

## 三种感觉 体会何为幸福

幸福是什么?是名利加身,还是财富惊人?其实,何为幸福,体会起来很简单,比如藏在我们内心的三种感觉。

### 1

#### 有事可做的充实感

当我们浑浑噩噩、终日无事时,便会产生浪费时间、消耗生命的罪恶感,但如果我们全身心地去做一件事,即使又忙又累,会觉得很充实。

这种充实,是有事可做,专于一心,沉于一事。

当然,除了那些“必做”的事,做些闲情逸致的事,同样让我们拥有充实感。

比如,读一本书、观一朵花、品一味茶……

太阳每天都是新的,我们的状态也应该是充满朝气的。

别懒惰,别颓废,动起来,你会发现,有事可做时很充实。

### 2

#### 小有所成的满足感

追逐梦想的人,不可能一步就迈到终点,但每向终点前进一步,都有不同的获得和成就,让人有了继续奋

斗的动力。

工作中,也许费尽心力也做不成“领头羊”,但可以做好自己负责的每一份工作。

把数据计算得更精准,把文档管理得更妥当,把流程梳理得更顺畅……

认真经营好自己,那些小成就、小收获,也是对我们付出的回报,是不小的满足。

### 3

#### 未来可期的安全感

“如果你说你在下午四时来,从三点钟开始,我就感觉很快乐。”一本书的这句话,把“期待”诠释得淋漓尽致。

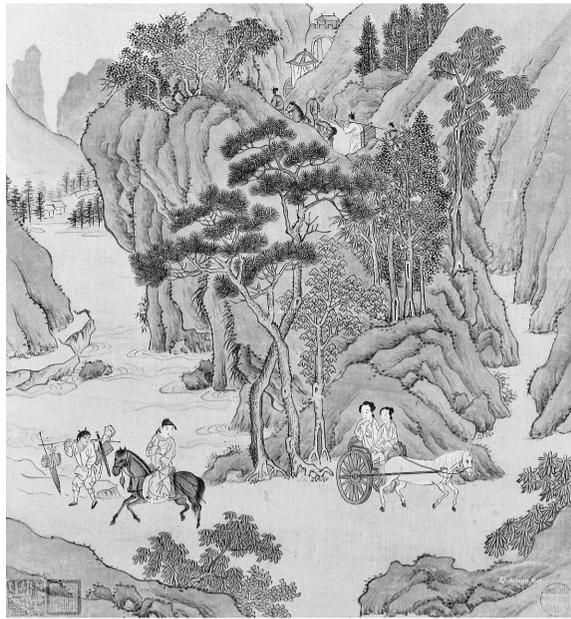
生活中也是这样的,如果前面充满期待,会让我们拥有满满的安全感。这种安全感,是对未来的期许,是心有所想、行有方向的确信。

拥有这种安全感的人,眼中有光,脚下生风。

路远且长,愿余生,幸福绵绵!

来源:新华社

## 古人春游趣谈



仇英《春游图》

春是唤醒自然的口令。天暖,草青,花开——古人,也和今天的人们一样要去春游。

春游,古时叫踏青、探春、寻春。《诗经·郑风·溱洧》记录了春秋时期郑国农历三月三的盛况——“溱与洧,浏其清矣。士与女,殷其盈矣”。春光和煦,清澈的溱水与洧水旁,男女老少结伴春游,摩肩接踵,热闹得很。青年男女则“秉兰”而行,优哉游哉。兰就是兰草。据《本草纲目》载,此草需趁嫩时采而佩之,初采时微辛,再后则辛香暗涌,常被古人当作香水使用。那种植物之香令人神怡心静。微风轻拂,清香袅袅,男女“伊其将谑,赠之以勺药”,真是情愫不能不生,爱情如青草一般肆意飞扬,浪漫又美好。

孔子也喜欢春游。《论语·先进》载,曾皙和老师谈志趣——“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”。老师呼:“吾与点也!”是啊,春光里,戏水,听风,吟诗,甚至歌咏,这样的美好,学生喜欢,老师又怎会反对呢?当然,在孔子的眼里,春游可不仅是玩乐,更是陶冶情操、依仁游艺思想的形象体现。

唐代时,春游更盛。春天的西湖边,白居易在马背上“自驾游”,美景尽收眼底,“乱花渐欲迷人眼,浅草才能没马蹄”。白居易痴迷春游,游得太过频繁,没完没了,常遭妻子“白眼”,每临出门,要想各种各样的理由说服妻子——“假使得七十,只有五度春。逢春不游乐。但恐是痴人”。你看,春天来了,我们不去玩乐,恐怕是傻子吧。诗人迷恋春游,但又要考虑妻子的感受,诗歌表现出达观的精神以及一颗“老顽童”般的心。

唐代新科进士放榜之日恰是阳春三月,皇帝邀请进士参加“曲江宴”。曲江是当时的国家公园。文学家王定保所撰《唐摭言》记述现场盛况:“四海之内,水陆之珍,靡不毕备。”游宴者赏花品酒、胡吃海喝的同时,长安城百姓则走出家门,前来观看进士游宴,这一场君臣百姓的“互动”规模宏大。

古时还盛行一种很雅致的游戏——斗草。斗草始于汉武帝时,分“文斗”和“武斗”。唐代民间敦煌曲子词《斗百草辞》云:“喜去喜去觅草,色数莫令少”。“文斗”的胜负标准——花色和种类都不逊他人者赢。“武斗”则比草的韧性,比赛双方先各自选择有韧性的草,将其互相交叉,用力拉扯,不断者胜。我童年也玩过类似游戏,三两伙伴,或榕树下,或灌木丛旁,各取一株三叶草,沿着根茎剥离出草筋,留其叶片,提着草筋末端和对方碰撞使叶片相互拉扯,几个回合后,叶片完好无损者胜利。

五代王仁裕在《开元天宝遗事》中写道:“长安士女于春时斗花,戴插以奇花,多者为胜”。一则要“奇”,奇花异草,一则要“多”,百花争妍。为了能在来年斗花草的比赛中获胜,人们还会提前植名贵花草于庭院,精心呵护,留待下一个春天。

宋人亦爱春游。南宋词人周密在《武林旧事》中回忆了南宋都城临安踏青时的热闹场景,城中比肩接踵,仕女装扮华贵,江边画船箫鼓,游人如织,终日不绝。宋人还偏爱到幽静僻远之处春游,为此还制作了便于携带各种物品的“游山器”。有人送给北宋文人彦博一副精妙的游山器,“质轻而制雅,外华而中坚,匪惟便于赍持”。这是一副竹制器件,好看轻便结实,装得下棋子、笔墨纸砚、茶酒器、食盘子、果盘子、存放酒脯干果的筒合子等物品,用处很大。

宋人的春游项目,丝毫不比今天的人们逊色,爬山、寻花、扑蝶、斗鸡、荡秋千、放风筝。尤其荡秋千,特别受欢迎,宋代女词人李清照写道:“蹴罢秋千,起来慵整纤纤手。”女子荡秋千,是一道亮丽的风景线,身上的飘带随风扬起,犹如仙女下凡。宋代文学家孟元老在《东京梦华录》中还记录了秋千的不寻常玩法——水秋千。在画船上安装秋千,艺人在鼓笛配合下表演,人上秋千,当秋千高高荡起,表演者一个筋斗入水,水花迸溅,欢呼声连连。当然,这种秋千玩法,更像是杂耍。

古人春游,乐于游戏,喜于邂逅,雅于诗书。而今人春游,喜乐依旧,雅致变淡,玩过,除了几张照片,留不下什么念想,想一想,也挺遗憾。

来源:光明日报

## 《年画传奇》

### 带您寻找年俗与年味

年画艺术是中华民族伟大的民间文化创造,其中蕴含着珍贵的人文和艺术精髓,也传颂着无数生动的民间传说、民俗故事。《年画传奇》甄选120余幅精品年画,并整理了40多个与年画有关的中华民间传统故事,既充满智慧和幽默,又饱含人文内涵和艺术价值。

木版年画是中华民族的一项民间文化创造,有着悠久的历史,也深受大众喜爱,曾经是民间过年不可或缺的艺术品,迄今仍承载着无数美好的情感寄托。

《年画传奇》中选用的120多幅年画,来自天津大学冯骥才文学艺术研究院中国木版年画研究中心数据库等权威机构。所选年画从明清到当代跨越几百年,来自全国各地,包括杨柳青、桃花坞、杨家埠等著名的年画产地。这些都是流传了数千年的民间文化精品。全书全彩印刷,120余幅精品年画古朴稚拙,图文并茂,能让读者感受到我国传统农耕文明中乡土艺术的魅力。

《年画传奇》中的40多篇民间故事,分为“历史传说”“神仙奇事”“神奇动物”三大类。其中“历史传说”类有大禹治水、孔子拜师、木兰从军等史上著名的传说;“神仙奇事”中收录了关于妈祖等民间神话中的故事;“神奇动物”类包含了关于十二生肖等动物的民间传说。这些民间故事与木版年画相得益彰,令人赞叹。

贴年画的习俗,曾寄托着人们对美好生活的期望和祝愿,如今这一年俗在日渐消逝,这是一件令人惋惜的事。而《年画传奇》可以带您追寻年俗和年味!

俞琏

