

科目:	语文	年级:	高 1、2、3
主讲老师:	戴苏伟	专题	中学生写作原理与教程
本课内容:	第 4 章（心理支持） 第 5、6、7 节内容（第 8 课）		

## 第四章 心理支持

### 第五节 虚静心态

杜甫说得好：“文章憎命达，魑魅喜人过。”事实正是这样，文章与那些春风得意的人缘分很浅——春风得意，难免心浮气躁；心浮气躁，永难写出佳作。杜甫之后，柳宗元也说过，写文章，不可出以轻心、怠心、昏气、矜气，否则，辞藻浮夸，为人讥笑。轻心、怠心、昏气、矜气，都是不好的心态。

最适合写文章的心态，应该是南朝梁代刘勰所说的“陶钧文思，贵在虚静”，即构思作品时，心要清静，不染杂念。目不窥园，心不旁骛，坐得“冷板凳”，耐得住寂寞，历来被看作治学、著述佳境。为人不管悟性高低，境况顺逆，只有在专心致志、排除干扰的情况下，才能潜心写作，才能倾尽所能，析疑解难，融会贯通事、理、情，丰富发展才、学、识。所谓“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里；吟咏之间，吐纳珠玉之声”，说的就是这个意思。看来，我们极需在声色纷扰中，选择一种理性生活。“板凳坐得十年冷”，“语不惊人死不休”。有此功夫，撰写文章，应该如顺流放舟、快刀破竹。

保持虚静的心态，也便于调整好话语姿态。古人早就说过：“修辞立其诚。”措辞用笔，务求诚恳，语言才能保持醇美。有时，宁肯保持低调，也不过分炫耀。鲁迅先生也从反面告诫过，写文章勿卖弄，勿造作。心态浮躁，话语姿态往往摆不正，矫虚、浅薄，什么不庸俗不抖落什么，这样势必贻笑大方。

保持虚静的心态，还便于博览群书。孙犁先生在《野味读书》一文中，如实道出他的读书经验：“寒酸时买的书，都记得住。阔气时买的书，读得不认真。读书必须在寒窗前，坐冷板凳。”人在大富大贵、大红大紫的时候，干什么事都浮躁，看什么都肤浅，最后竟是一场空。只有在甘于独处、心存静默时，读书才能读得进去，在内心留下一点东西。

在现实生活中，始终保持静默以思的心态，是很不容易的。如何在顺逆得失之际，调适心态呢？总的来说，应培养“雅量高致”，像前人说的那样“得其格，高其气”。一个人志存高远，就不会太计较一时得失。“器小易盈”，往往情绪随境遇波动，有时似乎还能坐得下来，但早已是“心游万仞，精鹜八极”了。思维、写作，只是摆个样子，如何探幽发微，见人所未见？

这里，需要补充一下，上面说的诚恳，只不过是一种根本的人生态度，在此基础上，语言表达还应多姿多彩。冷峻、犀利、明快、朴素、幽默、平实、简洁、宏富的语言风格，只要表现的是真善美，鞭挞的是假丑恶，无不可以在自成一派。

#### 【示例与讨论】 物 喻

##### 乡 井

冬天，乡井是温暖的，风霜并没使它心冷；到了盛夏，它反而保存着冷静，饮一口乡井水，最能清心。

### 乐山大佛

乐山大佛闻名天下，俯瞰岷江，手能摩云。鸟在它头上着粪时，它微笑着，了不在意。

### 果实

凡离枝早、急于上市的果实，都是味薄体轻的。为了给人留下好印象，不得不弄虚作假，装饰一二，实际口碑更差。

### 梨树晚花

春四月，满山梨树挂雪。只有一棵，花事寂寞，迟至夏八月，才见芳菲。真是耐得炎凉，必有佳音啊。

### 江流

莫道江水总在崇山峻岭里徘徊，流出峡谷，心地自宽。

### 塔克拉玛干沙漠

被诬为“死亡之海”，不知有多少人，一走近你就徘徊彷徨。你只有寂寞地守护塔里木河两岸六十五种植物：春天，播洒一地新绿；秋天，摇曳满树金黄。寒来暑往，只在积蓄融化的雪水，却从不事张扬。塔克拉玛干地下河，有百倍于寻常湖泊的水量；沙漠腹地，还有问道于盲的人所不知的储藏。

讨论：《庄子》中有一段文字，说到庖丁解牛“以神遇而不以目视，官知止而神欲行”。此一寓言故事告诉我们一个道理：除了眼睛能视物以外，知识、经验、智能，有时可以人“看”得更深、更远、更全面。但这要有一个前提，心要虚静。保持静默，最大好处在于心境澄明。您能从那些卑微的、被误解的、处于抑制状态下的事物中发现它们的特有价值，从彼此隔离的事物中，发现其千丝万缕的联系吗？这大概就是古人说的“思之，思之，鬼神通之”的真正含义吧。只要还能做到“静默以思”，写作题材料应俯拾皆是，每天都有新发现。你认为这是这样吗？

### 【即学即练】

1. 阅读下列短文，以“人的不平凡的光芒来自……”为辩题，组织一次辩论。

### 成功者的内心世界

每个成功者都有来自两方面的动因。一个是社会环境的动因，另一个是自身的心理动因。即使是面临同样的社会环境，成功者从芸芸众生中脱颖而出，只是因为他们有独特的、成熟的心理素质。他们懂得与昨日的自我告别，能很快地从以往失败的阴影中解脱出来，重新怀抱希望和决心；他们能保持持久的友善之心，懂得友善的力量坚不可摧；他们善于坚持自己的目标，抵抗各种各样的干扰，从而勇往直前；他们善于积蓄和善待自己的特长和才能，只要有机会就如鱼得水、大展宏图；他们懂得人生所有的价值，都体现在对时间的支配和使用上，懂得珍惜时间甚至超越珍惜财富；他们懂得维护自己稳定的情绪，不因情绪的波动跌入困境之中；他们懂得识别事物的正反面，懂得“塞翁失马、焉知非福”，善于在祸福之间寻求平衡；他们懂得放低自我来虚纳百川，也懂得重视自我维持成长的自信；他们懂得贵在行动达实效，尤其在现代的信息化社会，立刻行动的决心和速度往往能决定一个人的成就；他们懂得成功需要联合，并且善于联合等等。他们的不平凡的光芒，来自于内心的世界。（赵文宏）

## 第六节 敏于内省

讲内省，并不只是省察言行过失。内省，更重要的是返身观照自我，把握情绪、思绪的微妙变化，准确认识自己的精神世界。我们当然应该把自然与社会当作认识对象，当作写作源泉。比如我们到西宁游了

“塔尔寺”，肯定要“明察暗访”大小金瓦殿，探讨塔尔寺的掌故、建筑风格等等。不过，写篇游记，文中只有这些内容，并无多少味道。人毕竟不同于摄像镜头，在占地面积多达六百余亩的塔尔寺穿堂过殿，看寺内“三绝”（酥油花、壁画、堆绣），接触形形色色的人，总会有赞叹、惊讶、困惑、思索，这些心理活动，如果真实、微妙、典型，一一用文字表现出来，不仅同样具有认识价值，而且还可能产生较高的审美价值。为什么这样说呢？盖因人在接触、观察自然与生活时油然而生的赞叹、惊讶、困惑、思索，往往更可能自成一格，独具特色；按照“美是性格”的说法，这些独具特色的东西，当然就比程序化的近乎旅游手册的“写实”有着更高的审美价值。

一篇好文章，可以蕴涵形象美、哲理美，也可以富有人情美、意境美。前者，如中国作家史铁生、俄罗斯作家普里什文的散文，对生活与自然体察入微，客观的东西多一些；后者，如中国作家孙犁、印度作家泰戈尔的作品，主观色彩更为浓郁。它们犹如春兰秋菊，各擅胜场，各有千秋。明乎此理，我们也就懂得了，构思与动笔时，为什么一定要力求情与景、事与理的浑然融合；日常生活中，为什么一定要养成一种省察的自觉，经常敏锐、精确地追溯情感、理智的发展轨迹，甚至不惮烦难，随时记录下杂感、随想、臆测……果能有这种内省意识与功夫，我们的写作，又会多一处“源头活水”。前人提出，“外师造化，中得心源”，一语道破文学艺术创新的真谛，我们应该悉心体悟，用以指导写作实践。

### 【示例与讨论】

### 沧浪亭随笔

三月二十四日，江南雨。我再游了苏州名园沧浪亭。沧浪亭原是广陵王池馆，北宋诗人苏舜钦客寓苏州时，买下池馆，并在水边筑亭，命名“沧浪”，后来就以亭名作为园名。

“沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。”水，自来可以借喻时政清浊。苏舜钦以“沧浪”给亭命名，显有深意。以前，约略知道苏舜钦为人。他是巴蜀梓州人，中进士后，做过大理评事等小官。舜钦诗以自然、直率知名，但人们素所敬重的是，他“位虽卑，数上疏论朝廷大事，敢道人之所难言”。正如一切“直道而行”的人士一样，他这种性情，实难为暮气沉沉的朝臣所容，终遭贬抑。

今天，来到苏舜钦故居，总是有些亲切感的。雨中的沧浪亭，宋代遗址已经荡然无存，惟有亭台水榭、连云老树略存古朴之意。沧浪亭的水，大概还默契于舜钦先生的思虑，别有一种静美。它在园外是碧波一泓，在园内又是清水萦回，单看那种不事张扬的意态，恰如吴人说的“静如处子，素如村姑”。

史料载苏舜钦居于沧浪亭颇好“觞而浩歌，踞而仰啸”，每每“洒然忘其归”。但我对这洒然忘归之说是疑意的。你看，在水一方，沧浪亭踞于山丘之巅，檐角横空，昂然有怀远之姿，被雨恍惚着，令人想起苏舜钦临水的身影，那该是静极思动的心态。

为人在世，进取与退守的选择应是并存一心的。人理解外在世界愈深，对生命本意的追寻愈执着，进取心就该愈难抑止。厕身山水间，紧蹙的眉目或可一舒，但仍不能摈绝怀远的心情，仿佛伏枥的马，一嗅到外间气息，不免有负轭远行的躁动。

沿着碎石小径走到竹林前，听风声萧瑟而思绪未断。我甚至这样想，以苏舜钦的学识，一开始就可以预知“不能已于言”必被贬斥的结局，他终究不愿选择“枉道”，选择没有理性的人生。敷衍天地易，敷衍良知难。即使冒险以脆弱的生命与天地间最暴虐的力量相抗衡，也还要依循良知行事。如果说人的生命只是烛光之微的话，那么，良知、理性足以使这生命与皓月之辉相映。

云色骤黑，游人纷纷找视界宽敞的厅堂避雨。厅堂一侧正是几棵古柏，这从不计较天地因缘的生命又给我提供了远想的线索。那个时代，人生渡口、仕途之门对苏舜钦关闭了，他只能独在此岸徘徊，只能在江湖之远遥对庙堂直高。春去秋来，和衣侧卧沧浪亭，但听檐雨如棋子击落，他这个“洒然忘归”有几分真实？可以濯足、濯缨的沧浪之水，濯洗的该是诗人的无尽怅惘吧？苏舜钦寄寓沧浪亭，四年后就谢世了。史书记载苏舜钦的文字简短平实，一生沉浮换来的只是这简短平实的文字么？不！这理应是承载着一股沛然正气的文字，无论谁，只要能与之会意，就能得到来自那久远的年代的启示。

岁月迢递，苏舜钦与沧浪亭同在。

讨论：这篇游记，情景交融的部分明显比纯粹写景状物的部分，内涵要丰富一些。游记散文，不少是在事后追忆而成，如果当时确有所感，也能算“为情造文”。遗憾的是，很多人在景观中，并没有悉心体察，事过境迁，需要写作了，反倒冒出来许多感悟。真是“此情可待成追忆，只是当时已惘然”。手法高明的，或许能把“原生状态”的景物与虚拟的感悟撮合得天衣无缝；稍拙劣的，硬把这两部分凑到一起，内行肯定能看出来是“为文造情”，即使是一般读者也能感觉到牵强附会。同样要花工夫，与其事后矫柔造作，不如在当时“精思傅会”，留意自己心理的变化。请你谈谈“为情造文”与“为文造情”的区别。

### 【即学即练】

#### 1. 阅读下列文字，谈谈写作需要什么样的心态。

《王蒙自述：我的人生哲学》是今年图书市场的重量级作品，王蒙的人生阅历以及文字造诣决定了这本书的受欢迎程度，迄今已销售逾 20 万册。严格说来，作者不是用笔而是用生命、用思辨、用心血在写这本书，一写就是 4 年，足见其态度之严谨之认真。更为可贵的是，作者虽然已是誉满天下的著名作家，又有着诸多头衔，但他并不靠这些来吓唬人，而是以平等的乃至天真的心态在与读者倾心交流。在娓娓而谈中，尽管有时也不失往日的激情、激动、激愤，但都在讲述一种自己所思所悟的真实。他绝不放弃人生的哲学睿智与理想境界，但亦绝不高谈阔论，无论小事、大道，都说的是人生至理。一切以生存为基点，以生活为背景，以哲学为武器，用科学与灵动的方法来剖析人生，用实事求是的客观的能动的态度来解析许多人一生中都会遇到的一些问题，颇有新意地创造了许多深刻的人生概念和范畴。因而称其为“人生哲学”是当之无愧的。

## 第七节 余论

写作还需要有胆有识：别人视为畏途的，自己能够带着一种“虽千万人吾往也”的精神，深入调查，揭开真相；别人怯于启齿的，自己敢于打破僵局，“一语惊破梦中人”；别人习惯人云亦云的，自己宁愿别开生面，独辟蹊径，得出新的结论。

写作还需要自信：相信“天生我才必有用”，“乘风破浪会有时”，暂无起色，决不自弃，“知音不赏”，善于自勉，蹈厉奋发，直至成功。

写作还需要有超越意识，不能满足现状，自鸣得意。一个时期要有一个时期的突破点，积小胜为大胜，由量变求质变。

写作还需要“天真”，胸无纤尘，心不旁骛，对真善美怀有挚爱，对假丑恶绝不兼容，远离纷争，摆脱功利，摒弃矫虚，超越庸俗。他有自己的坚持，不为“时尚”所左右；他有宽阔的胸襟，人誉人毁，毫不在意。

果能如此，随口所说，都是沁人心脾的言语；随手所写，都是甘冽如泉的文字。从某种角度来看，培养优秀的心理品质，比寻求良好外部环境、条件，对提高人的写作水平更为重要，前者毕竟是可以预期，也切实可以控制结果。

### 【示例与讨论】

史铁生：另一种理想主义

许纪霖

历史的经验经常提醒我们，在一场万众瞩目的文化思潮中，浮在表面的、风头最劲的，有可能是昙花一现的思想泡沫，而在波涛下面的沉静之处，倒常常可以发掘到跨越时代的精神金矿。史铁生，就是这样一个被严重忽视的人物。他一度被列入所谓“抵抗投降”者的行列，但这不啻是一种严重的误读，史铁生的姿态与其说是抗议的、批判的，不如说是沉思的，建设的。在理想主义重建的意义上，史铁生留给我们的，是比张承志，张炜多得多的东西。

在红卫兵一代中，史铁生也许是极少数能够超越自身，具有现代意识的作家。他与张承志同样至今仍是一个坚定的理想主义者。但与前者不同的是，史铁生的理想主义不再以群体为本位，而代之以明确的个人立场；生命的意义不再与历史的或形而上的终极目标发生关联，而是对虚无困境的战胜和超越；他的理想主义也不再是咄咄逼人的，侵略性的，而是温和的，宽容的，充满爱心的。

一种脱胎换骨的人生转变，往往肇始于一个偶然的事件。如果没有 21 岁时骤然降临的双腿瘫痪，我们很难设想史铁生能够比同时代人跨越得更远。生理的残缺使得生命的意义发生了问题，是生，还是死？只有当人被逼到考虑生死时刻，才有可能在精神上获得新生。加缪说过：“真正严肃的哲学问题只有一个：自杀”。（《西西弗斯的神话》）这种纯粹个人性的精神危机，要比那些群体性的精神危机真切得多，也更有震撼力。

在深刻的绝望之中，史铁生发现生命的偶然和苦难的无常。残缺和苦难，就像人的出生一样，都是偶然的，无法自我把握的。人的命运被偶然之网所笼罩，人生充满了荒诞感和虚无感。在当代中国作家之中，史铁生是最具荒诞感的作家之一，这使得他与自己的同代人有了某种精神距离，而与新一代发生了思想接榫。史铁生感到，人有三根本的困境：一是孤独，人生来注定只能是自己，无法与他人彻底沟通；二是痛苦，人生来有无穷的欲望，而实现欲望的能力永远赶不上欲望的能力；三是恐惧，人生来不想死，但总是要走向死亡。（《自言自语》）这些困境是永恒的。无法克服的，它们构成了虚无感的人生背景。每一种困境都意味着生命的残缺，人生注定是残缺的，荒谬和不圆满的，即使我们人为地进行好运设计，最后也会沮丧地发现它并不存在。

#### 赋予荒谬以意义

在阅读史铁生的时候，常常会使我们想到加缪。加缪认为荒谬是人与世界之间联系的唯一纽带，荒谬是不可能被消除的，人只能带着裂痕生活。但是人必须超越荒谬，在荒谬的生活中获得意义。史铁生也是这样。他意识到人生的困境和残缺，却将它们看作获得生命意义的题中应有之义。如果没有孤独，爱就失去了意义；如果没有欲望的痛苦，就得不到实现欲望的欢乐；如果人永远不死，那么人生就象波伏娃的名著《人皆有死》中那个死不了的福斯卡那样，变得乏味透顶。生命的残缺，人生的虚无状态，反而为人战胜自己，超越困境和证明存在的意义敞开了可能性空间。人的生存是荒谬的，没有任何理由的，但在一个理想主义者看来，必须赋予它以意义，必须有东西证明它的意义。“只有人才把怎样活着看得比活着本身更要紧，只有在顽固地追问并要求着生存的意义。”（《康复文本断想》）对生存意义的追问，是人文精神的骨髓所在，也是人区别于动物的主要标志。人必须选择一种东西作为生存意义的证明。史铁生选择的是写作。但是，写作以一种什么样的方式存在？如果作为一种生存的目的，作为一种具体的，功利的目标，那么人就会被写作囚禁起来，就会失去生存的意义本身。而在史铁生看来，写作无非是一种生命的存在方式，一种意义的证明，“只是因为我活着，我才不得不写作”。（《我与地坛》）这犹如麦金太尔所说的实践活动中的“内在利益”，它不是为了获得某种可以替代的外在利益，比如权力、金钱或地位等等，而是贮在一种内在的、无可替代的生活的意义，而这种意义只有通过特定的实践过程才能得以实现。（《德性之后》）

理想主义最重要的问题之一在于意义的确证，传统的理想主义总是将意义的确证与某种终极的或具体的目标相联系，张承志和张炜也是如此。一种目的论的理想主义不是容易滑向对人性 and 个人的侵犯，就是因为过于实质化而走向幻灭，导致意义的丧失。当传统理想主义终于走向其反面，而留下一片信仰上的废墟时，究竟以一种什么样的策略拯救理想主义，以响应虚无主义的挑战？史铁生提出，意义的确证应该从目的转向过程，因为只要人们眼光盯着目的，就无法走出绝境。而一旦转向过程，即使“坏运也无法阻挡你去创造一个精彩的过程，相反你可以把死亡也变成一个精彩的过程”。“除非你看到了目的的虚无你才能进入这审美的境地，除非你看到了目的的绝望你才能找到这审美的救助。”他满怀欣喜地写道：“生命的价值就在于你能够镇静而又激动地欣赏这过程的美丽的悲壮。……从不屈获得骄傲，从苦难提取幸福，从虚无创造意义。”（《好运

设计》)

当意义的呈现从终极目的转向实践过程的时候,当目的被消解而过程被空前地凸出的时候,理想主义终于立于不败之地,终于找到了自己的栖身所在。这是不能被颠覆,被异化的精神乌托邦,这是经受了虚无和荒诞的洗礼,同时又超越了、战胜了它们的理想主义。理想主义不再是实在的,功利的,它被形式化,空心化和悬置起来了,悬置在最具审美价值和非功利的实践之中。这又使我们想起了加缪,想起了他笔下的那个战胜了荒谬的英雄西西弗斯,也想起了具有现代荒诞意识的鲁迅,想起了他笔下的那个不知何处是归宿,却仍然要向前走的“过客”。同样,史铁生在理想的废墟上重建了理想的大厦,在虚无的命运中超越了宿命,他成了反抗虚无的英雄。

看透生活再热爱生活,这是史铁生的理想主义,一种过程论的理想主义。尽管它是从个人的苦难中得出的人生真谛,尽管它仅仅是一种个人化的人生哲学,然而,它的意义建构规则和理想落实方式,对于信仰危机以后虚无主义蔓延的世纪末中国,无疑具有普遍的启示。每个人的信仰对象可以不同,但是信仰的方式却值得反思。由目的转向过程的理想主义,很可能是经受过虚无主义思想洗礼的新生代更容易接受的一种信仰方式。

史铁生的理想主义似乎是别有境界。从一开始,他的所有困境。所有痛苦都是很个人化的,因而那些苦难也显得更为真实。史铁生考虑的核心问题也是灵魂的拯救,但这仅仅是一种自我拯救,并没有赋予任何社会/道德的神圣使命。史铁生在他的名作《我与地坛》中坦然承认,他当初投身写作的动机仅仅是“为了让那个躲在园子深处坐轮椅的人,有朝一日在别人眼里也稍微有点光彩,在众人眼里也能有个位置。”如此卑微的写作动机,在传统理想主义者看来大概是不屑一顾的,我却被他深深地感动。因为它是那样的真切,那样的诚挚,显示出生理残缺的史铁生作为一个人,一个理想主义者反抗命运,争取自身尊严的非凡勇气,显现出一个生活中的强者所真正拥有的精神力量。

史铁生所持的无疑是一种爱的理想主义。与张炜强调“恨”相反,史铁生的所有希望只有一个,让世界充满爱。爱的哲学,可以是浅薄的说教,也可以是深刻的生命体验。史铁生的爱心,并非如一般说教那样浅薄。因为他的爱是从虚无中升腾,经历过荒诞的洗礼。他的确在各方面很象加缪,那个“地中海的儿子”加缪。在他们两人身上,不仅有虚无的、悲观的阴霾,也有爱的、乐观的阳光;不仅有对荒谬命运的否定,也有对人类情感的赞美,史铁生总是在人的苦难中发现爱,他相信爱总是与命运的巨大灾难联系在一起。“爱,永远是一种召唤,是一个问题。爱,是立于此岸的精神彼岸,从来不是以完成的状态消解此岸,而是以问题的方式驾临此岸。爱的问题存在与否,对于一个人,一个族,一个类,都是生死攸关,尤其是精神之生死的攸关。”(《无答之问或无果之行》)

这就是史铁生的理想主义,一种个人的、开放的、宽容的、注重过程的、充满爱心的理想主义。它以虚无为背景,又超越了虚无,它是人生悲剧中的微笑,荒谬命运中的浪漫,俗世社会中的精神乌托邦。我相信,随着时间的推移,史铁生将会被更多至今仍在虚无中探索的人们所了解和接受,并日益显现出其跨时代的思想魅力。

讨论:你可以把本文看作一面镜子,从中照见你的内心。具体操作方式:先把文中隽永的语句划下来,然后想想为什么深觉默契。

### 【即学即练】

1.你认为写作需要哪些优秀的心理品质?不妨独抒己见,撰写成文。

2.古希腊人很早就提出“认识你自己”,认为人在深入研究世界的同时,也要反过来观照自我。我国历代贤哲同样也很重视人的内省,提出过“有得于内,无待乎外”的观点。

请你以《扬长抑短》为题写一篇文章,分析自己心理品质方面的长与短,说说这些长处、短处对写作的影响、制约,进一步探讨将来如何扬长抑短。