**“生命的诗意”素材积累**

（一）好句：

（1）悲伤是汩汩的小桥流水，是诗意让它如此动人。彷徨伤痛就这样被晾晒在阳光下，那灼人的温度，是如何燃烧了我的伤痕?

（2）乡愁是墟里袅袅的炊烟，是诗意让它如此醉人。要怎样拾起流淌的夕阳，要如何抚摸当年的暗疮，眼底或许多了几点星芒，岁月或许淡了几许黄粱，或许也不再纯粹不再清朗，叫我如何追忆那些已逝的时光?

（3）人生的最大意义不在奔赴某一目的，而是在承担每个过程。

（4）以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍。

（5）站在山巅与日月星辰对话，潜游海底和江河湖海晤谈，和每一棵树握手，和每一株草私语，方知宇宙浩瀚，自然可畏，生命可敬。

（6）翻山越岭只为一场遇见，全力以赴只为一次改变。答案就在眼泪里，也凝结在汗水中、感官和心灵。总有一样要生活在别处，你会更加坚定，心中的热爱。

（7）在为梦狂奔的路上，有风急雨骤，有孤夜寂寥。不要怕，回头看看，家人就在身后，打着那束温暖的光。

（8）烟火村声远，林菁野气香。乐哉今岁事，天末稻云黄。

（9）我们都在风景里，它刻在你掌心，倒进杯里，写在脸上。

（10）子贡倦于学，告仲尼曰：“愿有所息。”子曰：“生无所息。”

（11）人生该在青春年少最美之际有那“唯我独尊”的坚韧和热血，追逐梦想，生无所息；也总会抬头望望窗边的风景，历览朝晖夕阴，落崖惊风。抛点庸庸碌碌俗人意，换个潇潇洒洒自由身！

（12）身在井隅，眼望星光。心底有诗，自在远方。

（二）素材

1：在这片土地上，有寒暑轮替、草木枯荣，有英雄不朽、精神不灭。当援鄂医疗队的医生推着住院近一个月的87岁老人欣赏久违的日落，当隔离病房的医护人员扬起被护目镜和口罩压出印痕的脸庞，当抗洪抢险的子弟兵弯腰筑起坚固的人梯，当登山队员3次冲顶才登上珠峰之巅进行测高……那些无法被时光磨灭的，是精神的沉淀、价值的刻印；那些注定被人们铭记的，是家国的书写、“大我”的境界。总有一些令人难忘的瞬间，足以定格成心中的永恒，帮助我们去涤荡一切阴霾、战胜各种困难、实现既定目标。

2：必须克服诗歌的世纪病——对于表象和修辞的热爱，克服对于修辞的追求、对于视觉和官能感觉的刺激，以及对于细节的琐碎的描绘。诗歌是一场烈火，而不是修辞练习。诗歌不是视觉。甚至不是语言。她是精神的安静而神秘的中心。她不在修辞中做窝。她只是一个安静的本质，不需要那些俗人来扰乱她。她是单纯的，有自己的领土和王座。她是安静的。有她自己的呼吸——海子

3：古代剑豪亚索曾说过：“死亡如风，常伴吾身。”但是亚索在死亡的疾风中练就闻名日本的剑术；霍金在仅有的生命里做出了不知何其伟大的物理贡献；史铁生在生命的灰色中创作出对生命独到的见解与诗篇；张定宇在金银潭一线勇抗疫情，蹒跚却坚定地走在抗疫战斗的路上......在生命苟且的折磨之中，他们不屈不挠，永远在奋斗的火焰中释放能量与光彩！如同高尔基的海燕，如同雪莱的云雀，绽放了生命最悠长的诗意。比起那些遥不可及漫无目的的流浪，这才是真正有意义的“远方”。

4.由诗词，让生活节奏沉静。答题沉着，泰然自若，雷海为给很多观众留下了这样的印象。十几年里，他做过电话销售、马路推销、服务员、洗车工，也辗转了几座城市，在变动不居的生活中，诗词是唯一不变的行李。“腹有诗书气自华”，面对日晒雨淋、穿行不息，仍能保持一份淡定和宁静，于无声处听惊雷，于无色处见繁花，是诗词给他带来的不凡。纵使困顿，也不改内心的纯洁、不弃生命的高贵，正是真正的诗意所在。其实，当我们问诗词之“用”时，就已经陷入了功利的计较。一些“无用”的种子，或许有一天会开成有“大用”的花。古人说，“功夫在诗外”，意思是学习作诗，要关心诗外的天地；而今天，我们也可以说，“功夫在事外”，莫让眼前的琐屑遮挡了视野。

（三）立意角度

角度1.诗意地生活离不开淳朴的人性。随着时代的发展，有些人一味追求“功勋”，而忘却了善良、纯真和诗意。没有灵魂的辛劳让人异化。终日劳碌，“数米计薪,日以挫其志气，仰视天而不知其高，俯视地而不知其厚，虽觉如梦，虽视如盲，虽勤动其四体而心不灵”的人迷于名利，与世沉浮，心里没有源头活水，自然也不可能“诗意地栖居”。诗是什么？诗即赤子之心，满载真善美。只要赤心不失，翅膀一扑棱，诗就会撒满一地。诗人呼唤人们回到善良、纯真，以一颗纯洁的心，“栖居”在大地上。诗歌不是诗人的专利。自创“‘砖’为你读诗”工地朗诵，用“播音腔”朗诵诗歌的，是农民工李小刚；写出“忙个小营生，写诗几小令。粗食小浊酒，平头小百姓”这首略微押韵的《四小歌》的，是豆花店老板邱建厂……生活的物质水平可能各不相同，但只要有淳朴的人性，普通人也都会发现诗意存在。

角度2.奋斗者的身影就是一首绝妙的诗。有人认为“采菊东篱下，悠然见南山”是宁静无为地栖居；有人认为“周公吐哺，天下归心”是奋进有为地栖居；有人认为“天生我材必有用，千全散尽还复来”是观照自我地栖居；有人认为“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”是心怀天下地栖居……无论是屈原的“吾将上下而求索”中的执着追求，是李白的，君不见黄河之水天上来”的蓬勃气势，是顾炎武的“身沉心不改”的爱国情怀，无不体现着诗歌在彰显志向上的突出作用，激励着千百年人们的不懈奋斗。人的一生可以有很多种选择，重要的不是做出选择的时刻，而是选择之后如何践行，如何实现既定目标，真正地做到知行合一。

角度3.诗意照亮现实，诗意之光照到人们的心间。大地是人类栖息之所。立足于大地，目光所及，心之所向，情之所系，我们对自然，对生活、对生命也会有自己独到的观察、发现、思考和理解。一叶落而知秋，从小小的落叶中，你会发现凉意“点点滴滴昨夜入”；你能感受到“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下”的萧瑟浩渺；你会油然而生“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”的豪迈乐观……诗意地生活，或许应该如陶潜“开荒南野际，守拙归园田”“采菊东蓠下，悠然见南山”般的悠然自得；诗意地生活，或许应该如李白“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”般的飘逸洒脱；诗意地生活，抑或许应如易安居士“知否？知否？应是绿肥红瘦”般的温婉简约。南山三月，香花绕径，春意拂满，诗意盎然。古人云“春听鸟声，夏听蝉声，秋听虫声，冬听雪声；白昼听棋声，月下听箫声，山中听松声，涧边听瀑布，觉耳中别有不同”。你看，你听，四季有胜景，生活有跫音。

角度4.不媚不折是诗意地栖居。与诗同行，就如同与那良师益友在知识的王国里促膝交谈。“人是一根芦苇，却是一根有思想的芦苇。”的确，作为一个个体，在力量上是那么的渺小，一块石头就足以致他死命；可人在思想上又是那么的伟大。诗歌，作为一切文学的渊源，从《荷马史诗》到《诗经》再到《唐璜》，它孕育了多少的珍宝，又掀开了多少场人文主义的幕布？作为思想变革的先导，它不仅反映了社会，还给予了人永垂不朽，体验验生活真谛的可能。

角度5.“诗意地栖居”是一种生活态度。面对庸常而又漫长的岁月，面对人生中难以预期的暴风骤雨，我们该拥有一颗怎样的心，该秉持一种怎样的态度，似乎都不是容易回答的问题。面对困苦、责难、伤害，我们应以豁达、开朗、乐观、进取的态度来对待。人，诗意地栖居在这片大地上，便能开垦出芳菲满地的精神桃花源来。顾城说“人可生如蚁而美如神”。

角度6.观照自然，诗意自来。诗意使生命不枯。如守着瓦尔登湖的梭罗，在梦的留白处轻轻点上一枚朱砂，让生有所息。又如那在淮水边垂钓的庄周，置楚王的使者于不顾，只让那句“吾将曳尾于涂中”不停地敲击着历史的回音壁，留下千年的震颤。而在这个美好的世界上不停忙碌的我们呢？是不是也应放慢脚步，去看看那朝阳夕月，落日惊风？放慢脚步，学会欣赏自然的韵之美。我们每天都能感受到阳光的温度，可有多少人能抚平自己躁动不安的心，去闻一闻阳光的香味，让它在你的心尖徘徊呢？停下车，看看你身边的绿色，不仅让那明亮而轻快的绿映人你的眼眸，也让它滴人你的心扉。看看露珠滑落草儿时的晶莹，看看红枫飘到地面时的落寞，看看那江南的青莲，看看那雨后撑起的灰色大伞。没有什么能比这些更让你舒畅的了。春听鸟声，夏听蝉声，秋听虫声，冬听雪声，自昼听棋声。

角度7.诗意地生活就是会营造自己的心境，调节自己的心态，超然世俗以外。

面对困苦、责难、伤害，我们应以豁达、开朗、乐观、进取的态度来对待，相信风雨过后是彩虹，乌云遮不住太阳。就像大文豪苏轼一样，虽屡遭打击，一生坎坷，但极为达观，听到鸟鸣便是“春山磔磔鸣春禽，此间不可无我吟”；就是被贬了官，还能吟出“报道先生春睡美，道人轻打五更钟”；一顶笠帽、一身蓑衣、一双草鞋、一根竹杖，迎着风雨向前仍唱出“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”。

（四）好文鉴赏

1.科学规划，才能拥有“诗意栖居”

交通拥堵如肠梗阻，空气污染是哮喘，水污染是血液中毒，垃圾围城好比恶性肿瘤，文脉隐没好似失魂落魄……有人用刺眼的比喻，来警醒当前“城市病”有多严重。疾在腠理肌肤，根在经脉脏腑。大城市“得病”，暴露出的，正是短视规划带来的长久危害。

阅遍世界，在浪漫中呼吸的巴黎、在历史中行走的罗马、在花园里游憩的新加坡，提供了城市建设管理中的“他山之石”；而《美国大城市的生与死》一书，记下了一些“失败”的规划，极端现代主义曾造就巴西利亚“缺失人情味”的反面案例。诚如习近平总书记所说，考察一个城市首先看规划，“规划科学是最大的效益，规划失误是最大的浪费，规划折腾是最大的忌讳”。编制一份以人为核心的科学规划，才能真正打开通向“诗意栖居”的大门。

当城镇化率过半、“乡土中国”开始转向“城市中国”时，我们也迎来了城市大发展大建设阶段。如何规划、建设、管理好城市家园，摆在各级管理者面前；怎样避免规划失误、规划折腾，更显紧迫。这方面，教训不少、代价很大。百米高楼建成仅16年就被爆拆，亚洲最大室内足球场使用不到10年便被扫入历史，类似的“短命建筑”，很多地方都出现过。据研究估测，“十二五”期间，每年“短命建筑”导致的浪费甚至高达4600亿元。而道路的“开膛破肚”，在许多城市也频频上演，浪费资金不说，更制造了交通拥堵，百姓怨声载道。

这背后，既有我们对城市发展规律的认识不足，也有规划设计与执行的不到位，同时还反映了另一些深层因素。一方面，以“规划跟着项目走”“根据投资需要修编”为代表，我国城市规划重经济发展、轻人文精神，缺少大众关怀；重建设规模、轻整体协调，缺少地方特色。另一方面，在错误政绩观驱动之下，“一任书记一座城，一个市长一新区” 的“规划换届”现象时有发生，在一些地方，长官意志代替严肃规划，导致蓝图落地变形走样。

有人比喻，城市规划如一部交响乐，倘若指挥不当、“独奏”互相掣肘，就会引发混乱。一旦缺乏空间、规模、产业的统筹，失去了空间立体性、平面协调性、风貌整体性、文脉延续性的整合，城市就会失去秩序。不同城市之间的规划，如果跳不出一亩三分地，区域就难以优势互补，也会造成资源浪费、生态破坏。因此，城市以主题功能区规划为基础推进“多规合一”，并服从国家空间战略总体要求，乃是题中之义。换句话说，一个城市的规划，要承上启下，兼顾左右，把个性表达与整体和谐统一起来。好的规划必然是和谐处理历史、当代与未来的关系，把握自然生态之美，创造人工设施之善，最终达成人在尘嚣、心守宁静。

规划要做到科学，从来不是“我说了算”，而是政府、专家、百姓“共同说了算”，如此，才能增强规划解决实际问题的能力。规划要执行到位，更是最大考验。少一些“拍脑袋”决策，多一些先进理念；少一些“翻烧饼”行为，多考虑百姓需求，才可能杜绝浪费、拒绝折腾、少走弯路，才能确保“一张蓝图绘到底”，留下穿越历史的经典城市。

小桥流水、杏花春雨、秋月霞天、渡头落日……多少城里人拿这些诗词来点缀自己的梦里桃源，以期“我的城市”日行无碍、夜眠无噪，看得到四季、留得住历史。也许有一天，用“诗意城市”包裹科学规划，回应百姓企盼，才能弹奏出城市发展的美妙序曲。

2.尊重规律，才能走向现代城市

新年来临，熙来攘往的城市给人无尽欢乐，跨年夜的安全也让世界绷紧神经。在纽约，6000多名警察走上时报广场；在迪拜，酒店大火让烟花表演黯然失色。城市的安全与发展，成为人们普遍关注的“全球议题”。

城市开启了人类藏匿在蛮荒时代的所有更高潜能，人们聚集到城市，是为了过美好的生活。千百年来，城市一直承载着人类对美好生活的梦想和期盼，这对世界上最大的发展中国家而言，现实意义尤为迫切。一边是人类历史上规模最大、速度最快的城镇化进程，一边是层出不穷的“城市病”，环境污染、交通拥堵、人口拥挤……我们的城市，怎样才能实现健康发展，真正成为经济增长的中心、生态涵养的容器、文明传承的薪火、百姓安居的乐园？

梁思成先生的一段话，或许能够带来更多启示：“城市是一门科学，它像人体一样有经络、脉搏、肌理，如果你不科学地对待它，它会生病的。”也就是说，城市不是钢筋水泥的简单堆砌，更不是社会资源的机械组合，而是一个有机而复杂的“生命系统”，有它吐纳呼吸的韵律、脉搏起伏的节奏和机体运行的规律。科学对待城市规律，就能促进城市健康运行；相反，如果不能科学地认识、尊重并顺应规律，城市发展就会出现严重的失调、失衡和失序现象。

比如，在一些地方，城市不断扩大、新区不断扩建，一圈地就是上千平方公里甚至几千平方公里，表面上热火朝天，但由于脱离发展实际，最后要么沦为野草丛生的烂尾工程，要么成为毫无人气的闲置建筑。这说明，城市和经济发展理应相辅相成、相互促进，一旦脱离发展实际而人为大搞“造城运动”，只能是“摊大饼”式的盲目扩张。

再比如，空气污染、自来水超标、垃圾围城……城市环境问题的一个重要原因，就是产业过度集中，导致人口过度聚集。上海中心城区的人口密度是伦敦的3.5倍、巴黎的4.8倍。而人口规模一旦超过资源承载力，环境容量就不可避免变小，污染必然加重。只有实现城市和资源承载力相互协调、彼此适应，城市才能享有干净的空气和水。

上述现象，皆是不尊重城市规律的严重后果。这里固然有认识不清、水平不够的问题，但更有政绩观问题。一些领导干部被政绩冲动蒙蔽心智，被一时利益冲昏头脑，从而对规律视而不见，让发展为权力任性埋单，把“大手笔”变成“大败笔”。可以说，不是缺少对规律的认识，而是缺少对规律的尊重；不是缺少对规律的发现，而是缺少按规律办事的制度保障。因此，形成科学的考核体系、民主的决策程序、完善的问责机制，才能让规律成为领导干部治理城市的准绳。

作为人类文明的结晶，智慧创造和发展进步的标志，城市是人类进行经济、政治、社会、文化等活动的中心，因此，城市发展规律也涉及各个方面，是一个相互关联而又彼此耦合的复杂系统。对城市的治理者而言，既要认识到城市发展的一般规律，又要在中国超大型人口、超大型规模的现实语境中，去探索中国城市发展的特殊逻辑；既要看到城市面临问题的普遍性，又要在中国发展转型的历史阶段中，去认识城镇化进入后半期的显著特点。总之，既有“普遍视角”，又有“现实观照”，既有“世界视野”，又有“国情意识”，才能把握城市规划、城市建设、城市管理、城市生态、城市精神等各方面的规律，从而让城市变得和谐宜居更美好。

“城市是一种特殊的构造，这种构造致密而紧凑，专门用来流传人类文明的成果。”中华文明延绵千载，积累了丰富的城市管理经验。早在南朝时期，“京师翼翼，四方是凑”，就引发了“不尔何以为京师”的感慨。一个农耕古国曾经拥有璀璨的城市文明，现在同样能把握城市“致密而紧凑”的构造，孕育富有活力、独具特色的现代城市。

3.大地上心系天下的诗意栖居

海德格尔说：“人应该诗意地栖居在大地上。”那么什么样的栖居才算是真正的诗意地栖居的呢？有人认为“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”是诗意地栖居，有人认为“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”是诗意地栖居，有人认为“采菊东篱下，悠然见南山”是诗意地栖居……而我认为“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”心系天下的栖居才是真正意义上的诗意地栖居。

心系天下的诗意的栖居是一种为国为民的人生态度。古往今来，许多有作为的“官”，都以关心百姓的疾苦为己任。从范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，到郑板桥的“些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情”；从屈原的“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”，到于谦的“但愿苍生俱饱暖，不辞辛苦出山林”，都充分说明心无百姓莫为官。为官一任一定要把群众的安危冷暖挂在心上，以“天下大事必作于细”的态度，抓实做细事关人民切身利益的每项工作，为国为民谋福利，才能赢得青史留句，才能配得上诗意的栖居。

心系天下的诗意栖居是一种推己及人的伟大人格。杜甫用他的一生诠释了儒家标举的理想人格--人饥己饥，人溺己溺。这种伟大的人格，因有了杜甫的诠释而洗去了“腐朽”的铅华，光彩照人，令人神往。杜甫也在诗歌之外显得愈加巍峨高大，辉耀照天。当代学者傅道彬、陈永宏在《歌者的悲欢》一书中言杜甫为后人建立了一座纪念碑，说：“在这座非人工建立的纪念碑面前，任何一个正直善良的人都会在它的面前低下自己仰慕感念的头颅；任何一个有民族自尊心和责任感的炎黄子孙，都会自心底深处升腾起一种民族的自豪感，为我们悠久的民族文化能哺育出如此伟大高洁的人格而由衷的自豪。”每念于此，那推己及人的关爱，总是撩拨着人的心灵，让人渴望崇高、渴望博大、渴望热情，并因这种渴望而温暖了自己，这才是人类最需要的诗意的栖居。

心系天下的诗意栖居是一种舍我其谁的担当精神。从中国历史社会发展的角度看，担当是中华民族的传统美德。从“人生自古谁无死？留取丹心照汗青”的文天祥，到“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的林则徐；从“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的屈原，到“愿得此身长报国，何须生入玉门关”的戴叔伦。历史画卷中的这一个个鲜活的面容，都体现了中华儿女为国家、为民族、为人民勇于担当的精神。杜甫一生颠沛流离，半世困顿不堪，可他的认识早已超越了个人生死，站到了时代的高度，国难当头，民不聊生，为国咆哮，为民呐喊，苦苦求索，舍我其谁。像杜甫这样壮阔的胸襟难道不是诗意的栖居应该具备的思想境界吗？忘我担当，不负此生。

历史的臣轮，正是因为有像杜甫一样心系天下的志士仁人为国为民的人生态度、推己及人的伟大人格和舍我其谁的担当精神，才能劈波斩浪开辟一个又一个新天地，才能为我们诗意地栖居引领方向。