

诗词少年行·跟着诗词游四川

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”800多年前，陆游用这句诗道破了学习的真谛——知识从来不只是书本上的铅字，更有山水间的呼吸、历史中的回响。

而今，巴山蜀水之间，一场行走的诗词盛宴正等你启程。

中华诗词美育大赛四川省赛正在火热进行中，与比赛一脉相承的公益活动——“诗词少年行·跟着诗词游四川”研学活动即日起面向全省征集报名，邀请青少年以山水为课堂，以诗词为脉络，走进诗人笔下的真实场景，用现代视角审视经典。

剑门关、李白故里、子昂故里……

快来报名！免费“跟着诗词游四川”

串联三大诗词文化地标 让诗词从典籍走进生活

在中华诗词美育大赛四川赛区(眉山)推介会上，四川多地代表共同启动了“跟着诗词游四川”文旅活动。这场行走，将率先从遂宁、绵阳、广元开启。

一座读书台，几卷书，初唐文脉从此发端。遂宁射洪金华山的陈子昂读书台，回响着少年陈子昂的晨读暮诵，也曾迎来景仰者杜甫的拄杖凭吊。在这里，那振聋发聩的“前不见古人”之叹，将化作今日少年笔下新的回响。

一壶酒，万卷诗，半个盛唐从此奔涌。时隔千年，循着诗仙李白在绵阳的足迹寻山问水，那份“天生我材必有用”的自信，便有了具体的模样与归处。

一古道，万仞山，千古绝唱自此峥嵘。李白“一夫当关，万夫莫开”的千古绝唱让广元剑

门雄关名扬四海，陆游也曾“细雨骑驴入剑门”。站上雄关，方能读懂蜀道之难。

三大诗词文化地标联动，陈子昂的孤绝、李白的飘逸、剑门的雄浑，不再是各自封存的故纸与传说，而将化作一条贯穿巴蜀大地的诗词长廊，让千年前的吟诵在今日的步履中接续。

名家带队+公益培训+作品展播 让诗词新力量光芒闪耀

这场沉浸式研学活动为期两天，面向已获得四川赛区复赛参赛证明的青少年全程免费开放。

对参与者而言，这不仅是一场诗词之旅，更是一次能力的跃升。活动特邀诗词名家与头部文旅达人全程带队，立足本土人文实景，深度解读诗人生平履历、创作背景与传世诗词，在实景体验与沉浸式互动中，激发创作灵感。

此外，针对复赛中设置的诵读、讲解、创作、吟唱、演绎、书法、绘画七个专项赛事，研学活动将推出小记者&小主持专业实训，让你在镜头之下锤炼表达自信。参赛选手还将走进四川报业博物馆、封面新闻参观学习，参加AI短视频创作集训，用最炫酷的方式拓展艺术视野。

“诗词+研学+数字+直播”多元融合，这趟研学之旅中，你不仅是参与者，更是创作者。你的优秀作品有机会在公开平台展播，让更多人看见诗词新力量的光芒。

读万卷书，行万里路。这个夏天，让我们走出家门，走进诗人笔下的巴山蜀水——在李白故里读“仰天大笑出门去”，在陈子昂读书台念“前不见古人，后不见来者”，在剑门雄关诵“蜀道之难，难于上青天”。诗词将不再是单纯的文字，而是脚下的路、眼前的景、心中的情。

活动时间

2026年7月29日—7月30日

报名条件

1.参赛资格

报名者须持有中华诗词美育大赛复赛参赛证明，无此证明者不具备报名资格。

2.年龄与能力要求

报名者应为9至15周岁的青少年，具备基本的文字书写、摄影摄像及语言表达能力。

3.站点选择与招募名额

本次活动设三站：遂宁射洪(陈子昂故里)、绵阳江

油(李白故里)、广元剑门关(蜀道咽喉)。每站招募30名左右少年，三站合计不超过100名。报名时须明确选定其中一站，每人仅限报名一站，额满即止。

4.免费参与与肖像权授权

本次活动免收报名费，但报名者及其监护人须同意将小朋友的肖像权无偿授予活动主办方，用于活动相关的宣传、报道及衍生用途。

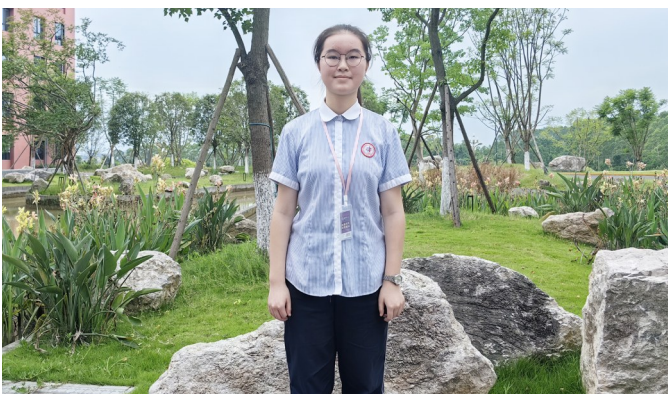
报名链接

<https://activity.thepage.cn/apply/#/?id=6a59faf3c2be86003eed41aa>

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清

寻找四川诗词少年

把诗词融进生活 高中女生 听着诗歌起床，和同学比飞花令



张馨月

内江市第二中学高2028届1班的张馨月，是一位自小沉浸在诗词里的女孩。儿时，母亲将古诗词改编的国风歌曲当作“闹铃”唤醒她，往往只需循环几遍，她便能熟记全诗，日积月累，就有了丰富的诗词储备。

今年1月，张馨月斩获内江市“蜀风诗韵”诗词大会一等奖，如今，她又满心期待参加中华诗词美育大赛四川省赛。对她而言，诗词不是枯燥的背诵，而是流淌在旋律里的生活方式。近日，记者走进内江二中，聆听这所诗意校园背后的育人故事。

听着歌曲起床 提前背完中学的诗词

张馨月的诗词启蒙，始于6岁。妈妈林女士在某APP上发现了一个音频节目，主播把几百首唐诗宋词谱成了国风歌曲，搭配浅白诗文讲解，用旋律消解背诵的枯燥。抱着“童子

功重在耳濡目染，多听自会读懂诗意”的想法，林女士把这些诗词歌曲放给了女儿听。

“我一听就喜欢上了，自己一有时间就会听。”张馨月说，有时自己赖床，母亲就会在她耳边播放歌曲，“听着听着人就清醒了，也就自然起床了。”

最让她印象深刻的是四年级的一次才艺表演，她唱的是改编成歌曲的《沁园春·雪》。音乐加诗词的组合，让她第一次在舞台上找到了自信。

“歌曲听几遍，就能跟着唱出来，能唱就能背。”张馨月说，这种“无痛”背诵法，让她在小学阶段就提前背完了中学阶段的诗词。如今，语文课上那些要求背诵的古诗文，对她来说都是“老朋友”。

最爱东坡诗词

写作文时喜欢引经据典

诗词带给张馨月的，不只是学习上的“红利”。她

说，虽然诗词储备让她在做诗词赏析类题目时得心应手，但更重要的是精神上的滋养。因为，诗词最先打动她的是韵律，之后便是文字勾勒出的画面，最后是藏在字句间的人生哲理。

一众先贤里，苏轼是她最偏爱的诗人。“学的诗多了，你会发现苏轼有一种乐观豁达的精神。他的诗句对生活有指导意义，帮我克服了不少困难。”张馨月说，她会用《临江仙·送钱穆父》中“人生如逆旅，我亦是行人”一句宽慰自己：人生本就是一场持续修行，眼前困境不过转瞬云烟，沉淀自我便能跨越难关。

写作文时，遇上“挫折”“突破自我”类题目，她也会引用诗词作为论据，借先贤故事引发思考。

因为喜欢诗词，张馨月喜欢上了传统文化，8岁时开始学习书法和国画。她多选用古文诗词作为书写内容，绘制国画时也总爱搭配契合意境的诗句落款，笔墨与诗意相融共生。

得知中华诗词美育大赛开赛，她跃跃欲试，盼着以诗会友，和参赛选手切磋。

班级诗词氛围浓厚 有学生爱填词抒怀

“我们班喜欢诗词的不只我一个，还有同学自己写诗作词。”说话间，张馨月叫来了另一位同学雷宁浩。

雷宁浩有些腼腆，回忆起第一次提笔写词的经历，他小声说道：“写得不好，简单直白。”那是初一年级，学校布置了一项清明祭祖课外实践活动，他第一次大胆地尝试用作词的方式表达所见所感。

在那之后，雷宁浩便开启了创作之路。心情不好时，写词便成了他排解情绪的一种方式。他还向记者展示了最新作的词《六州歌头·拟金陵怀古》：大江束袖，秋色入荒垣。云崩处，峰如戟，削残烟……字里行间满是少年的意气风发。

以张馨月和雷宁浩为代表，这个班级诗词氛围浓厚。课间时分，同学们有时会一起聊诗人、诗句，甚至来一场飞花令比拼。“我比不过她。”雷宁浩指着张馨月说。

高2028届1班涌动的诗词热潮，从来不是个别现象，而是内江二中重视传统文化教育的真实写照。学校深耕国学美育，将中华优秀传统文化以“融入课程教学、融入主题活动、融入地域特色”的方式，渗透进教育教学全过程。诗词不再是尘封在课本里的文字，而是少年们鲜活的生活日常。

对于正在进行的中华诗词美育大赛，学校高度重视，积极组织学生参赛。“希望通过大赛，增加诗词积累，进一步提升全体师生传统文化素养。”校方相关负责人表示。

华西都市报-封面新闻记者 黄晓庆 摄影报道

中华诗词美育大赛 四川省赛报名通道：



个人参赛扫码报名



团体参赛扫码报名