



春天的馈赠 是慢慢变好的自己

王维曾写道：“草木蔓发，春山可望。”

回望过去的日子，我们走过风雨，亦走过坎坷。春天来了。我们在起起落落之间学会得失随缘，似乎得到的和失去的，都是最好的安排。有些人和事儿，在梦里看到的时候依旧是那样的清晰，缓缓睁开眼呢，告诉自己回忆可以有，可是，前行的路仍需坚持，直到成为更好的自己。

珍惜眼下拥有的幸福，春天是开始，该努力的时候把机会紧握手中，尽心尽力去珍惜。从前走过的时光里，成熟起来的是生命，随着年龄的增长，我们每个人都要承担责任和义务。跟着时光慢慢走，找到自己的节奏，在春天的温暖里看百花绽放。

书上说：“自己觉得特别遥远的事儿，都被别人实现了。”

走在春天的道路上，让美好在我们心中生根发芽，这个世界上是不缺美好的，只要努力去追寻，就会在多彩的世界里遇见最美的自己。在充满希望的季节里，不拖延、不气馁，保持对生活的热爱。

春天呀，阳光很暖，你很好看。不要委屈自己，也不为难自己，坚守自己最初的信念，认真地生活，活成自己喜欢的模样。不要把别人的人生扛在自己的肩膀上，好好爱自己，毕竟，想成为什么样的人，是我们自己决定的。

做人做事的时候，不苛求完美，学会理解和宽容。时间的长河里，我们把握不住的事情太多了，然而，感恩和善良却能让生命变得轻盈和自由。心中有暖，人间烟火里不缺少爱，哪怕是粗茶淡饭也藏着馨香。

春天的馈赠实在是数不清，春水千里，春风浮动，当岁月的梢头冒出绿色的生机，我们深情凝望的何止是季节呀，还有心中的春色荡漾。陌上花开，以一颗柔软的心相遇美好，内心的万千柔情，在流年的路上许下一场清欢，悄悄地与春天对望。

卢思浩说：“等到有一天你变成了你喜欢的自己的时候，谁还会质疑你的选择不靠谱呢？你已经变成更好的你了，一定会遇到更好的人的。”

春天的馈赠，是慢慢变好的自己。在自律中清醒，学会沉淀，通过自己的努力，保持内心的快乐。在蓝天白云下，被喜欢的事情填满生活，与自己和解，保持积极乐观的心态，肯定自己的生活方式。不要着急，你想要的一切，都在来的路上！

李廷英

只要心怀热爱

自有万般精彩

热爱生活，是一种能力

热爱生活，不仅是一种态度，更是一种可贵的能力。真正得到幸福的人，不是因为他们经历了许多轰轰烈烈的事，而是他们懂得发现隐藏在日常琐碎中的美好。

一杯温度刚好的牛奶、清晨的阳光、雨后的

彩虹、刚晒好的棉被、温暖舒服的沙发……幸福就藏在这些看似平凡的日常里，等着你去发现。

幸福不是等来的，而是自己创造的。不必羡慕别人，也不必埋怨自己，脚踏实地，默默努力，做好该做的，剩下的就交给时间。

热爱生活的人，也会被生活所爱

喜欢这样一段话：“你若爱，生活哪里都可爱。你若感恩，处处可感恩。你若成长，事事可成长。”

我们不能预测未来，但可以决定以什么样的状态来迎接未来。珍惜自己当下拥有的幸福，带

着这份感恩与知足，才能创造更多的幸福。

心若向阳，目之所及皆为光。你待人温和，也会与更多温柔的人相遇；你珍惜时间，时间自会给予你馈赠；你热爱生活，也会被生活所爱。每一天都是新的一天，我们都有机会让生活变得更好。

只要心怀热爱，自有万般精彩

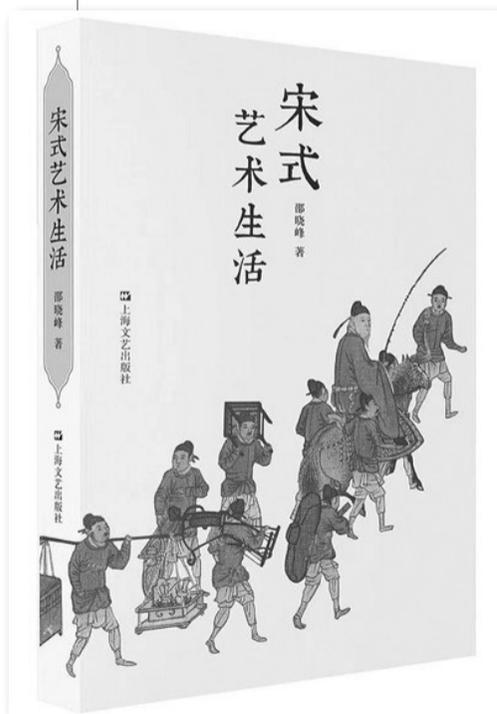
幸福与否，看的并不是“你处于怎样的状态”，而是“你有怎样的感受”。幸福的定义取决于你对生活的态度，只要用心去感受，它就会出现在我们的生命里。

热爱生活的人，都能够活在当下、珍惜拥

有。生活没有样板，当下就是最美的存在。用心感受才能发现美好，学会珍惜才会拥有更多。

只要你心怀热爱，生活自有万般精彩。愿你我珍惜每寸时光，用心感受生活，努力奔赴所爱，把每一天都过得热气腾腾。来源：人民网

解读图像里的宋代生活



和历史。全书50篇文章，200余幅图像，涵盖“文人与情怀”“家具与起居”“收藏与传播”等多个话题，内容具有史料性和学术性，也具有一定趣味性和可读性。

作为艺术史研究方法的一种，图像学主张通过资料考据，“按图索骥”阐释历史。这样的研究方法，往往能于细微处进行辩证推理，进而有所发现。《营造法式》中的建筑、《新仪象法要》中的仪器、《考古图》《宣和博古图》中的金石……宋代有不少精美的“工程图像”，作者撷取代表性作品，阐发其中蕴含的中国古代技术文化之美。书中对岳飞、苏轼“长什么样子”进行的图像学考证，也试图在学术性和趣味性上找到平衡。作者结合《中兴四将图》等画作中的岳飞像，揭开“庐山真面目”，更新人们对这位历史名人形象的认知；作者还结合文字记载与画作呈现，图文互证，对苏轼图像进行分析，提出赵孟頫所绘《苏轼像》与宋代文献记载的苏轼相貌有一定出入，为苏轼研究提供新的图像学案例。

作者将新发现分门别类地归纳起来，由具体到一般，从现象到本质，探讨文化艺术与社会生活的关联。比如宋代《文会图》《孝经图》等画作中的家具图像，反映出古人由席地而坐转向垂足而坐这一起居方式的变化，作者认为这一变化与建筑家具工艺技术、艺术观念、哲学思想发展密不可分，说明了中国古人对生活品质与艺术审美的需求变化。又如从《梅花喜神谱》木刻图谱，领悟到雕版印刷对发行出版和文化传播的意义，从《蚕织图》24幅民生图像，解读桑蚕生产技术和农耕文化底蕴……以图叙事带领读者从古人生活里的有趣现象，进入古代文化的丰富世界。

五千多年中华文明灿若星河，《宋式艺术生活》从当代人易于接受的视角切入，以图像解读传统文化，不失为一种探索和尝试。来源：光明网

宋代是中华文化的一个丰盛时期，实现了文官制度、理学、诗词、书画等一系列政治、文化、艺术的创新，因此成为文化史研究者关注的重点。邵晓峰新著《宋式艺术生活》从图像角度解读宋代文化历史，分析了宋代不同人群的生活状况，以图像为线索，梳理宋代民生民俗、书画金石、建筑家具等并展开论述，勾勒出悠久中华文明生机勃勃的一个历史片段。

作者从事宋代文化研究多年，曾出版《中华图像文化史(宋代卷)》《中国宋代家具》《雅居之美——宋画中的家具文化》等多部著作。这次，他继续挖掘史料，翔实考据，以图叙事，多角度分析图像背后的事件