

苏轼贬谪黄州时期思想心态与词作研究

任贝贝

新疆师范大学中国语言文学学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年1月28日; 录用日期: 2026年3月2日; 发布日期: 2026年3月13日

摘要

黄州时期无疑是苏轼心态最矛盾、文学最高峰的代表时期。这一时期的苏轼刚经历乌台诗变, 从平步青云的惊世才子到仕途几近断绝的失意文人, 这中间的落差对于自幼便立鸿鹄之志的苏轼来说是一个极大的打击。黄州的谪居生活是苏轼人生的一个重要转折点, 其文学作品风格的最终确立与个人思想状态的成熟都完成于这一时期。本文将着重研究苏轼在贬谪黄州这四年时间内词作, 并根据其作品对他的思想精神状态进行论述, 研究其从初到黄州时期的苦闷失意到后期的风雨不惊、洒脱淡然的变化过程。

关键词

苏轼, 贬谪, 黄州, 词作, 思想心态

A Study on Su Shi's Ideological Attitude and Ci Poems in the Period of His Relegation to Huangzhou

Beibei Ren

College of Chinese Language and Literature, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: January 28, 2026; accepted: March 2, 2026; published: March 13, 2026

Abstract

The Huangzhou period is undoubtedly the representative period of Su Shi's most contradictory mentality and literary peak. During this period, Su Shi had just gone through the Wutai Poetry Revolution, from a brilliant scholar who was on the rise to a frustrated scholar whose career path was almost cut off. The gap between them was a great blow to Su Shi, who had established lofty aspirations since childhood. The exile life in Huangzhou was an important turning point in Su Shi's life, during which the final establishment of his literary style and the maturity of his personal mental

state were completed. This article will focus on the study of Su Shi's poetry during his four years of exile in Huangzhou, and discuss his ideological and mental state based on his works. It will study the process of his changes from the initial depression during the Huangzhou period to the later period of calm and unrestrained.

Keywords

Su Shi, Relegation, Huangzhou, Ci Poems, Ideology and Mentality

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

关于苏轼在黄州时期的思想心态与文学创作的研究学界已取得了一定的成果，但仍然存有研究不够深入、比较片面化等问题。文本旨在通过对苏轼黄州时期文学创作的梳理研究，去透析其思想心态的变化，将着力点放在把苏轼当成一个普世社会上的人来分析其初遭贬谪，面对人生的巨大落差后思想心态的苦闷、矛盾而至旷达。黄州时期是苏轼思想心态发生大幅度转变、文学创作最高峰的代表时期，在这一时期苏轼共作赋3篇、词66首、文170余、诗200多首、书信280余封，文赋众多且皆笔酣墨饱。尤其是其这时期的词作数量占据了苏轼流传至今所有词作的近20%，具有相当大的比重和研究意义。故本文将主要以苏轼在黄州时期的词作入手，带领读者去领略苏轼在苦难中的文学表态，领略他在贬谪时期与命运和解，与灵魂自洽的乐观洒脱，从而给予读者以思考。

2. 苏轼贬谪黄州始末

景祐四年一月八日苏轼出生于眉州眉山(今四川省眉山市)，嘉祐一年随父弟往汴京(开封)参加科举，凭一篇《刑赏忠厚论》光荣登科，后由于丁母忧而暂回家居。嘉祐四年守丧期满，举家迁往京城，不久，参加公平评议朝政的制策考试，被列为三等，为“百年第一”，宋神宗称其有才，后任大理评事、签书凤翔府判官，任职期间，广受好评，彼时的苏轼可谓青年才俊意气风发，满怀一腔对家国百姓的抱负。他对所谓政治抱有近乎纯真的幻想，也正因此，这个才华横溢且具有实干能力的人终其一生更多地是经受着一种颠沛流离与坎坷不幸的命运。综合来看苏轼的为官历程，两次外放，两次在朝，两次遭贬，是少见的起起落落。若要深究这种复杂经历的产生原因，就不得不谈一谈“乌台诗案”。

由宋神宗和王安石所倡导的变法，是被庆历年间多数文人政客所接受和支持的。面对国力渐弱的局面，以司马光为首的保守派和以王安石为首的改革派其实都有着共同的改革愿景，但在思想上存在分歧。钱穆先生将这两党之间的矛盾原因归结到南北文化的冲突。王安石的施政特点是开放和激进的风格，是当时南方知识分子的典型，而司马光的政治观点则显示了当时北方知识分子更传统、更稳定的立场。而从另一种角度来看，在“三司之争”和“兼并与破坏兼并制度之争”的背后，新旧两党都隐含着他们所代表的利益集团的利益，葛兆光先生指出，“司马光领导的旧党试图通过重建文化传统和道德力量的手段，相对平稳地调节知识和思想及其承载者的作用。”^[1]从这个角度来看守旧派，能够发现他们更倾向于传统文人的责任感和使命感。也就符合这一时期苏轼自身受传统儒学浸染后对朝堂改革的看法。总之，新旧两派之间的冲突既来自于理想的差异，也来自于所代表的各自利益集团的自我宣传。北宋文人之间的冲突最初是政治观点之争，但随着政治观点的分歧和学术界的重组，党派之争逐渐变成了意见之争，苏

轼作为反对新党政见的士人显然是多遭排挤的。

元丰二年(1079年)四月,苏轼从徐州调任湖州知州,写了一篇《湖州谢上表》并在其中发了两句牢骚,被新党利用,认为苏轼在此表中有讥切时事之言,内含包藏祸心,怨望其上之意,进而遭到弹劾,甚至因此遭受了牢狱之灾。这便是影响苏轼一生的“乌台诗案”。后虽在多方求情下免去性命之忧,但死罪可免活罪难逃,出狱后的苏轼被贬至黄州,开启了历时近五年的黄州贬谪生活。

对于苏轼而言“乌台诗案”无异于是飞来横祸,使他的整个人生轨迹都走向了另一种可能。即使是从熙宁四年开始,苏轼就因不愿参与朝廷斗争而多次请离京城这一政治中心,然而“自我放逐”与“被迫流浪”显然是截然不同的。自请前往杭州、密州、徐州等地任职的自在光阴里让苏轼能够充分展现自我能力,做出诸多政绩,为当地百姓切切实实地带去了帮助,也因此受到百姓们的真切爱戴。这样的政治生活让苏轼在极大程度上躲避了来自政治中心的权利倾轧也逐渐淡化了他在汴京任职时的郁气与苦闷,这完全是一种自发性地对于自我价值与获得感的追寻。而乌台诗案所带来的黄州之祸对于苏轼来讲是其整个人生一大重创,几近葬送了其整个仕途,是其贬谪生涯的启程,也让他的思想心态与文学创作产生了诸多改变。

3. 苏轼贬谪黄州时期词作的精神世界

苏轼一共在黄州生活了四年零两个月的时间(1080年2月到1084年4月)。正是在这四年多的时间里,苏轼从一个传统的被贬谪文人蜕变成为了一个旷达洒脱、青史留名的“东坡居士”。贬谪黄州期间,随着生活环境以及思想心态的变化,苏轼的词作风格也有了较为明显的转变,且思想精神状态也从初到黄州时期的苦闷失意蜕变成风雨不惊的洒脱淡然。可以说,黄州的谪居生活是苏轼人生的一个重要转折点,其文学作品风格的最终确立与个人思想状态的成熟都完成于这一时期。

3.1. 苦闷自嘲

苏轼自小便有“奋厉有当世志”,贬至黄州(黄州地处吴越交界之处,在当时来说可谓是“穷乡僻壤”)团练副使,几乎是断送了其年少时的宏图伟志。苏轼初到黄州后暂居定惠院,虽有当时任黄州知州的徐君猷对他多有照看,但生活依旧清苦,心理上更是没有从“乌台诗案”的阴影中走出来。在定惠院居住时,苏轼写下了著名的《卜算子·黄州定慧院寓居作》:

缺月挂疏桐,漏断人初静。谁见幽人独往来,缥缈孤鸿影。惊起却回头,有恨无人省。拣尽寒枝不肯栖,寂寞沙洲冷。^[2]

向来敢于直言进谏的苏轼因为此次堪称“文字狱”的遭遇变得非常小心谨慎,内心上更是异常苦闷,甚至在一段时间内为了减少不必要的麻烦与非议,苏轼谨言慎行、事事小心,经常是闭门谢客、称病不见,过着清冷孤寂的生活,心境颇为灰暗、落寞。“谁见幽人独往来,缥缈孤鸿影”二句将遇事以来苏轼的失意与孤苦展现得淋漓尽致,这其中多少心酸更与何人说。这首词将苏轼初到黄州时如同离群孤雁般的清寂孤单表露殆尽,借“月夜孤鸿”这一意象托物抒情,是贬谪初期内心失意彷徨又无人能够理解的真实写照。全词借物喻人,寓情于景,物我交融,境界悠远,风格清奇,可谓是词中名篇。

苏轼是擅长在词作中抒发不同节日的心情的,到黄州后的一个重阳节,苏轼撰写了《南乡子·重九涵辉楼呈徐君猷》:

霜降水痕收。浅碧鳞鳞露远洲。酒力渐消风力软,飕飕。破帽多情却恋头。佳节若为酬。但把清尊断送秋。万事到头都是梦,休休。明日黄花蝶也愁。^[3]

与同样写于重阳节的《千秋岁·徐州重阳作》相比,这首曲子的情绪则更压抑惆怅。苏轼以“重阳

节”这个对中国人来说自带无数情思的节日为背景所抒发的情感，不仅仅是对昔日重阳席上盛景的追忆与对旧友的怀念，更是蕴含着其迁居黄州之后无法言说的孤独和苦闷。

巨大的失意与苦闷背后往往也会潜藏着词人个体在自我价值无法实现时所产生的自我厌弃。中国的文人大多会将更大的价值体系放置在自我认同之上，正如杜甫的“安得广厦千万间”，又似范仲淹的“先天下之忧而忧”。换言之就是中国人骨子里都或多或少的流传着儒家的“入世”思想，心存在着“大我”永远在“小我”之上的理想主义认知，苏轼也不例外。而在当时整个社会价值体系的影响之下，要想实现这种自我价值，其途径无非是为官做将。那么在遭受贬谪之后，一心报国的苏轼在认为仕途无望之后，也就意味着需要借助这个途径来完成自我价值的实现也已经是不可能的了。这也是苏轼在刚到黄州之后便笑讽“自笑平生为口忙，老来事业转荒唐”的原因，既是对己身遭遇的无奈，也是对前途无望的自我人生的嘲讽。其中满满都是对无法左右人生与实现抱负的自我厌弃，而这种对人生无力的自嘲也充斥在其这一时段的多部作品中。如《南乡子》中“万事到头都是梦，休休，明日黄花蝶也愁”的感慨，是对以往所取得的功绩也好，盛名也罢不过如幻梦一般的泡影。其在《满庭芳》：

蜗角虚名，蝇头微利，算来著甚干忙。事皆前定，谁弱又谁强。且趁闲身未老，须放我、些子疏狂。百年里，浑教是醉，三万六千场。思量，能几许？忧愁风雨，一半相妨。又何须抵死，说短论长。幸对清风皓月，苔茵展、云幕高张。江南好，千钟美酒，一曲满庭芳。 [2]

上片中满是词人对世俗汲汲营营的唾弃，“事皆前定，谁弱又谁强。”这时的苏轼已经不仅仅对自己，而是对整个官场与社会都产生了怀疑与讽刺，忙忙碌碌一生不知有何意义，只想沉浸在酒中，不去想，已然到了既“厌我”又“厌世”的地步。但这种对宇宙、人生的怀疑与讽刺并没有存在太久。“忧愁风雨”“说长论短”之后是“幸对清风皓月”，苏轼是善于在自然万物中体察人生与舒缓自我的，对自然景物的喜爱促使其在洞晓人生残酷真相之后，能够达到世事洞明，嘲讽完宇宙、社会、官场，甚至是自己之后的苏轼，并没有真的放弃对人生的追求与对生活的欲望，而是在这其中开始领悟到了如何舒缓自我意志并与命运达成和解的方法。

可以说这一时期的苏轼词作中所表达的多为这类苦闷自嘲之意，但是天性洒脱的苏轼并没有在这种悲情茫然的心绪中停留太久，很快就开始寻求化解这种情绪上的消极方法，开始在游山玩水和美食中过渡自己的心理危机，踏上了与命运和解的归途。

3.2. 寄情山水

在黄州，苏轼诸游览山水，泛舟赤壁，即便黄州地界并无名山大川，依然能够在身边的一景一物中找到心灵的寄托用以抚慰内心的创伤，并从中获得独属于自己的生活乐趣。苏轼对于自然山水的喜爱是从年少时就已然萌芽的，其弟苏辙曾在文中记载：“昔余少年，从子瞻游。有山可登，有水可浮，子瞻未始不褰裳先之。” [4]事实上作为贬官，根据宋代的官员选任和管理制度相关规定，苏轼能够自由活动的范围是受限制的，被贬谪安置的官员虽然有较大的活动自由，但安置人在所居之地也接受官府的监视，不得出城及至走失，法令还允许责受长史以上散官的安置人不时求见当地知州以加强官府对他们的监视 [5]。

虽然活动场所颇受限制，但苏轼却能够在这有限的地域空间内迅速找到符合心意的美景，或许在苏轼眼里平芜尽处处是美景。他多次在给朋友的书信中提及：“黄州滨江带山，既适耳目之好，而生事百须，亦不难致”，“黄州风物可乐，供家之物，亦易致”。宋人郑景望曾记载：“子瞻谪黄州，布衣芒屨，出入阡陌，多挟弹击江水，与客为乐。” [6]从“挟弹击江水”一事，可以看出苏轼如同稚子一般天真烂漫、无拘无束的精神状态。苏轼在黄州期间，扬弃旧怨潜心写作，撰写下了《前赤壁赋》《后赤壁

赋》等传世文章，也写下了宋词登峰造极之作《念奴娇·赤壁怀古》：

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是：三国周郎赤壁。乱石崩云，惊涛裂岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间、檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人间如梦，一樽还酹江月。[2]

整首词气势恢宏，大气飘逸，所表现出来的宏大境界是前所未有的。虽然词中不乏流露出苏轼在极目远眺、酣醉江边时内心对于“修身、齐家、治国、平天下”理想未酬的感叹与对时间流逝，岁月不在的遗憾，但这其间种种已不似刚到黄州时的痛苦与迷惘，而是世事洞明后的一种通透感。由此看出，苏轼贬谪黄州后的生活，在度过初期的阵痛后，已经向着逍遥和自在迈进了。

3.3. 饮食休闲

通过流传于今的《猪肉颂》、东坡肘子、东坡肉等不难看出苏轼对于美食的热爱是超越时空的，哪怕是刚贬谪到黄州满心失意时也能在《初到黄州》一诗中写下了“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”的诗句。苏轼认为，食物不仅能满足生理需要，还能给人以身体和精神上的愉悦，将其与社会上的纯物质享受区分开来，并将其提升到审美的高度。

贬谪黄州时期，苏轼在政治上基本没有了话语权，虽说是有着一个团练副使的官职，但并没有任何实际权力。又如前文所述，其日常活动也会受到监视与限制，也就是说其游览山水的活动是受到限制的，这就使得饮食也成为了他调节生活苦闷的另一种方式。在给秦观的信中详细地描述了有酒有肉、有橘子柿子又有精通厨艺的好友的满腔欢喜，发出“太虚视此数事，吾事岂不既济矣乎”[7]的感慨。再看其在享用完美食之后的心情：“东坡居士酒醉饭饱，倚于几上，白云左绕，清江右洄，重门洞开，林峦垒入。当是时，若有思而无所思，以受万物之备。”[7]短短数十字，就让我们看到了一个跃然纸上的对美食非常享受的苏轼形象。也正因如此，即使贬官居住黄州的苏轼俸禄减少许多，其所能购买能够购买的食材多是价格低廉、世人常见的东西，但是他依然能够从普通食品中品尝出不普通的乐趣。苏轼是喜欢甚至擅长在词文中书写美食的，即便在黄州时期后来者也能在其词作中看到“手红冰碗藕，藕碗冰红手”这样引人垂涎的词句。在一次经过长江观察到渔夫生活之后写下的这首《浣溪沙·渔父》：

西塞山边白鹭飞，散花洲外片帆微。桃花流水鳜鱼肥。自庇一身青箬笠，相随到处绿蓑衣。斜风细雨不须归。[2]

一片欣欣向荣的春景当中，肥美的鳜鱼也出现在词人的眼中，可见不仅喜好品尝美食，苏轼同样也有着那双善于发掘美食的眼睛。

除却美食，饮酒也是苏轼在这一时期休闲娱乐的主要活动。酒与文人总是能碰撞出奇妙的化学反应，这一特质同样出现在了诸如陶渊明、李白、李清照等一众文人墨客身上。在苏轼身上，借助于酒的作用，可以达到一种适意的状态。从后世流传的作品集来看，苏轼的一些文学、艺术方面的创作很多也是在饮酒之后完成的。而其词作中更是多处着墨于饮酒，并且这些词作更是能够将其真挚的感情与完美的形式融合在一起，可谓是水乳交融，浑然一体。苏轼的酒词中有“醉归江路野梅新”的自在与悠然；也有“西北望，射天狼”的壮志凌云；更有“明月几时有？把酒问青天”的对宇宙哲理与生命哲学的思考和感悟。这也进一步说明了酒在调节苏轼情绪的同时，赋予了其无限的创作灵感与抒发空间。

在黄州，酒成了苏轼逃离纷繁世事，忘却宦海浮沉的最佳安慰剂。某个春日的晚上，苏轼途经蕲水在一家酒舍喝到尽兴后赏着月色登上一座桥，趁着酒兴在桥上刻下这首《西江月》：

照野弥弥浅浪，横空隐隐层霄。障泥未解玉骢骄，我欲醉眠芳草。可惜一溪风月，莫教踏碎琼瑶。解鞍欹枕绿杨桥，杜宇一声春晓。[2]

带着几缕酣意的苏轼沉醉在长空皓月、旷野碧溪当中，内心是无限的安宁和惬意，词人以天为被，草地为床，醉卧在绿杨桥旁，枕着马鞍在黎明中的一声杜鹃啼鸣中才悠悠醒转，其自我陶醉可以想见。而更为人所熟知的是其在另一次夜游大醉后的即兴赋词《临江仙·夜归临皋》：

夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。家童鼻息已雷鸣。敲门都不应，倚杖听江声。长恨此身非我有，何时忘却营营。夜阑风静縠纹平。小舟从此逝，江海寄余生。[2]

这一时期的苏轼能够在词作中表达出这般富含哲理议论的意蕴，足以看出苏轼的多重思想构成中是有受老庄哲学思想熏陶的，尤其是他在经历了“乌台诗案”政治风波后，在哲学中寻找新的思想心态支撑是其在这一时期思想心态产生转变的契机。所以在苏轼多重的思想观念里，受部分老庄思想的影响，从而在颠沛的苦难人生中形成了豁达的性格。“小舟从此逝，江海寄余生”便充斥着“东坡式”的开阔与超然。

苏轼热爱饮食，但与那些纯粹满足于口腹之欲的人是不同的。“提高参与某项活动的技能并了解它与沉迷于它是两码事。”[8]显然，苏轼已经将对于美食的喜爱，上升为一种调和的、审美的境界，进而在这种日常生活闲适中达到情绪的平和。古往今来的墨客与酒大多焦不离孟，这种休闲放纵(美食美酒)中完成的情感的自然流露在这一时期的苏轼身上体现出的是从低迷走向平和进而迈向洒脱的进阶。

4. 苏轼贬谪黄州时期思想心态变化

4.1. “哭泣”的苏轼

初到黄州的苏轼无疑是苦闷而又悲痛的，虽然在此之前苏轼也曾着笔写过有关感慨命运与人生无法尽如人意的诗文，在经历过乌台诗案，他的诗词则变得更加虚无和沉痛。是四十五岁的苏轼“自笑平生为口忙，老来事业转荒唐”的自我嘲讽与矛盾无奈，亦是“何殊病少年，病起头已白”里字里行间都是生命在时间压迫下的沉痛低吟。而在寒食时节的那场雨中“也拟哭途穷，死灰吹不起”的哭泣真真切切地更让时隔千年的读者透过词句感受到其悲到极致的痛苦。

黄州之后再难看到“左牵黄，右擎苍”“千骑卷平冈”式的苏轼，通过诗词仿佛能够透过纸张看到那才华横溢满怀一腔报国之心却於于宦海不得出头的苏轼在寒雨中悲伤到几乎哭泣，生活的潦倒，理想的失意近乎可以压垮一个作为普通人的苏轼。

对于站在历史画卷之后的读者来说，施加在文人墨客身上的苦难大多是相等于命运的一种馈赠，因为正是这些所谓的“磨砺”使得文人们的作品在灵魂与思想得到升华之后蜕变的更具有深度，其中所透露出的痛苦是更具有直击心灵的力量，但这些在读者眼里促使其作品风格更加成熟的磨砺施加在词人身上之时的切肤之痛往往是被世人所忽略的。黄州时期年仅四十多岁的苏轼在《次韵乐著作野步》说自己已经是“老来几不辨东西，秋后霜林且强红。眼晕见花真是病，耳虚闻蚁定非聪”按照苏轼的才情与抱负这个年纪的他本该在官场上大展拳脚，但作为官场倾轧、党派斗争下的牺牲品，他只能在黄州郁郁寡欢，其在《江城子》：

梦中了了醉中醒。只渊明，是前生。走遍人间，依旧却躬耕。昨夜东坡春雨足，乌鹊喜，报新晴。雪堂西畔暗泉鸣。北山倾，小溪横。南望亭丘，孤秀耸曾城。都是斜川当日景，吾老矣，寄余龄。[2]

精神上的失意直接反作用于身体，在今人看来明明还处于壮年时期的苏轼眼花耳虚到似乎垂垂老矣。更是在《二月二十六日雨中熟睡至晚强起出门还作此诗》中做出了“昏昏觉还卧，展转无由足。强起出门行，孤梦犹可续”[9]的表达，这些苏轼由身体状态所传达出的来自内心的无声哭泣，反馈出的是苏轼在面对生命不能承受之痛时也会同常人一般衰老、失眠、多梦……在后世看来旷达洒脱到不似凡人的苏

子同样也会在遭受到打击后如同普通人一般“推手从归去，无泪与君倾”不同于后世所着力渲染的那般，苏轼近乎是个完人却也始终不是那个真正的“完人”，通过对其词作的研究可以看出其思想心态逐步变化的历程，并不是从一而终的潇洒，而是被逼无奈后与世界的和解，是将无数失意与茫然在游览山水与品鉴美食中逐步转化的。

4.2. 旷达的“东坡”

元丰四年(1081年)，苏轼在马正卿的帮助下求得59亩耕地，在这片耕地上苏轼亲自开垦，躬耕于田间地头并将这块地取名“东坡”，“东坡居士”这个号也从自此处由来。除了种地栽树之外，苏轼还在这块地旁边建造屋舍，并将其命名为“雪堂”，就这样，苏轼拥有了一个能够饮酒作乐，煮茶谈笑的好地方，也终于不用再为一家生计而发愁。伴随着这片土地的到来，苏轼在黄州的生活和心态都开始脱离初到时的阵痛，迎来了转机。

在这之后的苏轼词作中所体现出的思想心态迎来了转变，元丰五年(1082年)年三月，苏轼一行人在去黄州沙湖的途中遇雨，同行人都没有带雨具，“同行皆狼狈”，唯独苏轼心定神闲，不以为然，并为此作词写下了《定风波》一词：

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。^[2]

这首词虽然只是为苏轼在路途中在偶遇风雨这样的小事而作，但往往于寻常处生就不凡，于细微处见真章，词作在简朴中包含着极大的深意，不仅表现出了苏轼豁达洒脱的胸襟，也体现出了他超凡脱俗的人生理想。次年苏轼为好友张怀民新居赠词《水调歌头·黄州快哉亭》，全词虚笔实笔交替，目光由远及近，面对“忽然浪起，掀舞一叶白头翁”安之若素，认为“一点浩然正气，千里快哉风”，呈大开大合、雄浑潇洒之态。同样另一首《浣溪沙》：

山下兰芽短浸溪，松间沙路净无泥，萧萧暮雨子规啼。谁道人生无再少，门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡。^[10]

也写得清新活泼，充满朝气，白居易在《醉歌》中借用“黄鸡催晓”比喻时光流逝，进而表达感时伤老之意，苏轼则在词中对此反其意而用之，一改伤时叹老的哀叹，给人以积极奋进的鼓舞，可见苏轼此时已逐渐走出消沉而表现出蓬勃、积极的思想心态。

苏轼在官场上无疑是失意的，不是被贬官流放，就是在被贬官放路的路上，最终甚至被贬谪至在当时来说已经可以称之为“天涯海角”的儋州(今海南)，但是他乐观豁达，随遇而安，即使条件艰苦也能从中汲取到常人窥探不到的趣味。这似乎与上文所述的失意到近乎哭泣之形象大相径庭，但一如罗曼·罗兰所说：“真正的勇气绝不是永没有怯懦的时候，只是永不被怯懦所支配；真正的信念，也绝不是永不被动摇，只是它永不熄灭。”^[11]一生颠沛流离的苏轼是艰辛的，他不是没有过困惑迷茫、绝望哭泣，而是在经历过这些之后一如既往地对生活报之以热忱，也恰恰是因这种命运的磋磨造就了能在沙湖遇雨时独不觉狼狈的东坡，最终能够在见识到现实的残酷后，仍能达到“小舟从此逝，江海寄余生”这般开阔之境界。苏轼的超脱，是结合其所接受的诸多思想与真实生活所贴合后的一种潜移默化的选择与转变，是一种有血有肉的生活哲理。这种有进有退、兼收并蓄的生命哲理，也为后世的知识分子提供了新的精神选择。

5. 结语

纵观苏轼一生，虽在仕途上多有失意，但站在烟波浩渺的史料背后去看，即使是不论文学价值，他的政绩都是值得歌颂的，他是切切实实的实干家，拥有着仁人志士当有的兼济天下之德，即使面对打击

也能够借助于此得到人生哲理与智慧，从而保障其能够从容应对这一切，并自觉地、及时地调整心态，达到一种心理上的平衡。

苏轼在黄州的路途中开始了从传统文人“苏轼”到一代词宗“苏东坡”的转变，完善和确立了其乐观洒脱的人格与豪放洒脱的词风。在词作中开豪放之先河，其词境之开阔前所未有，却又有了与其前期汪洋肆意、锋芒毕露词风相比多了的几分旷达与超脱。而在思想心态上经历了黄州时期的历练之后，苏轼由原来的刚直无畏多了些淡泊与旷达，逐渐摒弃掉对功名的追求而表露出更多的豁达，也可以说是将儒家学者的积极入世、致君尧舜融入对自然和生活的热爱，又依托于释道的无为与圆通使其多了几分淡泊通透，造就了呈现在后人眼中拥有着洒脱豁达之词风与思想心态的苏东坡，形成了其独特的人格和词格魅力，给后世带来了诸多积极影响。

参考文献

- [1] 葛兆光. 中国思想史[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2001.
- [2] 苏轼. 苏轼词全集[M]. 谭新红, 编著. 武汉: 崇文书局, 2015.
- [3] 吴慧娟. 唐宋词鉴赏辞典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1988.
- [4] 苏辙. 栾城集[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2009.
- [5] 苗书梅. 宋代官员选任和管理制度[M]. 开封: 河南大学出版社, 1996.
- [6] 郑景望. 蒙斋笔谈[M]. 北京: 中华书局, 1991.
- [7] 苏轼. 苏轼文集[M]. 孔凡礼, 点校. 北京: 中华书局, 1986.
- [8] 杰弗瑞·戈比, 著. 你生命中的休闲[M]. 康笋, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2000.
- [9] 苏轼. 苏轼诗集[M]. 孔凡礼, 点校. 北京: 中华书局, 1982.
- [10] 苏轼. 东坡词编年笺证[M]. 薛瑞生, 笺证. 西安: 三秦出版社, 1998.
- [11] 罗曼·罗兰. 约翰·克利斯朵夫[M]. 北京: 商务印书馆, 2022.