

春节，这个中国人最隆重、最温暖、最富有人情味的节日，自汉武帝太初之年始，已有两千多年历史了。现在，联合国教科文组织把它列入世界非物质文化遗产保护名录，确实是一件令人高兴的事。其实，好多年前我去旧金山，就看见春节花车游行，不仅有华人的，也有洋人的。美国一些学校，会让孩子做生肖小动物迎接春节。埃菲尔铁塔除夕晚亮中国红的灯已有好几年。联合国也正式把春节列为自己的假日。可见，中国春节早已广泛影响，它传承的辞旧迎新、家庭和睦、祈福纳祥、天人和谐共生等中华文明理念，与人类共同价值息息相通。人们对节日的期盼和愉悦也是生生不息。

春节入非遗有感

陈保平

在漫长的中国年迎新实践中，可谓千姿百态，也一直融入不同民族、不同地方的特色。如这次公布春节入遗时提到的四川绵竹木版年画、自贡灯会等，都是当地取材，本土创作，风味特别浓郁。我不知中国结是哪里发明的，这个用料简单、寓意鲜明、富有传统编织工艺美感的吉祥物，在我小时候过春节是没有的，现在全世界各大城市都可看到。从写春联、贴福字到挂灯笼、编中国结，以简朴而非奢靡的方式寻找美感和欢乐，或许也是中国传统文化中值得汲取的瑰宝。顺便提一下，网红李子柒在这方面作了值得肯定的探索，她让世界看到了中国和东方独特的美。当然，也有一些春节的好传统是不是在遗失？记得小时候过年前家家户户都要“掸尘”、

擦玻璃，单位也要大扫除。“洒扫庭院”一直是中国古代逢年过节的第一功课。可能现在有保洁工了，这种仪式性的“打扫卫生”就没有了。平时没感觉，偶尔去国外，会发现邻国一些城市比我们干净、整齐。所有的大楼、汽车都窗明几净，好像天天在过年，心里有点不是滋味。于是就想，我们能不能恢复春节“掸掸尘”、“擦擦玻璃”的传统，或者至少过年不乱停车、不把“摩的”开上人行道，矫正一些忙乱时的不文明行为。试想，如果一个城市每栋楼、每扇窗都干干净净如洗、闪亮发光，每辆小车、每辆单车都停放有序、排列整齐，是不是就是这个城市的精神风貌？是不是比我们做许多形象广告、形象工程更有说服力？可能说说容易做起来难，那可不可先从春节做起，让中国年的城市变得更干净。庭院不扫，只挂灯笼，终究不是中华文明的传统吧。

春节入非遗也是倡导人类文明多样性的生动例子。东西南北文化各有特色，各美其美，美美与共，人类文化才得以绚丽多彩。我们今天有许多节日如元旦、三八妇女节、六一儿童节等也都是从外来文化中吸纳过来，又融合了本土元素，才使节日的内涵更加丰富。比如每年六一儿童节，我们都会举行一些绘画、音乐比赛，让青少年以展示才华的方式庆祝节日，应该是节日文化的一种创新吧。在人类文明长河的流淌过程中，交流、互鉴、融合总是不变的方向。今天，中国春节被世界普遍接受、认同和欣赏，只是再一次证明而已。

之一
没有喝咖啡的习惯，偶尔一杯而已。

咖啡物语

傅月庵

办公室与地铁之间，有家咖啡店，连锁那种，非常小，摆完烘豆机，划出工作区，店内仅容转身，一个座位也摆不下。日日经过也不以为意，却总见有人在等外带，加上一大早便飘出的咖啡香确实诱人。有一天终于忍不住，飘准无人的空档，点了一杯。很年轻的小女生，估计不超过25岁，两位，一名煮咖啡，一名站柜台。分工得特别默契，不时还可偷空聊两句。咖啡煮得好！喝过之后，竟也就黏上，一个礼拜至少总得喝上一杯。

好奇观察，估计是份辛苦工作，绝不像村上春树小说里那家咖啡店，或说文青空想咖啡厅的那般优哉游哉：放自己喜欢的爵士

乐，跟有趣的老客人闲聊，生意不好时就看书写作……却见两人常时喜悦，总是高高高兴兴忙这忙那，含笑叮咛客人那个那个。

“煮咖啡算不算一门技艺？”突然这样问自己。少时左邻右舍不少小孩念完小学就被带去当学徒，学铁工、学木工、学水泥工……，三年六个月方能出师，因为不甘心，许多辛酸悲惨故事都由此而来。当时大约没有谁听过或认为“煮咖啡”也可算一门维生技艺。如今，煮得一手好咖啡，加上一些勤奋，竟也可以岁月静好欢喜过日子。差别在哪里呢？“自己的选择”或是重要的因素吧。读完了大学甚至念完博士，因为真心喜欢，所以从“学徒”做起，开始学煮咖啡。大家都觉得这很自然，没什么好奇怪的。社会都接受，家人也能祝福。于是心安理得

秋日的银杏叶已在冬日落尽，树下的落叶也被清扫干净了，整个院子就显得干干净净。

树叶落尽，树的筋骨就显露出来了，淡墨色的枝条，笔直地刺向天空，在阳光的照射下，树皮洁白，枝条简静，形成一幅优美的淡墨画面，就现出头顶上方碧蓝的天空，阳光从头顶无私地洒下来，一览无余地照在身上，暖洋洋的。于是晴好的天气，吃过午饭，三三两两的人便在银杏林里散步，沐浴在阳光下。我们这儿管这叫作晒暖儿，古人有一个文雅的称呼，叫负暄。只有在冬天，阳光才展现出它的博大与恩泽，人们才对阳光有着莫大的亲近与热爱。冬日晴好的天气，院子里的人们会把被子抱出来晒一晒，晒得蓬松柔软，晚上睡觉的时候被子就有一股温暖的太阳的芬芳气息，盖着这样的被子，一夜安睡。

冬日暖阳

玉玲珑

在风和日丽的日子里，人们在太阳下闲话家常。《负暄琐话》是作家张中行创作的随笔性质的书，取晒太阳时闲话之义，正如张中行自己在序言中写到的“早春晚秋，坐在向阳的篱下，同也坐在篱下的老朽们，或年不老而愿意听听旧事的人们，谈谈记忆中的一些影子。”冬天的阳光，是有魔力的，负暄而坐，在沐浴阳光的那一刻，便与大自然有了某种情感的互通。

在时光流转里煮出一杯又一杯的好咖啡。

这只是一小确幸吗？当然不，这是人生的大确幸，煮好一杯咖啡，其困难程度，绝不亚于盖好一间屋子，写好一篇论文。别以为为是小事，走了很久，我们才走到这样的时代——有了欢喜，才可能“行行出状元”！

之二
爱喝茶，边工作边喝，一忙常忘了喝，冷掉了，还是喝。喝多竟有心得：茶当然热的好，但如果冷了喝还很好喝，茶叶多半不错！喝咖啡后，喝喝想想，感觉茶与咖啡颇有相通之处，遂把“冷了就知道”拿来试咖啡，大抵若是！说不出道理，也不是什么定律、发现，个人经验所得耳，别人也未必适用，但至少让我知道附近几家咖啡店哪一家适合我。

前几天得了几张国漫舞台剧的赠票，看着公众号里炫酷炫酷的照片，我脑子里只有一个问题上蹿下跳：狐妖小红娘是个啥？二次元，中年老母亲不了解，于是就地补课。一查吓一跳，这么火吗？回忆路遇 coser（角色扮演者）的情形，这次和二次元的约还要奔赴吗？对于未知，我已脑补了一场战役：若是带大头去看剧，他变成了铁粉也玩起了 cosplay 怎么办？二次元转世穿越的故事看完思维更加泛化咋整？……停停停！收起焦虑，把选择权交给孩子吧。

我询问大头：二次元国漫舞台剧《狐妖小红娘》全国首演，想去近距离感受一下吗？大头同学一脸蒙：狐妖小红娘是什么？我用搜来的有限词汇向他介绍这个转世的帮人牵红线的小狐妖，“类似运动会同学 cos 的漫画角色，是一个关于爱的二次元故事”。大头瞬间明白：去，了解一下！

周六下午与大头的小伙伴一起去宛平剧院看剧，唯美的舞

高群书导演：
我在冬天的上海向您问好。给高导写信是因为看了您的朋友圈。一句“坏蛋睡得最香”非常响亮。我平时睡眠不好，也经常自我安慰，善良敏感的人才会失眠。但说实话，这种安慰没什么用。至少我的睡眠依然不好；且问问朋友，这个人似乎也没有因为睡眠不好而变得更善良。

我记得我们喝过几次酒，但总是没到推杯换盏的境界，没那个气氛，我也没有那么幸运。高导喝酒豪爽，这是天赋，真羡慕你们拥有这样的天赋。可能也是个人努力和选择的结果，我想。酒局是战场和舞台，有人跳舞有人吹号，众人欢乐。这就很值得了。你们是真的喜欢喝酒吗？还是喜欢酒后的那种气氛？小时候都觉得酒难喝，长大了喝酒，好像还可以。味蕾变麻木了还是变成成熟了？

再回到好人坏人这样的问题上来吧，我觉得这虽然很幼稚，但人到中年，我发现了讨论这一类问题其中的某些趣味性。比如，高导可能是拍坏人出名的大导演，你电影里的坏人是更多的，或许还没有之一。你相信人之初性本善呢，还是相信另外一种？人们相信没有黑暗就没有光明，但人们也承认这个世界上坏蛋好像不会灭绝，就像那些害虫一样。这时候是不是自以为良善的我们又得自我安慰：参差多态乃幸福之本源？——这句话我确实是相信的。我的问题是，高导拍了那么多坏人，你不对坏人有了更多的经验，都说人是可以阅读的，坏人那本书，好读不好读？如果可以，也很想请高导跟我分享一两个身边的“坏人”的故事。想听。坏人的故事里一般也会有好人，我想是

常去的那家搬离后，店面稍歇一阵，很快又租出去了，还是咖啡连锁店。开幕前三天半价优待，颇诱人！心痒也想喝喝。却看到 DM 所列商品不止咖啡，还有贝果可颂吐司三明治……心里当即产生“偏见”，迟迟未“进行一个买的动作”。同事手脚快，先喝了，问她如何：“这家应该不是你的菜……”

“喔，果然，那我跳过！”

“怎么能这样？喝喝看才准啦。”

为了一个“准”字，真

三五老友，微醺，即可

高群书 小饭

这样。期待高导的回信。

小饭
2024年12月22日
※※※※※※※※※※※※※※※※

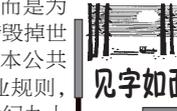
你好。朋友圈是酒后发的，感慨来自于昨日凌晨崔健的多年合作伙伴刘元的辞世。刘元是中国爵士乐大师。但让我敬佩的，尤其是人品。不抽烟不喝酒，每次吃饭，都是步行至。似乎他的人生只有音乐和生命。但突然，就走了。命运之手为什么如此？

坏蛋睡得最香，是黑泽明的电影名。另一个译名叫《恶汉甜梦》。这个世界，有很多坏人，所指不仅仅是道德和性格层面，而是为了自己一点利益不惜毁掉世界，不惜破坏社会基本公共道德，公序良俗，行业规则，江湖道义的人。上世纪九十年代碰到过一个，今年碰到了一群。当然，有的坏蛋睡得香，更多的坏蛋睡得并不香。坏蛋之所以能成为彻底的混蛋，是心太硬，是从内心深处已经抛弃了所有的美好。他们鄙视美好，鄙视善良，鄙视一切全人类认同的价值观。他们唯我，独尊，独享，根本不顾忌任何规则。

说自私就是对他们的夸赞。他们都不如任何的动物。哪怕是全人类都厌恶的动物。比如老鼠，毒蛇。以前碰到这样的人，尽量躲开。吃亏是福。今年我选择了战斗。

你如果不制止，就是对坏的纵容。就像苹果坏了，如果你不扔掉，整筐的苹果都会腐烂。

是的，当你选择为正义正道战



斗的时候，坏蛋就疯了。因为他们害怕好的公众会一齐站起来，他们就没有利益了。

他们唯爱利益。我相信人之初性本善，坏是在社会成长中逐渐霸居某些群体的身体的。坏不是天生的，是从幼年的家教，求学时的某些不公平，进入社会后被欺凌或者欺凌而成熟的。坏是结果，因很复杂，来自于现实。

至于我拍的那些坏人，严格意义上来说，他们不是我说的坏人。他们和正常人的区别是违反了法律和社会秩序。当然他们夺人生命，必诛。他们在道德层面上，优于很多人。

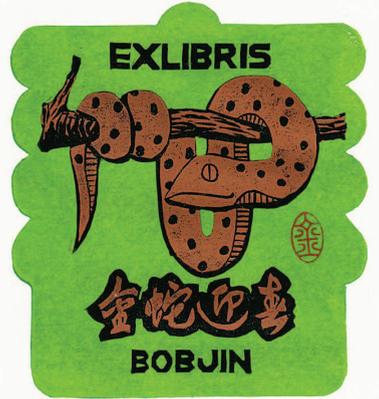
他们信奉江湖道义，尊重社会规则。但犯罪，是不容同情的。再好的人，违法犯罪也必须受到惩罚。这是常识。

好吧。说说喝酒。喝酒不是天赋，是很多人成长的必然。我一个人在家里从不喝酒。生活很累，喝酒是为了解除白天的疲累，轻松入睡。更多时候，喝酒是一种温暖的气氛，是好友们的倾心，是欢乐的聚会。酒不重要，气氛重要。

当然也有很多是工作局。我们的职业，离不开工作局。前几年，我的工作室经常从四个人喝到二十四个人。拍戏的时候，喝酒就是工作的延续，尤其和演员，在喝酒时，都是聊的该天的表演。

最近几年，不再和陌生人喝了。以前，经常会从陌生喝到熟稔，喝成好友。年纪大了，不想再在酒局上认识新朋友了。三五老友，微醺，即可。在拍戏间隙勿就，语不达意，请谅。

老高
2024年12月23日



金蛇迎春 (版画) 金大鹏

台效果、密集的笑点、描画得栩栩如生的签绘墙、精致可爱的文创周边、热情的粉丝共同完成了一场国漫盛宴。我怂恿大头去和谢幕以后舞台上的主演拍照，他笑笑拒绝了：“我好像还是更喜欢《西游记》和斗战胜佛。”

从剧院出来，心情愉悦。破次元带来开心的周末半日，挺好！我担心的那些都没有发生，将选择权交给孩子时，因为这是他的生活。

“人生就是修行，生活就是道场。”这是我的心理学老师说过的话。

2024年的列车即将靠站，这一站是我走进会心课程的第二站，也是我踏上自我成长旅程的第七个年头。时间对我而言，既是馈赠也是肯定。岁月不仅带来了额头眼角的皱纹，还赋予我成长的机会，让我在探索心理学的过程中，体会到生命给予的温暖和惊喜。

初人会心团体时，我既忐忑又期待，因为这样的学习形式仿佛是一片未知的海洋，波澜起伏，充满了不确定性。我成了团队里的学习委员，大家共同制定规则，相互督促，守约执行。未来十二期，每月一次的云聚会带来什么？每个人最初好像害羞的孩童般扶着门框向内窥探，人人都想学技术，事事都想求答案，时时都想要快速解决眼前的问题，仿佛只要找到了那把万能钥匙就能打开自己生活中的那把锁。大家在这个共同创建的团体里从陌生到熟悉，从紧绷到松弛，当我们都慢慢卸下掩饰靠近真实，看到那些温暖的笑容，感受到彼此间的默契时，心中的紧张渐渐消散。

走心的云聚会

叶子

成长的路上从来不会一帆风顺。我们常常在温暖中获得力量，却也在冲突中感受到震撼和愤怒。每当我与他人产生分歧时，自己潜意识中的原始模式就

会跳出来，当看到自己像孩子一样任性的时候，内心的惊讶与懊恼交织在一起，我们在他人的身上清楚地看到了自己的影子。冲突是必然的，但在这个场域中，我们学会了如何面对、如何处理。正是在这些冲突中，我们看到了自己的不足，也感受到了他人的包容。每一次相聚探讨之后的反思，接下来在生活中的践行，发现在生活中行不通了便再调整尝试，点点滴滴都是自我成长的契机，改变就这样悄悄地发生了。

这一年，是我生命中一段奇妙的旅程。走心的云聚会教会我珍惜当下，勇敢追寻自己的内心。在这个团体中，我看到了自己的成长，也看到了他人的蜕变。保持开放的心态，时间的馈赠，永远不会停止；在生活中践行，内心的那束光总会指引我们向前。

十日谈

你心中的好东西
设计(如陵书系)的过程，是我职业生涯中一段弥足珍贵的经历。
责编：郭影