



一分钟童诗：适合您睡前阅读

睡前的一分钟 在童诗里获得拥抱

如果给你睡前一分钟，你愿意读一首童诗吗？然后你会进入梦境，探寻日常生活的奇迹。想象你在另一个神秘的国度，在这一分钟里，你不断变大或缩小，直到变成一粒标点、豌豆、花粉或星辰。就像安徒生在童话《雏菊》中的描绘：“这是一朵多么甜蜜的小花儿——它的心是金子，它的衣服是银子！”

阅读让你的心开始发生改变，它变得安静、柔软、有趣，你的时间被拉长，你像昆虫一样在花蕾中寻找金黄的蜜。甚至，你成了一个会思考的雪人：“我想知道/艺术家有怎样的感觉/当他的艺术开始融化时。”（《杰瑞的雪人》，美国诗人卡利·达科斯）。最后，一首首诗落下词语的雪片，覆盖了整个纸张……

我是蚂蚁的一分钟、蜗牛的一分钟、大象的一分钟，也是月亮的一分钟，我是无限之中的一分钟。这时，我们可以拥抱取暖，我们的心也会变得洁白：

比大更大

作者：(美)丹尼斯·李
翻译：王柏华、周天美诺

它比大更大，
它比宽更宽，
它比深更深，
而且无处可藏。
它住在卧室里，
很近很贴心，
他要来抓你。
它的名字叫——拥抱！

看吧，美国的童诗除了希尔弗斯坦和普瑞拉特斯基的搞怪诗，还有它们温情的一面。我们开始重新凝视情感，凝视日常生活的细节，去发现不可思议的诗意。在诗人眼中，两个手臂宛如羽翼，一旦拥抱就会飞翔。它是如此宽广、深切，心跳动在一起，闪烁着奇迹。

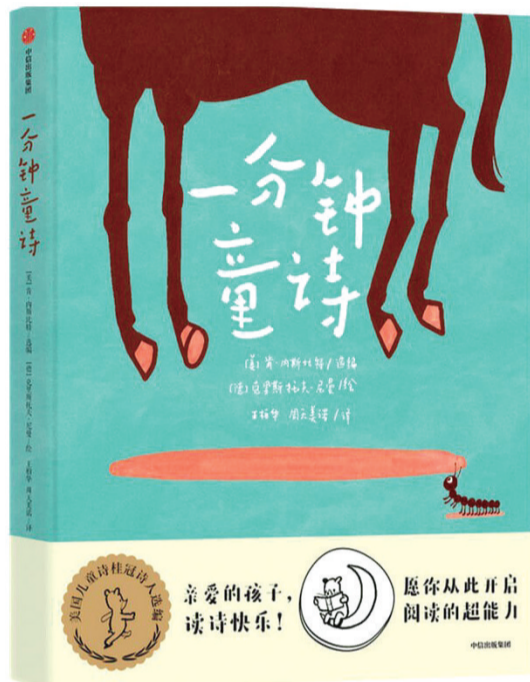
现在是时候了

作者：(美)丽兹·布朗尔
翻译：王柏华、周天美诺

现在是时候了，
当黑夜拥抱星星，
花瓣触碰花瓣，
花朵闭合。
现在是时候了，
当鸣禽飞落，
羽翼收拢，
分享这静谧的夜晚。
现在是时候了，
当彩色褪成灰色，
只留下黯淡的闪烁，
在海浪上摇晃。
现在是时候了，
月亮在夜空升起，
我渐入梦乡，
听到了爱的低语。

无论是星辰、花朵、飞禽、海浪还是梦乡，诗人的感觉透过“爱的低语”而发芽。一种力量推动着他不断飞行，那些风景在轻声细语中飘进璀璨的黑夜，无数个世界隐藏起来，像花朵闭合。“现在是时候了”是控制整首诗的音乐节奏，这意味着诗人的睡意已经降临，父母的催眠曲轻轻溅起

诗歌可以傻里傻气，也可以一本正经，可以简单，也可以神秘，这取决于诗人的创造力和感受力，一切都是自由的、敞开的、多元的，当然这也是童诗存在的意义。睡前读绘本，是很多家庭亲子生活中重要的时刻，但父母可曾想过，在孩子睡前的一分钟，可以共读一首诗？一天结束，在孩子进入睡眠前，他们需要拥抱与爱意，需要幻想的快乐，也需要对梦境的憧憬。这些都被童诗作者一再书写。据《新京报》



《一分钟童诗》，[美]肯·内斯比特 选编，[德]克里斯托夫·尼曼 绘，王柏华 周天美诺 译，中信·红披风出品，中信出版集团，2021年7月。

涟漪……奥地利诗人里尔克也有这样的时刻：“主啊！是时候了。夏日曾经很盛大/把你的阴影落在日晷上/让秋风刮过田野。”（冯至翻译）。时辰已到，一切就会星辰般开始运行，包括这些诗句：

当爸爸给我盖被子的时候

作者：(美)约书亚·西格尔
翻译：王柏华、周天美诺

大海平静，
微风温暖，
没有下雨，
不必觉得被遗弃，
当爸爸给我盖被子的时候。
绿草摇曳，
白云朵朵，
树木茂盛，
天空明亮，
夜晚并不是漆黑一片，
当爸爸给我盖被子的时候。
没有起雾，
没有阴霾，
兔子欢跳，
鲜花盛开。
阳光开始照耀在我的房间，
当爸爸给我盖被子的时候。
天空微笑，
天使唱歌，
我有一个抱怨，
只是一个小小的抱怨——胡子茬，
他的下巴有点儿扎人，
当爸爸给我盖被子的时候。

当我们把自己放在各色各样的事物中，事物便以不同的形态流动起来。有时童诗显示情感的来源，去爱或被爱的心因纯粹而跳动。草木摇曳、大海平静、兔子欢跳、天空微笑，“当爸爸给我盖被子的时候”，诗人穿过了万物，慢慢靠近了语言的

枕头，睡意来了，一张床开始航行：

怎样才能睡着

作者：(美)肯·内斯比特
翻译：王柏华、周天美诺

嘿，泰迪，一会儿
我们就该睡觉了。
让我告诉你怎么做。
这比数羊有趣多了。
躺在床上，闭上眼睛。
现在，深呼吸，叹口气，
想象你是一架飞机，
飞过天空。
再飞低一点儿，
在微风中穿过云层，
直到你看到，
缓缓翻滚的大海。
然后停留在水面上，
你已经变成一艘船，
感受大海摇晃着你，
轻轻地，轻轻地，你漂浮着。
然后又变成潜水艇，
沉入波涛之下，
看鱼儿在水下洞穴，
游进游出。
你跟着它们进去，
边走边探索隧道。
这里好安静，
无物不美，缓缓流动。
所以你现在变为水，
你变为洞穴，
你变为大海
和轻轻摇晃的海浪。
海床一片宁静，
如此沉静、温暖、深沉
你舒展身体横跨世界，
渐渐睡去。
我们生活的世界太小了，那里只能容

下我们小小的心事。比如，我们时常像诗人这样抱着心爱的玩具，幻想梦中的飞行。在这首诗中，诗人一会儿变成飞机，一会儿又成了船、潜水艇、洞穴、大海……他千变万化，无所不能，并引领我们进入一个魔法世界。这时，你的身心是自由的，整个床都开始自己行动起来。于是，我们和作者一起在语言的光影中探险。这让我想起英国诗人罗伯特·路易斯·史蒂文森的童诗：

我的床是一条小船

作者：(英)罗伯特·路易斯·史蒂文森
翻译：漪然

我的床像一条小小的船，
我的保姆把我扶上船舷，
她让我穿上水手的衬衫，
在黑暗中小船起锚向前。
在深夜里，我走上甲板，
向岸上的伙伴们道晚安；
我闭上双眼，启航扬帆，
一会儿四周就寂静一片。
有时，我会放些东西在床边，
像谨慎的水手一样安排周全；
那可能是一小块结婚蛋糕，
要不就是玩具，一件或两件。
我们掌着舵度过长夜漫漫，
终于又迎来了清晨的光线；
可我却发现，在我房间里，
小船已经稳稳当地靠岸。

这首童诗如此透明地展现了一个孩子驾驶着自己的“床”向着黑暗航行的过程。叙利亚诗人阿多尼斯在《在意义丛林旅行的向导》中有以下诗句：“什么是床？/夜晚/在夜晚的内部。”（薛庆国翻译）。于是，“我闭上双眼，启航扬帆。”这艘船会驶向何方？又会在哪里靠岸呢？

需要说明的是，除了史蒂文森和金子美玲的诗歌外，以上这些诗作均选自美国“儿童诗桂冠诗人”肯·内斯比特编著的《一分钟童诗》，诗人为四到九岁的儿童精心挑选了141首童诗。这些童诗简短、温暖、有趣，如同在纸上搭建的一幕幕一分钟的“小诗剧”，演绎儿童语言的生活图画。据说，肯·内斯比特从小喜欢听妈妈读诗，15岁时自学编程成为微软公司的程序员，后来这位天才的程序员辞职，专门为孩子写诗。与以往希尔弗斯坦和普瑞拉特斯基的搞怪童诗不同，在这本诗选中，美国的童诗呈现出许多不同的面孔，这也改变了我们对美国童诗一贯的认知。事实上，每一首童诗都有一个隐秘的倾听者，它可以是所有的事物，也可以包涵多样的风格，但童心，是我们唯一的源泉：

诗歌可以傻里傻气

作者：(美)肯·内斯比特
翻译：王柏华、周天美诺

诗歌可以傻里傻气，泰迪。
诗歌可以一本正经。
有些简单了，有些神秘莫测。
有些押韵，有些不押韵。
有些讲故事，
有些分享想法，
有些会在你的心里描绘一幅画面。
但它们都是珍宝，所以
看看我们能找到什么。