

90后理工科女博士获《中国诗词大会》冠军 矢志培养传统文化粉丝 孩子学诗不靠背，要感受一种美

小人物

她读诗的时候，笑意盈盈；她念出的每一句诗，都带有自豪感。离场时，她说：“江山代有才人出。”第九场归来，她说：“虽九死其尤未悔。”她是《中国诗词大会》唯一一名“四朝元老”，终于在今年2月摘得了第四季的冠军奖杯。她是陈更，本科就读于同济大学的自动化专业，如今是北京大学一般力学与力学基础专业的“90后”在读博士。

青年报实习生 喜罕娇 记者 刘昕璐



酷爱读书的陈更，打破了观众对理工科学子的刻板印象。

受访者供图

“很多诗友因为看到我在诗词大会的样子，也想要来诗词大会；很多小朋友、青少年说因为看到我念诗的样子，发现中国诗词的美好，也开始念诗。我觉得所有的付出都是值得的！”

作为《中国诗词大会》唯一一名“四朝元老”，陈更成功斩获第四季《中国诗词大会》的总冠军。主持人董卿在节目中这样说道：“其实，对于陈更，四年每年都如约出现在我们百人团的选手中，今年的捧杯可以说天道酬勤、水到渠成。”

因酷爱古诗词，陈更报名参加了《中国诗词大会》，这一参加就是四年。“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华”。酷爱读书的陈更，打破了观众对理工科学子的刻板印象。她给人的第一印象就是颇有文人气质——读诗时，声情并茂，让人如临其境；微笑时，自信洒脱，让人充满力量。

获奖后，她非常开心地说：“很多诗友因为看到我在诗词大会的样子，也想要来诗词大会；很多小朋友、青少年说因为看到我念诗的样子，发现中国诗词的美好，也开始念诗。我觉得，如果我能在这条路上多做一点点事，让更多的人看到中国古典诗词的美好，所有的付出都是值得的！”

俗话说，“台上十分钟，台下十年功”。每一个人的成功，都离不开“努力”二字，陈更很早就明白努力的意义。学业如此，参赛亦如是。“对我来说，每一次参加诗词大会，都是第一次，每一次都能学到新东西。比如，前三季，在诗词大会现场学到了很多知识，对很多诗篇有了牢固的掌握，诗句更加烂熟于心，有利于之后的比赛。”

从第一季到第四季，陈更也

成长了许多。“我开始从喜欢华丽美丽的诗词，转为喜欢平淡而隽永深情的诗词；开始从把诗词看作一种文学读物，到意识到‘启人所觉者，觉人所未觉者’的超越性。我相信多听诗人说话、多读诗，可以让一个人更智慧、更通透。”陈更说道。

有意思的是，她的参赛经历，也让家人有了变化。全家人因为她，连续四年看了四十场诗词大会，就这样，奶奶变成了康震老师的铁粉，妈妈变成了诗词爱好者，有时候还会问她“何事长向别时圆”到底是什么意思。陈更自己则在北京的一份报纸上有了自己的专栏。能有机会把自己读诗感悟写出来并发表到报纸上与大家分享，这让她觉得很幸运。

在陈更看来，参加《中国诗词大会》最大的收获是在现场曾有过的很多热泪盈眶的瞬间。在她眼中，《中国诗词大会》其实是一个穿着诗词外衣的“真情”节目。在古诗词这个引线之下，许多人的生命热情被点燃了，不管他被柴米油盐的生活所迫成了一个务农为生的人，或者每天天不亮就起来做馒头的人，或者建筑工地的工人，或者日晒雨淋的送餐员，到一个舞台清丽秀美，音乐宛转悠扬，嘉宾兰心蕙质妙语连珠的环境里，他会想起隐藏在生活之下的曾经的文学梦想，以及那些原来不曾熄灭的点亮他生命的诗句。

“在赛场上，我因此听到很多感人的故事，比如，孙东辉老师在开颅手术后一睁眼的那一刻就想要首先去背一首诗，看看自己是否还记得；比如，在建筑工地打工七年，每天早一点起床读诗，后来成为了语文老师的刘泽宇老师；比如身患癌症务农为生，虽然一贫如洗，但是每天看的读的都是诗的白茹云大姐。大家都相信，活一天就要高兴一天，就要纯粹一天。”陈更说，在

为这些自己很喜欢的人感动的同时，也觉得找到了自我。“就像蒙曼老师说读《红楼梦》可以净化心灵一样，参加诗词大会也可以净化心灵。”

“一个天真烂漫的孩子，还是不太会读得懂一些诗词。一定是一个人心里积累了一些东西的时候，他(她)才会对诗词有感觉，才会从中获得救赎或者释放，从而喜欢上这种确实稍微艰深一点的文学。”

陈更坦言，自己以前更喜欢读小说，21岁才开始认真学习诗词，但在她前21年的阅读生涯中，她偏爱的文字却和古诗词一直有共通之处：超越、凝练、古典、含蓄和柔美。

“我做了很多读书笔记，因为反复翻看甚至背下来了文字。‘我凝视的竹斗笠/ 在告诉我什么是有气节的竹/ 我细数每一条纹理/ 都有血液在奔流/ 都有雷电在聚集/ 都有生命在孕育’。这是我初中时从语文月考试卷中摘抄的考题，它对普通事物的联想思考，深深地震撼了我。许多年后，当我遇到《题僧壁》，看到‘蚌胎未满思新桂，琥珀初成忆旧松’时，我不会觉得陌生而不知所云，我会觉得似曾相识，觉得它们是相通的。”陈更这样举例。

到了研究生阶段，陈更调整了自己的阅读计划，从小说转为散文集。准确地说，对陈更产生影响最大的当属《蒋勋说唐诗》。“在这本书里，唐诗和人的生命历程、生活热情、爱与付出等联系起来，诗词在我心中印象一下子发生了变化，从那时候便开始读诗了。”自此，陈更便与诗词结下了不解之缘。陈更认为，一个人跟诗词能够摩擦、碰撞出一些东西，是需要一定的年龄和阅历的。

“一个天真烂漫的孩子，或

者说情窦初开的少女，还是不太会读得懂一些诗词。一定是一个人心里积累了一些沉重的、灰暗的、晦涩的东西的时候，他(她)才会对诗词有感觉，才会从中获得救赎或者释放，从而喜欢上这种确实稍微艰深一点的文学。”陈更说道。

她相信，只要进入到这个世界里，你就会发现诗词还有很多别的东西带给读者。比如，中国古典诗词，其中有“哀民生之多艰”的民本思想，有“虽九死其犹未悔”的情怀，以及豁达乐观、积极向上的精神态度。“诗词可以给人一种向上的精神，而且其中包括了太多太多的辩证关系，诗词里有着大世界和大智慧。”

“我不建议一上来就要求孩子背完《长恨歌》《琵琶行》《离骚》，这些孩子不容易理解，一旦造成诗词是艰深的不可爱的印象，失去了兴趣，再挽回就难了。”“尽量不要随大流，多思考，不要人云亦云。”

关于诗词学习的问题，陈更的理解是：记忆诗词不能如同背圆周率一般只是生理的记忆，应该理解诗人说了什么。“归舟昔岁宿严陵，雨打疏篷听到明。昨夜茅檐疏雨作，梦中唤作打篷声。”这是两个听雨的夜晚，一个失眠了，一个半梦半醒，然后再用文言文的语言把这件事复述出来，注意简洁凝练，没有介词连词，有时倒装等，这应该是背诗的过程。

但对于孩子来说，做到这一点也是不容易的。“我不建议一上来就要求孩子背完《长恨歌》《琵琶行》《离骚》，这些孩子不容易理解，一旦造成诗词是艰深的不可爱的印象，失去了兴趣，再挽回就难了。不如先读‘妾发初覆额，折花门前剧。郎骑竹马来，绕床弄青梅。’十岁的小女孩

开始有了美的意识，才会让妈妈给自己梳刘海，来打扮得漂亮一点，好和隔壁的小哥哥一起玩耍。”

陈更认为，孩子都有求知欲和上进心，中国诗词朗朗上口、音韵和谐、节奏明快，背起来读起来，都会让孩子感觉到本能的快乐并获得极大的成就感。即使是不理解深层含义的诗词，他们也会或多或少地感觉到一种朦胧的美。

尽管陈更现在已经掌握了大量的诗词，但是她依旧在不停地学习。“我每天在微信群里分享在喜马拉雅讲解一首诗词的链接，作为一种日记的方式，也在慢慢累积知识，同时也是锻炼自己。”她认为，保持自己的判断力是非常重要的，“尽量不要随大流，多思考，不要人云亦云。”

“养成阅读的习惯等于为你自己筑起一个避难所，几乎可以避开生命中所有的不开心的事。”陈更说，这句话恰好可以回答为什么自己有时间读很多书，因为她以读书的形式来休闲，想休息的时候，或者不开心的时候，都选择了读书，读书是一种自愈方式。

也因此，对于未来，陈更希望自己在文笔、讲述感方面能更为提升，从而更好地传播传统文化。她希望不仅可以读诗给大家听，更可以在分享时，让读者感到，读着陈更的文字，就好像切实地和她共同拥有了一座图书馆。

征集小人物

如果你的身边有绝不渺小的小人物，如果你有不凡的凡人故事想与大家分享，请与本版联系：qnbxiaorenwu@sohu.com