



赵记说事儿



我为诗狂

记者 赵文 文/图

不久前，万达广场的暮沧书店接连举办了两场诗歌分享会，场场爆满。在这里，省内名家、本土诗人、诗歌爱好者齐聚一堂，氛围融洽热烈，诗意盎然。

“诗歌是最美好、最幸福的灵魂对最幸福、最美妙时刻的记载。”在东海诗歌节、山海诵读会等活动的加持下，温岭这座城市越发显得文艺和浪漫。生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。对很多人来说，半亩方塘，诗意栖居，是一种梦想，也是一种人生态度。

●来自诗歌的自我疗愈

“诗歌，给我们带来了最好的心理疗愈。”在分享会上，浙江省作家协会会员、温岭市作家协会主席李虹深有感悟地说道。

高中时期，李虹就开始写诗，无论是古体诗还是现代诗，她都会尝试过。高三时，她的散文诗作品《李候风》获得女友杂志社佳作奖，受邀到北京参加全国文友笔会。

李虹称，上世纪90年代初，文学的氛围非常浓厚，100多位文友来自全国各地，其中不乏名家，大家产生思想碰撞，共同享受这场文学盛宴。

上大学后，李虹继续写诗、散文和小说，还担任了校园文学社的社长。工作后，她被生活的琐碎牵绊，渐渐疏离了诗歌。如果生活需要表达，她选择写散文，让情绪的宣泄更淋漓尽致。

“遇到难解之事或者心情特别不好的时候，我选择把自己关起来，避免不良情绪伤害到别人。”李虹说。接着，她开始沉浸式地阅读或写作，让文字创作带来的多巴胺平复激动的情绪。

“写诗，身边的氛围非常重要。”李虹说。2016年左右，她发现身边的诗人越来越多，她那颗诗人的心不再平静，于是重新开始写诗。

2017年、2018年，她连续两次获得“东海诗歌赛”优秀奖，信心倍增。作为女诗人，李虹有着敏锐的观察力和细腻的视角，她从自身的社会角色和内心世界出发，不断寻求个性化的创作。

在生活中，李虹受过伤，有过一段非常灰暗的时光。她开始学习心理学，在网上报了课程，经过

半年的努力，成功考取了心理咨询师资格证，并实现了自我疗愈。

学习心理学后，李虹更加关注细节和人物的心理，看问题的角度也发生了变化。她的诗歌表达方式更加平缓，仅用平实的文字和白描的手法，就引起他人深深的震撼与共鸣。

李虹说，为柴米油盐奔波的人，空闲的时间都是碎片化的。而这碎片化的时间，正好可以用来写诗。诗歌是凝练的艺术，在方寸间即可得到表达。人生永远在路上，每个人除了固有的身份，还应该寻找更精彩的生活角色。

李虹非常喜欢“花开”这个词，已出版诗集《彼岸花开》《苜蓿花开》。“我在此岸，无论生活这条河流有多么湍急，永远相信美好的事物就在彼岸！”她说，诗歌就是城市中的光与暖。

●写诗，消除疲惫的过程

每天写一首诗，这个习惯赵文斌已坚持了很多年。他被大家称为“诗歌王子”。

赵文斌是中国诗歌学会会员、浙江省作家协会会员。自1987年以来，他陆续创作了近4000首诗歌。

1987年的暑假，赵文斌初中毕业，即将到温岭中学读高中。初中时代的他，对语文和写作充满了兴趣。考虑到温岭中学人才济济，趁着暑假，他尝试写现代诗。“那时，正是现代诗流行的时候。”赵文斌称。

到了温岭中学，赵文斌更加诗意大发。写诗，不仅可以抒发情感，也给人满满的成就感。“写诗、跳霹雳舞、穿喇叭裤，这些都是当时最时髦的事。”赵文斌称。

青葱岁月，赵文斌知道的诗歌刊物不多。得知松门有个《海风》刊物，他就将自己的诗寄了过去，竟被录用了，他为此感到非常自豪。

大学里，尽管赵文斌学的是政史专



李虹在诗歌分享会上分享感悟。

业，但他写诗的热情不减。1994年，赵文斌到一所中学教书，在学校里建立了文学社，他一边笔耕不辍，一边鼓励学生们进行文学创作。

一年后，赵文斌担任班主任，工作的繁忙让他无暇写诗，写的诗越来越少。本以为自己的诗歌人生就此黯淡了下去，没想到在2018年出现了转折。

2018年，温岭市教育作家协会成立。已调到市教育局工作的赵文斌，加入了该协会，重新提笔写诗。

这年的第二届海角诗会中，蓝野等著名诗人来到温岭，为温岭诗人改稿。当改到赵文斌的一首诗时，蓝野询问：“这首诗是什么时候写的？”

“原来，我的诗歌语言已经跟不上形势，落后了。”赵文斌称。这次和蓝野的交流，让他彻底醒悟了。接着，他大量阅读近几年的好诗歌，从中汲取营养。与此同时，他给自己立下一个目标：每天至少写一首诗。

生活依然忙碌，但赵文斌找到了写诗的方式。上班前、下班后，散步时、休息中，只要有3到15分钟的时间，他就会打开手机备忘录，记录下灵感带来的美妙文字。

这一年，赵文斌的诗《暮色》入选浙江省高考语文试卷。时间回到30年前，他还是一名高中生，在去游泳的路上，写下了这首诗——“时间/在干涸的村庄/流淌/夕阳/将一群淘气的孩子/点亮”。1997年，这首诗发表在《散文诗》上。之后，被《台州优秀文学选编》（诗歌篇）收录。

赵文斌的诗，写的是身边的人物、景与情。一个秋夜，忙碌过后的他，坐在广场边的桂花树下休息，一坐就是一个半小时。桂花的芳香，勾起了他的诗意。“又闻桂花香/在白天闪耀光芒/在夜晚穿透黑暗/它不说话/却坚持/用芳香代替想法……”赵文斌写的是桂花，但很多人能从中找到自己的影子。

“在诗歌中宣泄喜怒哀乐，度己度人，写诗也是自我价值的体现。”赵文斌称，写诗对他来说，是消除疲惫的过程。

2018年以来，赵文斌不断探索新风格，创作的新诗数量已达2600多首。目前，他正在加强诗歌创作理论方面的学习，努力提升自己。

“诗歌王子”已不再年轻，但他认为，“只要诗在，青春就不会消失”。

●朗诵诗歌，发现更多有趣的灵魂

郭永军的声音非常浑厚，他朗诵诗歌时，韵味和表现力十足，将人快速带进诗歌的意境中。

郭永军是市朗诵协会副主席，也是市中的一名语文教师。阅读，是郭永军的最大爱好，他买书频繁、藏书无数，还在学生中推广阅读。

2014年，郭永军做了肝部手术。为了缓解术后的疼痛，他练习腹式呼吸法，这对朗诵也很有益处。2015年调到市三中工作后，他以“诵读激趣”的形式带领学生们阅读。

早晚读时间、课余时间，学校里响起了抑扬顿挫的朗读之声。而诗歌，是最好的朗读对象。

同年秋天，郭永军带着学生们参加“山海诵读会”，他们录制朗诵诗文音频，并在公众号上推送分享，朗诵的氛围越来越浓。

2016年，郭永军在市三中成立“读立少年”朗诵团，这是我市首个校园朗诵社团。“读立少年”的身影频频在校园、书店等公共场所以及大型活动中亮相，还参加各级比赛屡获大奖。2024年，他们的节目获得了第六届“诵读中国”经典诵读大赛（中学生组）一等奖。

同一首诗，不同的读者有不同的理解。为了

朗诵出诗歌的精髓，郭永军一遇到诗歌作者，就会和对方交流怎样更好地解读这首诗。

“也许诗歌朗诵是小众的，但它给人带来了美的享受，提升了人的精神修养。”郭永军说，初中生恰是诗一样的年龄，亲近诗歌，可以帮助他们日后更好地守护初心。

市三中创立了《北山河》诗歌特刊，鼓励学生们写诗；还设立了诗歌墙，选登学生们的优秀作品，每篇作品都有相应的二维码，扫码即可聆听诵读该作品的声音。

叶成是郭永军在市三中带的第一届学生之一，目前在英国留学。中学时代的诗歌朗诵，对他来说，是一段宝贵的经历。

“越长大，越觉得语文是一门美丽的学科；越长，越能感受到诗歌的意境。”叶成说，朗诵诗歌提升了他的品味，打下了精神底子，也让他面向大众表达时更加自如。

每一场诗歌朗诵，不仅传承了经典，更激发了年轻人内心深处对美好生活的追求与向往。郭永军说，通过诗歌朗诵，能发现更多有趣的灵魂。



▲郭永军（图片由受访者提供）

470年的文化传承
怕上火 吃高橙

每一口都是温岭的故事



0 色素 0 香精 0 防腐剂
温岭高橙汁 配料：水、高橙原汁、蜂蜜

岭上甄选 WMG 温岭传媒发展有限公司

经销热线 0576 8966 5372 13758638852



扫码购买