



我們為什麼要過節

節日是大家共同的日子。節日是一種紀念日，內涵卻多種多樣。有民族的、國家的、宗教的，比如國慶節、聖誕節等等；有某一類人如婦女、兒童、勞動者的，這便是婦女節、兒童節、母親節、勞動節等等；也有與生產生活密切相關的，這類節日都很悠久，很早就有了一整套人們喜聞樂見、代代相傳的節日習俗。

這是一種傳統的節日。比如，春節、元宵節、清明節、端午節、中秋節、重陽節等等。傳統節日是在漫長的農耕時代形成的。農耕時代生產與生活、人與自然的關係十分密切。

人們或為了感恩于大自然的恩賜，或為了慶祝辛苦的勞作換來的收穫，或為了激發生命的活力，或為了加強人際的親情，經過長期相互認同，最終約定俗成，漸漸把一年中某一天確定為節日，並創造了十分完整又嚴格的節俗，如儀式、慶典、規制、禁忌，乃至特定的游藝、裝飾與食品，來把節日這天演化成一個獨具內涵與情氛的迷人的日子。

更重要的是，人們在每一個傳統的節日里，還把共同的生活理想、人間願望與審美追求融入節日的內涵與種種儀式中。因此，它是中華民族世間理想與生活願望極致的表現。可以說我們的傳統——精神文化傳統，往往就是依靠這代代相傳的一年一度的節日繼承下來。

然而，自從 20 世紀整個人類進入了由農耕文明向工業文明的過渡，農耕時代形成的文化傳統開始瓦解。

尤其是我國，在近年由封閉走向開放的過程中，節日文化——特別是城市的節日文化受到現代文明與外來文化的衝擊。當下人們已經鮮明地感受到傳統節日漸行漸遠，日趨淡薄，並為此產生憂慮。

傳統節日的淡化必然使其其中蘊含的傳統精神隨之渙散。然而，人們並沒有坐等傳統的消失，主動和積極地與之應對。這充分顯示了當代中國人在文化上的自覺。隨着中國民間文化遺產搶救

工程的全面展開，國家非物質文化遺產名錄申報工作一浪高過一浪地推行；2006 年國家將每年 6 月的第二個周六確定為“文化遺產日”；2007 年國務院又決定將春節假期前調一天，把除夕列為法定放假日，同時三個中華民族的重要節日——清明節、端午節和中秋節也法定放假。

這一重大決定，表現了國家對公眾的傳統文化生活及其傳承的重視與尊重，同時這也是保護節日文化遺產十分必要的措施。節日不放假必然直接消解了節日文化，放假則是恢復節日傳統的首要條件。但放假不等於遠去的節日立即就會回到身邊。

節日與假日的不同是因為節日有特定的文化內容和文化形式。那麼重溫與恢復已經變得陌生的傳統節日習俗則是必不可少的了。

千百年來，我們的祖先從生活的願望出發，為每一個節日都創造出許許多多美麗又動人的習俗。這種願望是理想主義的，所以節日習俗是理想的；願望是情感化的，所以節日習俗也是情感的；願望是美好的，所以節日習俗是美的。

人們用煙花爆竹，驚駭邪惡，迎接新年；把天上的明月化為手中甜甜的月餅，來象徵人間的團圓；在嚴寒剛剛消退、萬物復甦的早春，趕到野外去打掃墓地，告慰亡靈，表達心中的緬懷，同時戴花插柳，踏青春游，親切地擁抱大地山川……

這些詩意化的節日習俗，使我們一代代的人心靈獲得了多么美好的安慰與寧靜？

誰說傳統的習俗全過時瞭？如果我們不曾知道這些習俗，就不妨去重溫一下傳統。重溫不是模仿古人的形式，而是用心去體驗傳統的精神與情感。

當然，習俗是在不斷變化的，但我們民族的傳統精神是不變的。這傳統就是對美好生活不懈的追求，對大自然的感恩與敬畏，對家庭團圓與世間和諧永恆的企望。這便是我們節日的主題。我們為此而過節。

閨蜜和老公鬧彊扭了，來我家小住幾天。

剛過了一天，她就開始對我的育兒方式有所質疑。她也是一個全職媽媽，她覺得我帶娃太隨意，不關注孩子。

比如，晚飯後，一般我和孩子們都是自由活動，我會打開電腦寫稿子，女兒寫作業或者是畫畫，兒子呢，就是玩玩具，或者自己去上看一會電視，或者拿着點讀筆去看書。

據她觀察我兒子在玩汽車的時候，自言自語，很投入，她焦慮地問我：“我坐在他的旁邊，他全然不顧，自己玩汽車，自言自語，細思極恐啊。”

我搖搖頭說：“我覺得這樣很好啊，讓他自己獨處一會，沉浸在自己的遊戲當中。”

閨蜜家女兒三歲了，特別懂事和可愛，可是最大的毛病就是一刻不能離人。

這讓閨蜜很苦惱，而她老公覺得孩子這麼大了，做家務的時間應該還是有的，閨蜜說娃上衛生間都要她陪着……

孩子如此黏人，閨蜜應該反思。很可能是因為她在孩子的世界里干預太多，導致孩子一旦離開她，就不會和自己相處。

偶爾的安靜獨處，並不是就如她說是孤獨症。獨處對於孩子來說，也是一種能力。獨處是培養獨立的前奏，家長過度的教導，會剝奪孩子自我探索和判斷的機會。

養娃的家長都知道，現在的玩具價格不便宜，當孩子得到一個玩具的時候，因為擔心孩子弄壞玩具。於是，站在旁邊開始指手畫腳，這個該怎麼打開，那個該如何安裝，在家長所謂指導下，孩子可能很容易就駕馭了玩具，可是，買玩具的價值卻被忽略了。

在獨處中，孩子可以通過自己的方式體驗環境，用自己的方式玩耍，解決問題。沒有被家長干擾，孩子可以更好的展現自己的動手和動腦的機會。

獨處有利培養孩子的獨立性

孩子的獨處機會，完全被家長破壞之後，他們開始無限制地依賴家長，不管做什么，都必須有人陪伴。

朋友家的孩子在幼兒園，是班級里分離焦慮最嚴重的一個孩子，因為沒有了媽媽陪，適應了幼兒園的生活

在家里開闢出一個孩子可以自由活動的安全區域，可以供孩子爬行，在周邊放置一些玩具，前提是這些玩具，孩子通過自己的“努力”就可以拿到。

家長把孩子放進這個區域後，就可以離開，讓孩子獨自玩一會。讓他習慣在這個時間里，自己玩。

在孩子大一點後，也可以弄一個玩具角落，或者是讀書角之類的，這些地方，他們可以安靜自己獨處，不被打擾。

2 設置獨處的時間

發現寶實感興趣的一件事，把這件事設置成爲她獨處的時間，有助於寶實專注力的養成，不被外界打擾。

言實是一個對吃特別有興趣的孩子。於是，在他八個月以後，我在輔食上下了一番功夫。顏色和形狀都很特別，每一次吃輔食的時候，把他放在餐椅上，讓他自己吃，他的用餐時間大概有十幾分鐘。而這十幾分鐘里，我就做我自己的事。

3 提供獨處的輔助工具

在安排好空間和時間後，就需要提供一些輔助的工具。促進寶實自己動手、動眼和動腦的能力。

可以給孩子玩一些動手多的玩具，比如拼圖、積木、穿繩之類的玩具，一次提供一種。

當玩具到手後，孩子會自己開始研究一下，而家長只需要在旁邊陪陪就好了，等孩子需要幫助的時候，再適時地出現，讓孩子做玩具的主人。

從心理學的角度看，獨處是人的一生中，不可缺少或階段性的生存方式。

當然，在培養孩子獨處的時候，也一定要確保孩子在安全的情況下。



優秀的孩子,更善于獨處

後，老師稍微不關注她，就會讓她發脾氣。

獨處讓孩子更有創造性

孩子在獨處的時候，思維不被干擾，可以天馬行空，按照自己的想法去玩。

一場大雪後，帶孩子們在樓下堆雪人，可是，言實弄了一個很奇特的造型，他說自己堆的是一個傷心的雪人，他沒有了耳朵和手臂，看着那一個殘缺的雪堆。我很慶幸自己沒有告訴他雪人應該怎麼去堆。

一旦發現了孩子的獨處能力萌芽了，我們就可以有意識地引導寶實建立獨處的能力，這里提供 3 個步驟：

1 創造獨處的空間

趣的人在一起，不管吃什麼都好吃。

在一個薄醉微醺的晚上，我陪同兩個有意思的朋友，一個男朋友，一個女朋友。

我問他們：“現在你們最想吃什麼？”他們兩個人的回答都很絕。一個人說：“我最想吃江南的春泥。”另外一個人說：“我想吃你。”



吃的情趣

當代的名人中，精于飲饌的前輩都是我仰慕已久的，高師逸鴻、陳公定山、大風堂主、陳子和先生、唐魯孫先生、梁實秋先生、夏元瑜先生，他們談的吃，我非但見所未見，而且聞所未聞。

只要一看到經由他們那些生動的文字所介紹出來的吃，我就會覺得飢腸轆轆、食慾大振，半夜里都要到廚房里去找點殘菜肉來打打蟲蟲。

後生小子如我，在諸君子前輩面前，怎麼敢談吃，怎麼配談吃？

我最多能領略一點吃的情趣而已。

有高朋滿座，吃一桌由陳子和先生提調的乳豬席，固然是一種不可多得的享受。

在夜雨瀟瀟、夜半無人時，和三五好友，提一瓶大家都喜歡喝的酒，找一個還沒有打烊的小館子，吃兩樣也不知道是什麼滋味的小菜。大家天南地北地一聊，就算是胡說八道，也沒有人生氣。然後大家扶醉而歸，隔天早上也許連自己說過什麼話都忘了，但是那種酒後的豪情和快樂，卻是永遠忘不了的。

這豈非也是一種情趣？

我總覺得，在所有做菜的作料中，情趣是最好的一種。它不像別的作料，要把分量拿捏得恰到好處，因為這種作料總是越多越好的。

在有情趣的時候，和一些有情

100 部世界名著,濃縮成 100 句經典名言(中)

- 36. 只要你是天鵝蛋，就是生在養雞場里也沒有什麼關係。《安徒生童話》
- 37. 就投機鑽營來說，世故的價值永遠是無可比擬的。《死魂靈》
- 38. 誰都可能出個錯兒，你在一件事情上越琢磨得多就越容易出錯。《好兵帥克歷險記》
- 39. 我們經歷着生活中突然降臨的一切，毫無防備，就像演員進入初排。如果生活中的第一次彩排便是生活本身，那生活有什麼價值呢？《生命中不能承受之輕》
- 40. 他發現了人類行爲的一大法則，自己還不知道——那就是，爲了要使一個大人或小孩極想干某樣事情，只需要設法把那件事情弄得不易到手就行了。《湯姆·索亞歷險記》
- 41. 對有信仰的人，死是永生之門。《失樂園》
- 42. 有一個傳說，說的是有那么一只鳥兒，它一生只唱一次，那歌聲比世上所有一切生靈的歌聲都更加優美動聽。《荊棘鳥》
- 43. 離開一輩子後，他又回到了自己出生的那片土地上。從小到大，他一直是那個地方的目擊者。《尤利西斯》
- 44. 同上帝保持聯繫是一碼事，他們都贊同這一點，但讓上帝一天二十四小時都待在身邊就是另一碼事了。《第二十二條軍規》
- 45. 在甜蜜的夢鄉里，人人都是平等的，但是當太陽升起，生存的鬥爭重新開始時，人與人之間又是多么的不平等。《總統先生》
- 46. 開發人類智力的礦藏是少不了要由患難來

- 促成的。《基度山伯爵》
- 47. 離你越近的地方，路途越遠；最簡單的音調，需要最艱苦的練習。《泰文爾詩選》
- 48. 悲傷使人格外敏銳。《約翰·克里夫斯》
- 49. 我在女人跟前經常失敗，就是由於我太愛她們了。《懺悔錄》
- 50. 她睜大一雙絕望的眼睛，觀看她生活的寂寞。她像沉了船的水手一樣，在霧濛濛的天邊，遙遙尋找白帆的踪影。《包法利夫人》
- 51. 我聽見美洲在歌唱，我聽見各種不同的頌歌。《草葉集》
- 52. 倘若你能使你的心時常贊嘆日常生活的神妙，你的苦痛的神妙必不減少於你的歡樂，你要承受你心天的季候，如同你常常承受從田野上度過的四時。《先知》
- 53. 現在我住在波勒茲別墅，這里找不到一點兒灰塵，也沒有一件東西擺得不是地方，除了我



- 們，這里再沒有別人，我們死了。《北回歸線》
- 54. 艷陽高升，原野上的朝露很快便了無痕迹。源氏痛感人生如夢，像朝露一般，愈加萬念俱灰。《源氏物語》
- 55. 那些普普通通而毫無特色的罪行才真正令人迷惑，就像一個相貌平凡的人最難以讓人辨認一樣。《福爾摩斯探案集》
- 56. 你有一處建在房子里面的小池塘嗎？在那個小池塘里，你可以隨時觀察水中生物生活的每一個片斷。《昆蟲記》
- 57. 不要向井里吐痰，也許你還會來喝井里的水。《靜靜的頓河》
- 58. 我看到了各個民族彼此敵視，而且默默地，無知地、愚蠢地、甘心地、無辜地在互相殘殺。我看到了世界上最聰明的頭腦還在發明武器和撰寫文章，使這種種敵視和殘殺更爲巧妙，更爲經久。《西線無戰事》
- 59. 這張臉同早晨雪天映在鏡子中的那張臉一

- 樣，紅撲撲的。在島村看來，這又是介于夢幻同現實之間的另一種顏色。《雪國》
- 60. 一個人只要有意志，就能超越他的環境。《馬丁·伊登》
- 61. 站在痛苦之外規勸受苦的人，是件很容易的事。《被縛的普羅米修斯》
- 62. 感情有理智根本無法理解的理由。《月亮和六便士》
- 63. 世界上一切好東西對於我們，除了加以使用外，實在沒有別的好處。《魯濱遜漂流記》
- 64. 每當太陽西沉，我坐在河邊破舊的碼頭上，遙望新澤西上方遼闊的天空，我感到似乎有未經開墾的土地，所有的道路，所有的人都在不可思議地走向西部海岸。直到現在我才知道，在衣阿華，小伙子們總是不停地騷動喧鬧，因爲是那片土地使他們如此無法平靜。《在路上》
- 65. 在與法律之前，合乎“自然的”只有獅子的力量，或者動物飢寒時的需要，更簡單地用一個字表示，便是“欲”。《紅與黑》
- 66. 上天讓我們習慣各種事物，就是用它來代替幸福。《葉甫蓋尼·奧涅金》
- 67. 一個人哪怕只生活過一天，也可以毫無困難地在監獄里過一百年。《局外人》
- 68. 往上爬吧，多撈錢吧，進入上層社會，那里準備好了一切。《美國的悲劇》
- 69. 唸書不能增添智慧。《癌症樓》
- 70. 不管我活着，還是我死去，我都是一只牛虻，快樂地飛來飛去。《牛虻》