不进去/一个人站在城市边缘/就像站在悬崖上/脆弱的夜晚容易破碎/天空云絮灰暗/缓缓飘移/好像有一个目的/城市总会有奇迹发生的。这首诗歌的结尾，在前文铺排的灰色调子里突然荡开一笔，陡然提升了一层新意，给人一抹希望，读来让人怦然心动。

再比如：《那一天》那一天/从医院回来/假装跟人说话/打招呼/心里在痛哭/他们不知道/谁都比我幸运/我想 要是昨天/就好了。

肖今是个“有情人”。在她清新、接地气的诗句里，包含着诗人对自然、人生、社会全方位的体验，向读者呈现出一个可知可感，饱满的精神境界。例如：《逛花市》大年三十逛花市/走在冬天的这边/春天的那边/……冬天的这边 不缺/桃红颜色/缺一朵桃

花/春天的那边/是不是有一朵桃花/笑意盈盈/站在枝头上等我。

还有《小鸟的记忆》小鸟没有记住雁塔/城门楼 /记住了小院子/妈妈在窗户底下/拉风箱/院子里晾着褥子床单/小鸟的羽毛上不仅/有炊烟/还有落日的余晖/……不知道为啥小鸟忽然/飞走了/再也没落下来/不停地飞/飞成一点点记忆。

肖今的诗歌里蕴含着朴素的真理。诗句排列简单，言辞及物、流畅，有些颇为缜密和老辣，有些又呈现出清脆伶俐的活泼样儿。她的诗歌有白描之素，有奇崛之劲，往往以喻说悟，互为表里，几乎没有对壮美与高大上的强度关注，似流水一样自然而然地呈现，仿佛顺着水声让你去找答案，然后就在她白描的场景里，在语言的律动里，找到了她潜伏在诗心里的生活纹理，回头再看那些被她赋予了灵动生命及品质的事与物，会滋生出一种欢愉或者带着宿命感悟的惆怅。特别是高龄和饱经沧桑的人能从中体悟出命运似曾相识的交叠，以及由此衍生出来的回忆或者自问。

这类书写似乎得益于平常，失势于平常。但是，又在“是与非”之间有着历史铲车隆隆开过的痕迹，那是一个人生命的轨迹。她这些沾染生活细碎的纪实之诗，题旨或许并不出奇，但她选取的意象及表达手法有女性的细腻与敏感，又有淬火后的哲思。

例如：《落叶的方式》还有南方那些树/赶不上季节/秋天不落/冬天不落/春天落叶/落叶一点儿也不彻底/局部更新/或是局部真理……

《黄土底下》还没等过上好光景/你就和山梁梁上白草/埋到了一起/……悲欢离合都埋到/黄土底下/人世间道理刻在碑上/爷爷坟头酸枣刺/土里长出来心疼/扯住我裤腿 不让走。

《看月亮》一个人坐在操场边/看月亮/树也静/鸟也静/花也静/

看着看着月亮就成了/远方的亲人/开口跟我说话/我也想跟她说话。

确如是，言为心声，诗歌是肖今表达生命状态的又一个端口，诗句中的隐喻，是她对生活、对生命的发现和礼赞，也是鞭挞和问责。在诗歌里，她擅长为自己的心“代言”，托物言志，托物表情，抒发对生活的思考和见解，汇集成一本心灵的“成长”史。作为写诗的人，肖今女性的身份开启了她，也制约了她。当诗歌的性别特征太明显的时候，可能也多少会禁锢她和她的读者更大的赏读，再创作的“弹升”空间。

肖今曾在一篇创作谈中提到，她不喜欢那些词语精雕细琢，华丽夺目，不知所云的诗歌。她喜欢姿态随和，目光亲切，散发淳朴、暖意，紧贴自身生活，真切动人的诗。因此，她将诗意的诗核小心轻放，在一个喧嚣的，求奇、求异的变革时代，她的诗老老实实，真真切切，将满腔情绪和盘托出，这强烈的个人化表达，构成了个体生命的微观史。或者有人认为但凡是个体的微观史，往往缺少的是打通个体与群体，引起自我与时代的共鸣能力，但它的珍贵之处也在于此，是一个“迁徙”的人，一个走过岁月栉风沐雨的人，为后辈提供了一份真实而感性的私人“档案”。从少年，到中年，到老年，诗行里那些逼真、复杂的气息是一个人的世界，一个生命的发声！

行文至此，我想起，年近花甲的肖今，在她居住的四季花城小区里，日日煮饭，清扫，阅读，写作，她编织时间的经纬，穿凿时空，用俗世的焦虑与灵魂交换，祈求得到诗心的安妥。这是一件多么辛苦，又多么奢侈，多么幸福的事啊！这也是一件多么冒险，又多么可爱，多么惊艳的事啊！她必须真诚面对自己的内心，在心灵的字里行间提取体验之珠，寻找境界之玉，再从小小的一次凝



眸，一次驻足中，牵扯出链接生命价值与广阔宇宙的“丝”，力求让漫长的个人历史与宏大的人类发展历史能够有所关联……

她焦虑的焦虑是个人的焦虑，还是一代人或者几代人的焦虑？

她期待表达或者期待唤醒的是一个人的浅吟低唱，还是一群“流浪”人在享受物质狂欢后集体失语，突然所迸发的心灵回响？

“小与大”的命题，从来都是哲学的命题。

从此焦虑到彼焦虑也是哲学的问题。可贵的是，她在这些干燥的思考中注入了潮湿的诗意，使平实坚硬的生活有了飞扬，有了绿意葱茏的灵动！但愿这份飞扬与灵动链接起一个，两个，若干个读者，让他们心有所动，也有所焦虑。

肖今在一个创作谈中提道：“如果我的诗感动了别人，我焦虑不安的心就找到了安放的地方。”

这一切，需要时间呵。

别林斯基说：“时间之后，一切各归其位。”

列夫·托尔斯泰说：“记住，一切将会消失——王国和皇位，盖世的家产和亿万钱财，将会化为乌有，一切都在变化。我们自己，我们的儿孙，也不会留下任何痕迹，我们的骨头也将化为尘土。但如果我的作品能含有哪怕一丁点儿真正的艺术，它们就会永恒地活在人间。”

摒弃一切浮华的焦虑，且让我们捧起内心，直视或者呵护，期待或者祝福，然后，好好安妥。

是为序。

【作者系一级作家，诗人，跨界艺术家】

# 目 录

contents

## 第一辑

### 想换一种心情很难

城市边缘 .....	003
那一天 .....	004
裂口 .....	005
逛花市 .....	006
大年初一早上 .....	007
铜纽扣 .....	008
长满青青竹子的小路 .....	009
感谢小雨 .....	011
又是大雨 .....	013
想换一种心情很难 .....	014
黑咖啡 .....	016

这个城市 .....	017
流行 .....	019
态度 .....	020
隐秘的 .....	021
没有情人的情人节 .....	022
无法寻找 .....	023
夏天那么长 .....	025
西丽湖度假 .....	026
冬天在光明农场滑草 .....	028
一整天 .....	030
一团乱麻 .....	032
另一种原因 .....	034
城市让我们焦虑 .....	035
只有 .....	036
一生 .....	037
表情越来越寒冷 .....	038
孤独的耳环 .....	040
空洞 .....	041
落叶的方式 .....	043
来不及 .....	044

简单多好 .....	046
------------	-----

## 第二辑

### 等到九月

暗示 .....	051
抽象 .....	052
变凉 .....	054
房模 .....	055
相思树林 .....	058
没眼色 .....	059
三月 .....	060
大海之外 .....	061
半夜忽然醒来 .....	062
迷失 .....	063
黑鸽子从阳台上飞过 .....	064
淡茶花 .....	065
春风吹拂的晚上 .....	066
无法抵达 .....	068

阳台上的巴西铁 .....	070
对面楼上的美女 .....	071
一个夏天的中午 .....	072
现在 .....	073
散步 .....	075
黄昏后面 .....	076
暗地里 .....	077
蔚蓝 .....	079
孤芳自赏 .....	080
把秋天当成春天 .....	081
反面 .....	082
装饰 .....	083
水晶 .....	085
现实与虚无 .....	086
很想沉默 .....	087
等到九月 .....	089
破碎 .....	091
你看不见我的悲伤 .....	093

## 第三辑

### 故乡是一个传说

鹤	097
存在	099
回家	101
崩溃边缘	103
战栗	105
停顿	106
最后一次回到荒凉	108
黑夜从我内心上升	109
你站在路口	111
小鸟的记忆	113
十来岁模样	115
暗淡	116
过错	117
黑白	119
老房子	120
偶然	121

故乡是一个传说 .....	123
黄土底下 .....	125
黄河边 .....	127
邻家小女孩 .....	129
这些年 .....	131
渴望一场风雨 .....	133
来世 .....	135

## 第四辑

### 只有灯光照耀我

干旱的地方 .....	139
只有灯光照耀我 .....	141
想起了青海湖 .....	142
苍茫 .....	143
荒凉 .....	144
睡梦 .....	145
改变 .....	147

阴谋 .....	148
恐惧 .....	149
废墟 .....	151
浑浊的河水 .....	153
看月亮 .....	154
找蜘蛛 .....	155
少年 .....	156
她 .....	158
温柔 .....	159
动荡 .....	160
心事 .....	161
想 .....	162
黄河水车 .....	164
心不死 .....	165
一团墨绿 .....	166
黑白相片 .....	168
山坡上一棵树 .....	170
山里 .....	171
两个人 .....	174
走山路 .....	175



一些忧伤 .....	176
走岔路 .....	177
关于春天的记忆 .....	178

## 第五辑

### 石头上的微笑

马六甲城 .....	181
马来西亚妇人 .....	183
阿尔卑斯的雪 .....	184
百年孤独 .....	186
斯巴达克斯是悬在我头上一把利剑 .....	188
大卫 .....	190
刻在石头上的但丁 .....	191
中国女人 .....	192
尿童 .....	193
美丽的忧伤 .....	194
在巴黎，很想遇见一个人 .....	196