

诗生活

在最美的诗词里遇见最美的秋

蒹葭苍苍，白露为霜；所谓伊人，在水一方。

从古至今，《诗经》中的这句咏叹，成为人们吟诵节气与爱恋的绝美佳句。

酷暑离去，秋意渐浓，面对无尽秋色，文人墨客的情怀落在层林尽染间，也落在沾满清晨露珠的草木上。

秋夜长，殊未央，月明白露澄清光。

在最美的诗词里，遇见最美的秋。

《蒹葭》

先秦·《诗经·国风·秦风》

蒹葭苍苍，白露为霜。
所谓伊人，在水一方。
溯洄从之，道阻且长。
溯游从之，宛在水中央。
蒹葭萋萋，白露未晞。
所谓伊人，在水之湄。
溯洄从之，道阻且跻。
溯游从之，宛在水中坻。
蒹葭采采，白露未已。
所谓伊人，在水之涘。
溯洄从之，道阻且右。
溯游从之，宛在水中沚。

【解诗】

诗的每章开头都采用了赋中见兴的笔法。通过对眼前真景的描述与赞叹，绘画出一个空灵缥缈的意境，笼罩全篇。诗人抓住秋色独有的特征，用浓墨重彩反复进行描绘，渲染出深秋空寂悲凉的氛围，以抒写诗人怅然若失而又热烈企慕友人的心境。

《杂诗》

魏晋·左思

秋风何冽冽，白露为朝霜。
柔条且夕劲，绿叶日夜黄。
明月出云崖，皦皦流素光。
披轩临前庭，嗷嗷晨雁翔。
高志局四海，块然守空堂。
壮齿不恒居，岁暮常慨慷。

【解诗】

秋风是多么的凛冽，白露凝结成了晨霜。原本柔软的枝条一天天变硬，绿叶也一天天变黄。明月从云边露出，洒下皎洁的月光。彻夜难眠开门来到前院，晨飞的大雁已开始鸣啼。崇高的志向局促于四海，无奈孤独地守在屋内。少壮盛年不能永在，时常因为年岁已老而伤悲。

《南湖晚秋》

唐·白居易

八月白露降，湖中水方老。
旦夕秋风多，衰荷半倾倒。
手攀青枫树，足踏黄芦草。
惨澹老容颜，冷落秋怀抱。
有兄在淮楚，有弟在蜀道。
万里何时来，烟波白浩浩。

【解诗】

白露时节到来，秋风阵阵，湖中的荷花大半都已凋残，芦草也已枯黄，到处一片萧瑟、清冷的景象。诗人触景伤情，怀念身居异地的亲人。



《秋露》

唐·雍陶

白露暖秋色，月明清漏中。
痕沾珠箔重，点落玉盘空。
竹动时惊鸟，莎寒暗滴虫。
满园生永夜，渐欲与霜同。

【解诗】

白露时节，月亮显得格外清灵明亮，窗帘沾湿，栖鸟因竹叶摆动而受惊，草丛里昆虫身上也滴着露水。满园夜色正长，天气转寒已到了白露为霜的时候。

《衰荷》

唐·白居易

白露凋花花不残，凉风吹叶叶初乾。
无人解爱萧条境，更绕衰丛一匝看。

【解诗】

白露时节，霜露让荷花呈现凋败，将落未落，雨后，凉风吹干荷花花叶。没有人懂得并喜爱这凋零的萧条景色，我绕着衰丛走一圈看着。诗人借惜荷寄托人生之感，用残荷诠释生命的禅意。

《南柯子·十里青山远》

宋·仲殊

十里青山远，潮平路带沙。
数声啼鸟怨年华。
又是凄凉时候，在天涯。
白露收残月，清风散晓霞。
绿杨堤畔问荷花：
记得年时沽酒，那人家？

【解诗】

潮水涨平了沙路，远处的青山连绵不断，偶尔听到几声鸟鸣，好像是在哀怨时光流逝。又是凄冷的秋天了，我远在海角天涯。残月西堕。白露湿衣，拂晓的凉风慢慢地吹散朝霞。走到那似曾相识的绿杨堤畔，我问塘中盛开的荷花：“你可记得，那年我路边沽酒，敲开的是哪门哪家？”

荐书

《让我做你的心灵捕手》

在我们的成长历程中，总会有或多或少的心理匮乏感，或来自于父母的教育方式，或来自于家庭其他方面的局限性。长大以后，这些匮乏感会变成我们潜意识里的声音，让我们不够自信，不够有安全感，在遇到困难的时候，只会不断责备自己“不够优秀、不够坚强、不够争气”，但其实，错并不在你。时间虽然会让你淡忘，但不会帮你痊愈。在这本书中，黄之盈心理咨询师化身心灵捕手，仿若一位最亲切的老友，又像智慧的导师，给你27次情景重现，全面还原你被情绪加工过的成长记忆，轻轻拂去你心灵上的尘埃，给你破碎重生的契机和勇气。因为，困扰你的不是那些事情本身，而是你对事情的看法和记忆。



【作者简介】

黄之盈，心理咨询师和辅导教师，同时是多家杂志的心理专栏作家，有着丰富的咨询与辅导经验，致力于家庭关系的疗愈，有丰富的临床心理治疗经验。书中的每一个观点和事例都来自于她的心理治疗实录。