

你的爱好， 暴露了你的生活品质

清人张潮曾在《幽梦影》中写道：“花不可以无蝶，山不可以无泉，石不可以无苔，水不可以无藻，人不可以无癖。”

人生在世，最有益的事情，莫过于找到真心喜欢的爱好。只有柴米油盐的生活，难免会有些无趣。在生活常态之外，有更诗意有趣的世界。

拥有自己的爱好，丰富了内心，再普通的日子也能过出妙趣横生、锦上添花般的诗意。

1

正如明代文学家袁宏道所言：“余观世上言语无味，面目可憎者，皆无癖之人耳。”

一个人如果没有爱好，对世界不再好奇，对生活不再热爱，活得犹如一潭死水。有爱好的人，发自内心地喜欢一件事情，在获得无穷乐趣的同时，也调养出热爱生活的真性情。

汪曾祺喜欢做饭，到了晚年更喜欢亲自下厨。他必须自己去菜市场买菜，他说：“我不爱逛百货商场，菜市更有生活气息一些。”

菜市场热热闹闹，满是人间烟火气。在那里有鸡鸭鱼肉，有青蔬瓜果，无一不在传递着生活的乐趣。

买完菜回来，汪曾祺便兴致勃勃地在厨房腾挪转移，将肉剁碎，加入葱花，拌上酱瓜末，塞入油条段中，入油锅炸至金黄，是汪曾祺自创的菜——塞肉回锅油条，嚼之酥碎，味道极好。

一餐一饭都变得有滋有味，一朝一夕都变得诗意盎然，对世界如此热爱，对生活如此珍重。

当人有了爱好时，便能在日常的柴米油盐之外，开辟出一个属于自己的精神乐园，饮茶、种花、写字……无关乎功名富贵，只关乎内心的欢喜，生活因此变得趣意盎然。

2

人生在世，不可能一帆风顺。在那些沮丧的时间，要懂得用自己的爱好，让自己快乐起来。

明代的张岱喜爱赏雪，有一天他打开门，哇！好一个大雪初霁，天地白茫茫。于是撑着一叶小舟，穿着毛皮衣，带着火炉，独往湖心亭看雪，记录下湖面雪景：湖上影子，惟长堤一痕、湖心亭一点、与余舟一芥，舟中人两三粒而已。

在“人鸟声俱绝”的冰天雪地里，只身出门，哪管什么寒气逼人，哪管有无人相伴。有的是一份热爱生活的真趣与深情。



生活原本平庸，有了兴趣爱好，就会在一些难捱的时光里，给你安慰、力量和底气。

要懂得拥抱自己，在生活里寻找到让自己快乐的源泉，积极抓住生活中微小而确实的幸福。

3

周国平说：“排遣的方式，最能看出一个人的性情。”

在那些柴米油盐的时光里，是兴趣爱好，给了我们平衡人生的支撑点。无论跳舞、养花、钓鱼、集邮，或是书画、唱歌、下棋、看书，这些看似无用的兴趣爱好，才真正决定了生活的品质。

演员陈道明曾在他的书中写道：“我从小弹得一手好钢琴，喜欢到钟爱。中年后，我迷上了画画。现在最喜欢抄写《道德经》之类的古籍。我也会做点手工，都还算拿手。”

早年的他出门经常带着一台电子琴，缓缓而流的音乐就是心灵的寄托。就像电影《肖申克的救赎》中，男主角在监狱被关禁闭时说的那句经典台词：“我并不寂寞，因为有莫扎特陪伴着我。”在精神的世界里，看似无用的事物，譬如音乐、歌赋、习字……却往往更能给人带来静谧之感，让人无端感到心安。

听过一句话：“给时间以生命，而不是给生命以时间。”培养一门爱好，做自己想做的事情，当你沉浸其中而怡然自得时，便遇见了那个生命状态更美好、更开阔的自己。

梁启超说过：“凡人必常常生活于趣味之中，生活才有价值。”生活趣味不在别处，在一饭一蔬，三朋两友，四时风物，和能终生爱之的爱好。

人活着，择一事成癖，择一好终老，足矣。渡兰君

星光不问赶路人

你的时间够用吗？如果你一天的时间能超出24小时，你想过怎样利用吗？

朋友每天晚上12点睡觉，早上5点起床，除非特殊情况，基本雷打不动。我很震惊他的时间安排。

早上5点，对于大多数人来说，不正是睡得正香的时候吗？他说自己每天起床后，喝一杯热水和一杯热牛奶，然后去跑步5公里，回来后吃早餐，读书，看报，然后送孩子上学，再去公司上班。下班后，吃过简单的晚餐便去健身，或是游泳，或是跆拳道。

他说有一个健康的体魄非常重要，不要总是说很忙，时间就是挤出来的。

我问他这个时间表坚持有多久了，他说大学毕业后刚参加工作养成的，那时候是不得已，单位管得很严，得跟上单位的节奏。后来，虽然离开了那家单位，但习惯已经成了自然，就坚持了下来。

他还说，早起看到的风景很美，天边有零落的星辰，也有云霞，还有街边闪烁的霓虹灯，并分享一张随手拍，我被美丽的画面迷住了，心里却涌上一句话：“星光不问赶路人。”

是啊，他的晚睡早起，成就了他的事业，从单位的高管，到后来自己创业，虽然工作日总在四处奔走，但周末必定回家陪伴孩子，可谓家庭事业双丰收。

而他的作息时间和自律，让他的每一天不止24小时，像是每天多出了8个小时。

任何人的成功，都不是偶然的，他的自律，让一切成为必然。当我们呼呼大睡的时候，他早已元气满满，开启新的一天。当我们沉迷手机游戏与电视剧或是其他娱乐活动的时候，他却在为自己充电，为下一个明天做准备。

每一个成功人士，背后都有你看不到的艰辛与努力。都说越努力，越幸运。比你优秀的人比你更努力，平凡的我们，还有什么资格抱怨命运的不公？

临渊羡鱼，不如退而结网。与其在羡慕别人的成功中迷失自己，不如抓紧自己的时间，成就自己。

杨柳

在观物中「触摸」历史温度



每一件文物，都可被视为开启历史大门的钥匙。而一场精彩的展览，则能够让观众体验到与古人的跨时空“对话”，从更深层去了解一段关于个人、群体、时代的故事。《观看之外：博物馆展览中的历史与人》收录的9篇观展评述文章，聚焦于9场以“史”与“人”为题材的博物馆展览，采用第三方评论和对话策展人、艺术家的形式，把展览的表现手法、内在逻辑、暗藏深意等内容娓娓道来，兼具学术性与可读性，让观展的视角更加清晰、开阔。

这本书把笔触放在了故宫博物院的“千古风流人物——故宫博物院藏苏轼主题书画特展”，60件(套)与苏轼相关的书画、碑帖，辅以部分器物 and 古籍善本，从苏轼的文学创作、书法艺术、生活情趣、人生态度等不同角度，为观众塑造了一个生动而立体的苏轼形象。由物而得见其人，由人而得见其身边人、所处时代，延展的过程，无疑也是探索的过程。

在让大师“重回日常”的思考框架下，书中不仅局限于对古代人物的追思，还把目光聚焦于被誉为“中国近代建筑之父”的梁思成。清华大学艺术博物馆的“梁思成文献展”，让作者感到，一旦展柜错位，就会降低观展的体验感。譬如，一般观众对于展览最多的评价可能归为“画得真好”，而难以将梁思成的建筑史学家、建筑师、建筑教育家三个定位串联感受。当博物馆想要展示“人”时，总会选择“人”更具光

环的一面，放大并突出。

以实物为载体的展览，要如何实现透物见人且见精神？在作者看来，杭州工艺美术博物馆的“永远有多远”艺术展，提供了一个可供参考的答案。展览中，官吏陶俑、跽坐女陶俑、绕襟衣舞者陶俑等文物展品，体现了“俑”作为专为死者制作的再现类丧葬用品，为墓主人建造了一个具体而微的死后世界。而影像、装置艺术作品“失乐园”，则呈现了一个由3D技术打印的各种虚拟形象组合而成的空间，透过镜头，可以窥探它们从“生”到“死”，从“简单”到“复杂”的“成、蛙、败、空”的过程。

展览，可以“高大上”，也可以很“草根”。书中讲述了史家胡同博物馆的常设展览，作者认为，这是一种让社区自主发声、自我表达的独特方式。胡同生活是老北京的一个缩影，展览陈列着胡同居民们捐赠的家中老物件，如家具、小人书、唱片、老相机、钟表等。此外，墙上的老照片重现了老北京曾经的生活场景。展厅旁边的小房子中保存着各种胡同的声音，包括卖豆汁、卖糖葫芦等70多种声音，仿佛让人回到了过去。

一场让文物走出库房的展览，“物”的陈列，只是一种浅层表象，其实质在于对“史”与“人”的深度挖掘与释读。文物本不会说话，但经由策展人、艺术家的元素聚合和艺术表达，便能以“在场者”的身份，讲述一段历史、一群人的故事，此中真味，值得好好琢磨。刘学正