

# "การพักผ่อน" ในบริบทของวัฒนธรรมจีน——จิตวิทยากับการพักผ่อน ของชาวจีน

หลี่อ้วชาชาง, สุรินดา รัตน์ตั้งธรรมฤทธิ์

สาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ 10900

สาขาวิชาภาษาจีน ภาควิชาภาษาไทยและภาษาวัฒนธรรมตะวันออก คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ 10200

อีเมล: lihaochang110@gmail.com, rsupinda@gmail.com

รับบทความ: 15 ตุลาคม 2562 แก้ไขบทความ: 10 ธันวาคม 2562 ตอบรับบทความ: 19 ธันวาคม 2562

**บทคัดย่อ:** ในบริบทของวัฒนธรรมจีน กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจนับเป็นกิจกรรมที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาอย่างหนึ่ง เป็นจิตวิญญาณ เป็นปรัชญาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การพักผ่อนหย่อนใจของชาวจีนมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเชื้อเต่า พุทธ และเซนอย่างแนบแน่น ซึ่งจ่อเน้นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม ส่วนรวม การฝึกตน วงศ์วานว่าวนเครือ การปกคล้องประเทศ การปรับตัวเข้ากับสังคม กิจกรรมในยามว่างรูปแบบต่างๆ ของชาวจีนจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนตนเอง นำไปสู่ความสมบูรณ์แบบทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและคุณธรรม ลัทธิเต่าเน้นความความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ ไม่เน้นการควบคุม ปล่อยให้สรพรสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ พุทธศาสนาเน้นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับจิต ศรัทธาในจิตที่เป็นไปในศีล เช่น เน้นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับตัวเอง และเชื่อในสังสารวัฏ ความเชื่อดังเดิมของชาวจีนเหล่านี้จึงมีอิทธิพลต่อการกำหนดบุคลิกลักษณะทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของชาวจีน รวมทั้งแบบแผนทางอารมณ์ ความเคยชิน แนวคิดและค่านิยม ด้วยเหตุนี้ การวิเคราะห์จิตวิทยาผ่านแนวทางการพักผ่อนของชาวจีนในบริบททางวัฒนธรรมของบุคคลมนี่ จักเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ค้นคว้า และวิจัย เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจต่อชนชาติจีนและวัฒนธรรมจีนที่ดีและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นในลำดับต่อไป

**คำสำคัญ:** ประเทศไทย จีน วัฒนธรรม การพักผ่อน จิตวิทยา

# "Leisure" in the Perspective of Chinese Culture

## —— Leisure Psychology of Chinese People

Li Changhao, Supinda Rattanatangtrakoon

Chinese Section, Eastern Languages Department, Faculty of Humanities, Kasetsart University,  
Bangkok, 10900, Thailand

Chinese Section, Department of Thai Language and Eastern Languages and Culture,  
Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, Bangkok, 10200, Thailand  
Email: lihaochang110@gmail.com, rsupinda@gmail.com

Received: 15<sup>th</sup> October 2019   Revised: 10<sup>th</sup> December 2019   Accepted: 19<sup>th</sup> December 2019

**Abstract:** "Leisure" in the context of Chinese culture is a kind of wisdom, spiritual and philosophy of happiness. Chinese leisure is closely related to Confucian, Taoism, Buddhism and Zen. Confucius emphasized the relationship between people and society, family, governance and adaptation to society. Chinese leisure activities is used as a tool for self-training leading to physical perfection intelligence and virtue. Taoism emphasizes the relationship between people and nature. Not focusing on control. Let everything be natural. Buddhism emphasizes the relationship between people and mind. Faith in a charitable mind. Zen emphasizes the relationship between humans and ourselves. Emphasizing regurgitation, throwing away and releasing. Because thoughts and mind have a direct effect on human behavior. These traditional cultures have influenced and shaped the different cultural personalities, emotional stereotypes, living habits, behaviors and ways of thinking. Therefore, studying the leisure psychology of Chinese people in a specific context through cultural perspective has important academic significance for a better understanding of Chinese and Chinese culture.

**Key words:** China; culture; leisure; psychology

# 中国文化语境中的“休闲”——兼谈中国人的休闲心理

李浩昌, Supinda Rattanatangtrakoon

农业大学人文学院东方语言系中文专业, 曼谷, 10900, 泰国

泰国法政大学人文学院泰语与东方语言文化系中文专业, 曼谷, 10200, 泰国

电子邮箱: lihaochang110@gmail.com, rsupinda@gmail.com

收稿日期: 2019-10-15 修回日期: 2019-12-10 接受日期: 2019-12-19

**摘要:** 中国文化语境中的“休闲”是一种生存智慧, 一种精神境界, 一种快乐的生活哲学。中国人的休闲与传统的儒、道、佛、禅文化密切相关。儒家强调人与社会的关系, 修身、起家、治国、平天下, 信奉入世, 将休闲视为修身养性完善德行的手段; 道家强调人与自然的关系, 无为而治, 顺其自然; 佛家强调人与心的关系, 信奉心道; 禅宗则强调人与自我的关系, 信奉出世。这些传统文化深刻影响并塑造了中国人不同的文化人格、情感定式、生活习惯、行为方式、价值体系、思维方式和思想观念。因此, 透过文化的视角, 探讨特定语境中中国人的休闲心理, 对更好地理解中国人和中国文化具有重要的学术意义。

**关键词:** 中国; 文化; 休闲; 心理

## 一 文化的概念及中国人休闲的历史渊源

研究一个民族文化中的“休闲”，“文化”无疑是一个最重要的概念，然而文化作为一个多学科交叉的概念是一个没有一个统一的界定的，据不完全统计世界上对文化的界定有一百四十多种，中国学者李炳全则认为“文化是一门人类优化自身的学科。”（李炳全，2007, 78-80）英国人类学之父泰勒认为，“文化是一个复杂的总体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及在人类社会里所得的一切能力与习惯。”（爱德华·泰勒著，2008, 7）而对中国人而言“上之所化为风，下之所化为俗。”（《汉书》）上之所化，指上层社会由上而下的教化，有一种推动的力量，所以叫风；下之所化，指下层民众用以自我教化的东西，它在民间为人人所习，所以叫俗。三国时代的阮籍则认为“造始之教谓之风，习而行谓之俗”，也就是说，“风”是指自上而下推行的教化，“俗”则为下层民间的传习教化。实际上，中国的古人将文化等同于风俗，显然中国的传统文化是离不开中国封建伦理的德、仁、礼、义的。而这种传统文化在当今崇尚休闲的中国社会起着重要作用，尤其是其传统文化的儒、释、道、禅四家的思想是中国文化最根本和精髓所在，是根植于或者是内化于民众心理的观念。儒家强调人与社会的关系，修身、起家、治国、平天下，信奉入世；道家强调人与自然的关系，无为而治，顺其自然；佛家强调人与心的关系，信奉心道。禅宗则强调人与自我的关系，信奉出世。不同文化的形成必然会对一定的群体心理产生不同的影响，那么是一种怎样的影响呢？文化作为一种潜意识或者是集体潜意识，是一种被内化了的心理观念、心态状态，因此心理过程影响文化的形成与发展，文化又给心理过程打上文化的烙印，使其折射出文化的色彩，所以人既是文化世界大厦的建筑师同时又是这个大厦的砖瓦，人一方面根据自己的心理来改造世界，赋予世界新的意义，另一方面新的构成的世界又会反过来再次影响人

的心理，可见文化与心理是一种动态的相互建构的过程。而作为其链接纽带的则是人类的社会实践与主观建构过程。正是由于这种文化的相互建构的特性才导致文化变化的可能性，才导致中国人的独特的休闲心理。

历史表明，人类的进步与发展同休闲有着十分密切的联系。人类社会的早期，在原始、朴素、落后的生活条件下，无论是劳作，还是闲暇是为了同一个目的——生存下去。即使是在原始生产力的条件下，身处恶劣的自然环境中，原始人类也懂得利用自己的智慧和能力来编织色彩斑斓的休闲生活。早期的图腾文化、各种祭祀活动、拙朴的绘画和手工艺品便是古人休闲生活的真实记录。

西方的文化传统中，审美的发展与休闲紧密相连，并创造出了若干形式：诗神、酒神、太阳神、艺术等等。亚里士多德认为“休闲才是一切事物环绕的中心”，并把休闲看成是哲学、艺术和科学诞生的基本条件之一。他认为，人在休闲中的沉思是最好的“境界”，是一种圣神的活动。瑞典哲学家皮普尔认为，休闲是人类文化的基础。他指出休闲的三个特征：“第一，休闲是一种精神态度，它意味着人所保持的平和、宁静的状态；第二，休闲是一种为了使自己沉静在‘整个创造过程中’的机会和能力；第三，休闲是上帝赐予的‘礼物’。人有了休闲并不是拥有了驾驭世界的力量，而是由于心态的平和，使自己感到生命的快乐。否则，我们将毁灭自己。”（Josef Pieper, 1998, 131–132）不难看出，西方文化中的休闲与中国传统文化中的休闲有着一脉相通之处，那就是从休闲中人们寻找内心的宁静与和谐，为的是养精蓄锐，等待最佳时机以获得成功，然后过上理想的生活。

有着悠久文化历史的中国，早在《诗经》中，中国先民就表达了“民亦老止，汔可小康”（意思是说老百姓太劳苦，也该稍稍得到安乐了。）的生活愿望。孔子把“志于道，据于德，依于仁，游于艺”（以道为志向，以德

为根据，以仁为凭藉，活动于礼、乐等六艺的范围之中。）看成是“礼制天下、建立仁政的极致”；把《论语·先进篇》中的“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”（孔子，2006, 37）（暮春时节，天气和暖，春耕之事完毕。我和五六个成年人，六七个少年，到沂水里游泳，在舞雩台上吹风，唱着歌回家。）视为人生最高的审美劳动。道家强调“静观玄览”，才能达道，突出人的自身与内敛的色彩，重视个人的悟性，强调以“中”为度，以“平”为期，实现人体与外部环境、人体与内部的和谐与协调。由此洞见人性之美，并以此构建美的人性。庄子通过“心斋”和“坐忘”，追求内心冥静、与时而动、与物而化、无所不适。“乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”的“逍遙游”和“观天地之大美”成为人生休闲的最高境界。这些文化传统和思想影响了中国人的休闲以及休闲心理。

作为一种休闲智慧，中国人可能深受老庄思想的影响。老庄主张，人要活得自然，心性尤其要悠然散淡。因此，中国人推崇：“君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”（诸葛亮，2009, 91）（作为君子应当以不受外界影响来修养自身，用节俭来培养自己的品德。对名利如果不采取淡薄的态度就无从使志向清白，不排除外界干扰就不能有所前进达到远大的目标。）赞誉“体静心闲”。这自有其深刻的道理，这是一种经过了文学熏陶和哲学的认可的气质，在这种状态中，肌肉休息着，血液循环也更有规则，呼吸更缓和，一切视觉、听觉以及神经系统也多少在休息中，身体完全处于平静的状态。在这种状态中，人才能精神集中、思想敏捷，头脑才是自由的，因此人才能欣赏，才能感知生命的美好、自然的美好、万物的美好，也才能更好的享受生活。中国古人说：流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书演绎理可以养心，弹琴学字可以养脑，逍遙仗履可以养

足，静坐调息可以养紧骸。陶渊明的诗句“采菊东篱下，悠然见南山”，非常有代表性地表达了中国的休闲之境与智慧——自我心境与天地自然的交流融合，体悟到了精神世界与客观世界的和谐统一。正是在这种传统文化的熏陶与潜移默化的影响下，千百年来，中国人在繁忙的劳动中将“休闲”作为一种生活的智慧，以此丰富自己的精神世界，完善生命过程，创造美的世界。

## 二 “休闲”的文化内涵及价值

休闲一般有两个方面的含义：一是消除体力的疲劳；二是获得精神上的慰藉。休闲发端于物质文明，物质文明又为休闲提供了基础，为塑造人的性格、培养人的情趣与多方面的爱好创造了条件。

《汉语大辞典》中把“休”解释为：“吉庆、欢乐、美善、福禄”的意思。《诗·小雅·菁菁者莪》篇有：“既见君子，我心则休。”（见到了那位君子，我心中喜悦。）王引之《经义述闻·毛诗上》解释“我心则休”时说：“《菁菁者莪》篇：‘我心则喜’，‘我心则休’。休亦喜也，语之转耳。”在《康熙字典》中还解释：休，“人依木而休”。休表明了人与自然的关系，也是中国人敬畏自然的一种态度。林语堂在《生活的艺术》中写到：“让我和草木为友，和土壤相亲，我便于觉得心满意足。我的灵魂很舒服地在泥土里蠕动，觉得很快乐。当一个人悠闲地陶醉于土地上时，他的灵魂似乎那么轻松，好像在天堂一般。”（林语堂，2006, 23）这也是中国文化传统中的休闲智慧的表达。苏东坡说：“江山风月，本无常主，闲者便是主人。”（苏东坡，2012, 113-114）意思是说，谁有工夫顾及清风美景，并欣赏它，它就属谁。《现代汉语大词典》对“闲”作了这样的解释：“闲”通常引申为道德、法度，也有限制、约束之意。《庄子·大宗师》：“其心闲而无事。”《文选·孙绰<游天台山赋>》：“于是游览既周，体静心闲。”（萧

统，李善校注，1986, 267）（游览已经周全，身体平静，心情闲适。）李善注引王逸《楚辞》注：“闲，静也。”“闲，雅也，指品质。”对“闲”的理解不能仅仅停留在余暇、消遣的时间概念上。这里的闲是一种心态、心境。休闲文化所特有的文化内涵，表达了人类生存过程中劳作与休息的辩证关系，又蕴含着物质生命活动之外的精神生命活动。

作为一种生命的智慧，中国的文化传统主张人要活得自然，心性尤其要悠然散淡。讲求修身养性，“吾日三省吾身”（我每天多次反省自己的言行）、“君子慎其独也”（君子在独处无人的时候，一定要对自己的行为谨慎不苟），强调“积习既久，脱然自有贯通处”。正是这种休闲智慧，才可能产生诸如《诗经》、《楚辞》、汉赋、魏晋骈文、唐诗、宋词、元曲到明清闲适小品的文化经典，才孕育了中国人“和”文化心理和气质。中国古人还常常将休闲与自然哲学、人格修养、审美情趣、文学艺术、养生延年紧密地联系在一起。即使在民间，也诞生了许多富有民族特色的休闲活动，比如赶集、庙会、放鹰、养鸟、观鱼、垂钓、猜谜、楹联、诗社、书院、风筝、踢毽、打拳、舞剑、啜茗、嚼蟹、书市、园林、流觞、国画、曲艺、管弦、戏曲、书法、金石、旅游、等活动表达着中华民族的聪明与智慧、道德与伦理、勤劳与善良。

中国文化语境中的休闲是人的一种生命状态，一种精神态度和气质，一种欣赏生活的能力，一种高雅的生活情趣。它要求人们自由地尝试着做自己，它教会人们学会运用时间，它帮助人们与社会进行广泛的联系，它让人们在实践生活过程中享受生命、体验美好的事物，它使人们的个体生命充满活力，并极富创造力。从本质上讲，休闲是对生命意义和快乐人生的生活实践和生命体验，是具有重要意义的人文文化现象，是人之所以为人的意义所在，是使人“成为人”的过程中的重要舞台，是人类美丽的精神家园，是人生的一

种智慧，也是发展文明社会的有效途径。

休闲在人类文明进化的历史中具有重要的文化价值。休闲研究其实质是对人类前途命运的一种思考，是对现代人类文化精神和价值体系发生断裂的现象做某些补救工作的一种努力，是试图通过对休闲与人生价值的思索，重新理清人的文化精神坐标，进而促进人类的自省——未来的路如何走？人生的意义和价值究竟是什么？它更大的意义是让人们学会思索，如何“成为人”，成为快乐、自由、富有创造力和具有追求真、善、美能力的人。

科学家的研究表明：热心做某些事的人比其他人健康；亲近自然或生活在自然中的人比其他人健康；积极享受生活的人比那些被动应对生活的人健康；乐观的人比悲观的人健康；经常微笑或有娱乐活动的人比其他人健康；乐意帮助别人或从事志愿者服务工作的人比其他人健康；生活、饮食有规律的人比其他人健康。研究还表明，休闲与创造的关系十分密切。人类历史上许多重大的发明创造与休闲有着密切的关联。许多思想家、科学家、艺术家他们创作的灵感常常是在休闲中产生的。所以亚里士多德才说“知识最先出现于有闲暇的地方。数学首先在埃及兴起，就是因为那里的僧侣阶级特许有闲暇。”（亚里士多德著，吴寿彭译，1997, 27）牛顿在伦敦瘟疫发生期间，不得不回到乡下的家里赋闲，也正是这段恬静的生活，使他发现了万有引力定律。马克思、恩格斯都曾经从巴尔扎克等人的文学作品中获得过精神的滋养。英国剑桥大学校园中的“下午茶”，以既普通又特殊的方式，让人们在自由、放松、随意、平等的氛围中进行交流，激励师生们迸发灵感、产生思想的火花。难怪有人说，是“下午茶”喝出了英国众多的诺贝尔获得者。

懂得休闲是一种人生智慧。在休闲中人们不仅可以休息和娱乐，也可以发展智力，调动自己的兴趣，从事自己喜欢做的事情，在更广泛的领域内获得思想的自由。积极的休闲对人的成长与成材至关重要。比如，你能合理地

安排时间，并且内容丰富、积极向上，你就获得了比别人更多的知识、技能、情感、才干、能力，获得比别人更多的业余爱好，你就不会再闲暇时感到寂寞、孤独、空虚与无助。闲暇时间是每个人生活和生命中看不见的资源和财富，你利用得好，你就拥有了比别人多的能力。正是在这个意义上，爱因斯坦说，人的差异在于闲暇。

休闲的核心在于“休”，能否聪明地利用“闲”，关键在于对“休闲”的价值是否有正确的理解。因此，罗素说，能否聪明地利闲是对文明的最终考验。林语堂曾说：“消闲生活并不是富有者和成功者独享的权利，而是一种宽怀的心理产物……这种心理是由一种达观的意识产生的。享受悠闲的生活是不需要金钱的，有钱的人也不一定能真正领略悠闲生活的乐趣，他必须有丰富的心灵，爱好简朴的生活，对于生财之道不放在心头。”（林语堂，2006, 78）从中不难看出休闲的崇高、清明、深沉与美丽。

### 三 中国人的休闲心理分析

中国是一个统一的多民族国家，民族文化丰富多彩，其间也存在着诸多差异。不同的民族文化塑造了不同的民族心理，而不同的心理也必然导致不同的行为方式，因此从文化的层面来揭示中国人的休闲心理与行为就显得尤为重要。

中华民族的文化历史源远流长，其中对休闲有着独特的理解方式和行为方式，是人类文化中宝库中的奇葩，是中华民族创造生活的智慧。休闲往往以渗透、融合、感染、凝聚、净化等多种形式影响人的生活方式和生命质量。因为它的意义不仅在于恢复体力，更重要的在于为生命孕育出美丽的果实——在于精神的调整与升华，在于人的心理需求得到全面、完整和自由发展。虽然随着东西方文化相互融合的不断加深，西方的思想观念和生活方式不断

地进入中国。但是形成具有鲜明时代性的休闲方式和休闲文化，还是以中国传统的休闲文化为主。因为几千年来形成的中国休闲文化，圆融物我，精深玄妙，早已积淀成为深厚的文化根基，影响了一代又一代中国人的生活方式、思想行为与文学艺术。中国人的休闲，最崇尚自我心境与天地自然的交流与融合。“天人合一”是中国人休闲的最高境界，即天地万物与自我的水乳交融。当自我与外物融为一体时，人就得到了最好的休息，体悟到了精神世界与客观世界的和谐。

### （一）游山玩水：修行心理

在中国人的种种休闲方式中，到自然中去探索、旅游最为人们喜爱和推崇。因为自然山水是宇宙最生动、最完美的体现。中国诗人徐志摩说：“人类清明的深沉的伟大的优美的精神家园，不就可在风籁中，云彩里，山势与地形的起伏间，花草的颜色和香气里寻得吗！”（徐志摩，2006, 247）那屹立千年的大山，多像静穆庄重的仁者；那活泼流动的江河，多像才华横溢的智者。漫山遍野的草木，充满生机。水中的蓝天，美丽的朝霞，多彩的花朵，缤纷的色彩，洁白的雪花，使人目不暇接。在中国的文化语境中，人们认为人若沉静在青山绿水之间，不但能汲取天地万物的精华，而且还能听到宇宙的律动，领悟到天地自然的伟大与永恒。

得到欢乐，是休闲的一大目的。而自然山水是世间最大的欢乐之源，中国古人早就明白了自然山水可以娱人的道理。歌咏自然，赞美自然的庄子在《庄子·知北游》中曾说：“山与林，皋壤与，使我欣欣然而乐与！”（意思是看到山水林木呵，看到丘陵土地呵，我感到非常快乐。）汉代词赋家枚乘《七发》中的吴客说：“既登景夷之台，南望荆山，北望汝海，左江右湖，其乐无有。”（吴客说：“登上景夷台，南望荆山，北望汝水，左面是长江，右边是洞庭湖，这种游观之乐绝无仅有。）他甚至把自然山水作为治疗楚太

子毛病的良药。到了曹魏时期，以曹丕为首的邺下文人，有了比较安定的生活环境，闲暇的时间多了，游览自然山水成了他们消遣休闲的主要方式。中国人常常游山玩水，他们懂得自然山水是世间之大乐的道理。他们喜欢将整个身心融进自然，拥抱自然，体悟宇宙之道。到自然中去游玩，既是他们的生活态度，甚至成了艺术创造不可或缺的条件。

中国人不仅把山水作为欣赏的客观对象，而且把它看做是抽象的“道”的体现。因此，他们游山玩水时，就常常冒出许多玄虚的想法。比如面对差不多与天地同样古老的山峰，就会联想到个人生命的短暂就像庄子说的不知春秋的夏虫，于是突然心惊，觉得应该善待自己的生命。游山玩水体现的是中国人修行的文化心理，在自然中修行以达到沉冥宁静的境界。显然，修行是对心性的一种操练。修行的主要目的，乃是达到内心的安适虚静。这种观念，自始至终受到道家思想的影响。在道家看来，动静两者，静是主宰，是“无为无不为”的。《老子》十六章说：“致虚静，守静笃。”（使心灵保持虚和静的至极笃定状态，不受影响，为的是万事万物并行发生时，我用这种心态观察事物循环往复的规律。）总之，静能达道，静能疗躁，静能长寿，静能养性，虽然视之不见，听之不闻，但无所不能，无所不为。

以沉思静默的方式关照自然万物，万物会显出自得的意趣，而且在沉冥中，思绪能专注于细微的地方，也会伸展到无限辽阔的宇宙，天地万物无论巨细，皆纳于心中。程颢说：“万物静观皆自得，四时佳兴与人同。”（静观万物，都可以得到自然的乐趣，人们对一年四季中美妙风光的兴致都是一样的。）指出了静观与欣赏四时景物之间的关系。于是，我们就很容易明白，为什么中国人特别喜欢孤云野鹤，喜欢幽静的寺院，喜欢与得道高僧晤对，喜欢静穆的山峰，喜欢拥炉独座，尽量远离嘈杂的闹市，寻求或营造一个静境。通过这种修行，即使是庭中的小草，篱边的石头，月光下杨柳的疏影，

草虫间小虫的吟唱，深夜远处的数声狗吠，在体静心闲的人看来，都成了一种妙不可言境界，让人感到悠闲宁静，亲切愉悦。现代的工业文明破坏了人与自然之间的亲密关系，通过这种休闲方式，不仅让自己的心性得以完全，还修复了人与自然的关系。在人与自然的和谐关系中，人回归到自己的怀抱，寻求简朴而有诗意的生活方式，因为自然与淳朴状态下的悠闲，是最合乎人性的，也是最美的。人在领略自然山川和人文古迹之美的同时，陶冶了性情，锻炼了意志，丰富了生活，使人的物质享受与精神享受完美地结合起来，达到人与自然和谐一体的境界，这是旅游休闲生活的真谛。

## （二）煮茶品茗：求趣心理

中国是一个饮茶文化异常浓厚的国度，饮茶是中国人的要紧事，对许多人来说，可以一天不吃饭，但不可一天不喝茶。早在宋代，茶就已经列为“开门七件事”之一。《梦粱录》说：“人家每日不可阙者，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”（吴自牧著，张社国，符均校注，2004, 27）但是煮茶品茗不是口干舌燥时的狂饮，咕噜咕噜，喝到肚子滚圆如茶桶；饮茶像饮酒一样，要饮出一种闲暇的情趣，饮出一份自在的心境。

饮茶在唐代就已经成为一门艺术，无论是文人墨客，还是黎民百姓都喜欢饮茶。诗人白居易《萧员外寄新茶》诗说：“蜀茶寄到但惊新，渭水煎来始觉真。满瓯似如堪持玩，况是春深酒渴人。”（白居易著，谢思炜选注，2005, 143）（四川的茶叶寄到的时候只是惊讶于它的新鲜，用渭河水泡茶之后才觉得它的珍贵。碗里满满的茶叶漂浮本来就值得把玩，何况是我这个暮春时节酒醉口渴的人呢？）写出了对于新茶的喜爱以及茶的醒酒作用。那“堪爱玩”三字，显然是用艺术的态度来饮茶了。卢仝《走笔谢梦谏议寄新茶》诗，写诗人自煎独饮的情趣：“一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，惟有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六

碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”（卢仝，2019, 79）茶能润喉、解闷、激发文思、清骨通灵，以致有飘飘欲仙的美妙感觉。在中国的城市、乡村都有许多茶馆，中国人善饮茶、善品茶，深得茶中的乐趣。皎然《饮茶歌诮崔使君》诗赞美茶的妙趣，说：“一饮涤昏寐，情来朗爽满天地。再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘。三饮便得道，何须苦心破烦恼。此物清高世莫知，世人饮酒多自欺。”（皎然著，李壮鹰校注，2003, 63）（一饮后洗涤去昏寐，神清气爽情思满天地。再饮清洁我的神思，如忽然降下的飞雨落洒于轻尘中。三饮便得道全真，何须苦心费力的去破烦恼。这茶的清高世人都不知道，世人都靠喝酒来自欺欺人。）将茶看做世间的清高之物，饮茶远出于饮酒之上。

中国人视茶为一种闲情逸致和高雅的艺术享受。从中国古人宋徽宗的《大观茶论》、苏轼的《试院煎茶》、黄庭坚的《品令·咏茶》、范仲淹的《斗茶歌》，再到现代鲁迅的《喝茶》、周作人的《吃茶》、林清玄的《人生如茶》等作品，反映出了中国人的茶道已经达到很高的水平。所以，中国对饮茶是很讲究的，那种捧起茶壶一饮而尽，抹抹嘴巴扬长而去的，是根本不懂得茶味的人，在深谙茶道的雅士看来，岂止不知茶，简直是对茶的糟蹋。饮茶是雅事，自然要讲究环境。或在明净的小巷深处，或在宁静的僧寺道院，对着松风竹月，慢慢品味杯中的好茶，直觉得沁人心脾。在茶馆喝过好茶的人，大都不会忘记茶馆里那份清雅的享受，用刚煮沸的热水把茶叶冲开，还未入口，一股浓浓的清香扑鼻而来直入五脏六腑，神志已为之一清。清澈的茶水，茶叶或沉或浮，绿盈盈的，蕴含着天地间的灵气。

饮茶对于中国人而言不单单是一种生活中的享受，更是在生活中寻找情趣。因为，在饮茶的过程中也会遇到许多的良朋密友，志同道合之士，与他们互诉衷肠，畅谈人生，畅谈理想，中国人以为，交好友能“与君一夕谈，

胜读十年书”。所以，在中国传统的休闲智慧中，中国人常常以茶会友，把交好友当作人生的一大幸事，也是休闲的一大境界，并以这种特殊的文化形态塑造着人。此外，煮茶品茗间蕴含着许多的人生道理。为了生活，人们每天奔波劳碌，身、心和灵都遭受巨大的压力。忙碌之余抽出一点时间，找一个安静茶馆，喝上一口清香浓郁的好茶，不仅除去身体和心灵的疲惫，也为枯燥的生命增添一点乐趣。品茶中的“一苦二甜三回味”代表了三种不同的人生境界：第一道茶为苦茶，味苦，寓意人生的苦境，为了成功，在追求的过程中会遭遇各种磨难和困境；第二道茶称为甜茶，味甜，代表人生的甘境，经过漫长的努力与等待之后。终于品尝到了汗水换来的果实；第三道茶叫香茶，味香，代表的是人生的一种淡境，在经过人生的酸、甜、苦和辣之后，心态趋于平和安静，达到与世无争的境界。以茶品味人生这是中国茶文化的独特之处，也体现出了中国人探索生活文化心态，在平淡中寻找生活的乐趣，使自己的生命不仅富有诗意而且也充满色彩。

### （三）闲谈闲读：求知心理

中国人喜欢聚在一起说话，最早叫“谈天”，这个词源于战国时期的阴阳家邹衍。当时在齐国临淄的稷下学宫，汇集了各国能言善辩的人才。邹衍以阴阳学说解释历史的变化和朝代的更替，又提出“九大洲”的说法，解释世界区域的分布。他说的都是一些“宏大不经”之语，别人看不到，也无法证实，博大玄妙。其他的辩士对他很佩服，称之为“谈天衍”。除了邹衍之外，还有许多能言善辩的学者，互相辩难各种学术问题，形成了战国时代百家争鸣的繁荣局面。闲谈成为中国的传统文化代代相传，直到今日闲谈也是中国人的一大休闲方式。

中国人喜欢闲谈，这是与西方文化中的交谈很不同的地方。在西方，熟人路上相遇，一声“哈罗”便擦肩而过。客人登门拜访，必约定时间，或半

小时或一小时，到时告辞，不多占用主人一分钟时间。中国人则不然，语言功能似乎特别发达，说话欲望特别强烈。熟人一见面。寒暄一番后，就没完没了地谈起来。尤其是女人，即使在路上相遇，也可以嘻嘻哈哈地谈上半天。

“张大妈”“李大婶”叫个不停，不顾路人侧目，如入无人之境的气概。偌大的中国，几乎无处没有闲谈。闲谈，在中国的不同地区有不同的称号。有的地方称“谈天”，有的地方叫“摆龙门阵”或“侃大山”，有的地方叫“吹牛”或“闲聊”，还有的地方说作“说乱话”“嚼舌根头”的。闲谈与喝茶、饮酒一样，趣味就在于自由和悠然。闲谈没有主题，完全随兴所至。上下古今，天南地北，谈论文艺，臧否人物，纵谈局势，剖析玄理，男女绯闻，流言传说，牛鬼蛇神等等。闲谈一方面不仅消磨了时间，也从别人的闲谈听到了不曾耳闻的故事，学到了不曾学到的知识；另一方面闲谈也可以向他人倾吐心中的不快和烦闷，有益身心健康。

直到现在，中国许多普通民众靠闲谈打发时间。闲月时节，农民们在暖和的太阳底下曝背而谈，或坐在热烘烘的炕头长坐闲聊，这是农村最常见的休闲方式。例如东北的农民每到冬天，最主要的消遣便是串门子闲聊。进门后跺去鞋上的雪，点上烟，泡好茶，盘腿坐在火炕上拉开了话匣子。屋子暖如春天，人们无休无止的闲话就像冰雪融化的春水，流个没完。各地的茶馆酒楼就更加热闹了，各种闲话从这里制造出来，集合并散布。有永远谈不完的话，也永远有人听闲话。

柯灵先生为《当代中国作家随笔》作序，强调闲话的重要，以为“闲话能抒发性灵，交流心得，活跃思维，调节神经，是理想的精神度假村。”（柯灵，1996）闲谈产生“金点子”，点燃灵感的火花，这早已是大家熟知的现象。即调节神经而言，中国人认为闲谈对养身也有明显的益处。一个人有事有话郁结于心，不管是气愤事，不平之事，倒霉事，晦气事，尴尬事，高兴

事，忙事，闲事，与己不相干的事；还是好话，坏话，真话，假话，人话，鬼话，半真半假的话，要紧话，漂亮话，不光彩话，吹捧话，总之，有地方倾吐总比没地方倾吐好。中国千千万万的普通百姓，向来没有堂皇的场所，供其倾诉他们的喜怒哀乐，或发表对某一问题的见解，这样，闲谈就成为倾诉情感与发表见解的好形式。一个人的情绪得到了宣泄，并且有人喜欢听，那么，因闲谈而病愈也就不足为奇了。

除了闲谈，对中国人而言，消闲的妙法莫过于读闲书。闲来无事，手握一卷闲书，躺在沙发山或坐在椅子上，悠然地读，是极有趣味的消遣。闲读书的趣味在于思想上没有任何负担，随心所欲，可以专捡有趣味的地方读，枯燥之处，尽可以一目十行，或者干脆不读，不知不觉，兴致自然而然就产生了。黄庭坚有诗云：“闲寻书册应多味。”也就是说闲读书的饶有趣味。古往今来，无数中国的读书人在书中寻找“黄金屋”和“颜如玉”。所以，所谓的闲书不过是相对而言，天底下没有绝对的闲书。于你来说是闲书，对其他人来说正好有用。即便是闲书，也未尝无用。闲时读书，因为没有功利之心，倒反而回欣然自得，会有意想不到的收获。

其实，无论是闲谈还是闲读书体现的是中国人的寻求知识的心理。从闲谈中间接地学习和借鉴别人的经验和知识，以他人之长补己之短。另外，从闲谈中学习交流和谈话的艺术，使自己成为一个会说话，善于交谈的人。而闲读，则可以打开自己的视野，增长见识，让自己成为一个见识多广，内涵丰富之人。所以，在这种文化心理的影响下，当下中国人更加的重视闲谈与闲读，一定程度上使中国充满了活力，激发了人们的创造与想象，推动了中国的创新与发展。

#### (四) 闲居养生：求志心理

何为闲居？终日心如枯井蜗居在家里？钓鱼玩鸟不知道日落之时？还是滥饮狂欢不知白天黑夜？不，这不过是无所事事的懒汉闲人，而不是志存高远的有梦者。中国传统休闲文化从来就将闲居与养志密切联系在一起。孔子早就说过：“隐居以求养志，行义以达其道。”可见，有品位的闲居，目的在于养志。范晔《后汉书·逸民列传》在论及东汉隐逸风气盛行时说：“或隐居以求其志，或回避以全其道，或静已以镇其躁，或去危以图其安，或垢俗以动其概，或疵物以激其清。然观其甘心畎亩之中，樵悴江海之上，岂必亲鱼鸟、乐林草哉！亦云性分所至而已。”（范晔，2007, 96）（意思是有的以闲居来满足自己的志向；有的回避大人物的纠缠来成全自己的品德；有的寻求安静的环境去抑制急躁的情绪；有的躲开危险的纷争来求得一时的安全；有的愤世嫉俗来建树自己的节操；有的鄙视富贵来保存自己的清白。然而，看他们甘心在田亩之中操劳，辛苦在江海之上垂钓，难道一定对鱼鸟林草那么感兴趣吗？不过各人性格不同罢了。）总之，闲居与人们的天性有关，虽然闲居的目的各有差异，却是有着相同的养志目标。

在中国历史上，有许多隐居以求其志的著名人物。嵇康、阮籍等等，不过较为人们所熟知的是陶渊明。他辞去彭泽令后，闲居在他的八九间草屋，与喧嚣的官场断绝来往。虽然也有“晨兴理荒秽，带月荷锄归”（陶渊明著，龚斌校注，1996, 121）（清晨早起下地铲除杂草，夜幕降临披着月光才回家。）但更多的是，“清琴横床，浊酒半壶。”（陶渊明著，龚斌校注，1996, 76）（横放在琴架上的是素琴一张，那旁边还置放着浊酒半壶。）的闲暇生活。有人据此说陶渊明是一个不食人间烟火的诗人，那就是他们误解了陶渊明。虽然他悠然闲居，但是却并非淡忘世事。他隐居以后决不重返仕途，坚持固有的节操，这便是他的所养之志。如果徒有隐居之迹，而无求志之实，那便

是逃避现实，自欺欺人而已。

孔子的“隐居以求其志”能成为中国隐逸文化不可动摇的基石，进而影响休闲文化的内涵。是因为在闲居的过程中，人们不但可以练习琴棋书画，还可以学习诗词歌赋。在古代，文人雅士以琴抚心，现在琴已成为人们普遍共享的一种艺术形式，中国人认为，琴可以陶冶性情，培养人的美感；棋是中国智慧的结晶，一副棋盘就是缩小了的宇宙，象征着人的生活空间，如今被中国人视为智力游戏，人不单可以在其中体验竞争的残酷，也可以体验胜利带来的快慰；练习书法则可以抒发人的情怀，展现人的气质；绘画能袒露人的格调情趣，寄托精神追求，诗人赏心悦目、浮想联翩、流连忘返。而诗词歌赋常常用来写景叙事抒情，具有相当高的欣赏价值。诗言志，诗为心声。以文会友，用诗传情。从古至今，中国的多少文人墨客、仁人志士留下了无数壮美的诗篇。千古名句，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，表现了一代豪杰的人格力量，孕育了中国人不畏权贵、视死如归、大义凛然的英雄气概。诗词歌赋的巨大魅力、深沉的意境，既可以开阔眼界，也可以激发人的想象力，丰富其内在的情感。正是在充满“琴棋书画，诗词歌赋”的文化背景中，从古至今，中国人创造出了熠熠生辉的休闲生活，既有《诗经》、《楚辞》、汉赋、唐诗、宋词、元曲到明清小说这样的经典作品，也有“家训”这种滋养与哺育着人们心性的文化形态存在。

在闲居中人们可以真实地面对真正的自己，倾听自己内心的声音。明白自己真正需要和追求的是什么？知道自己是一个什么样的人。所以，闲居背后透露出来的是中国养志乃至养心的文化心理，这是一个认识自我，发现自我，改变自我进而超越自我的生命之旅。闲居不是逃避世俗之事，远离人群把自己封闭在一个狭小的世界，也不是不关心周围的生活。其实闲居包含了对自我的审视和反思，认清自身所处的环境及周遭的世界，使自己的内心沉

静下来之后立定心志，接着坦然无惧地面对现实中的一切，活出精彩的人生。

### （五）歌舞之娱：求教心理

目迷五色，耳好五音——也就是视听之娱，中国古人称之为适性之道。人除了物质的需要之外，还需要精神上的娱乐。歌舞历来是休闲娱乐活动中的一大宗，几乎没有不喜欢的。曾有人调查过当前中国普通老百姓的休闲娱乐活动情况，结果表明花费在看电视听音乐上的时间最多。

早在远古的蛮荒时代，舞蹈与歌唱就已成为原始人的娱乐和最早的艺术。后来随着歌舞艺术从生产劳动中独立出来，出现了专门的歌舞艺术家。这便是古代的乐伎，因为都是年轻的女性，所以称之为“女乐”。历代的帝王将相和豪富之家，畜养了大批的歌儿舞女，以供他们消遣娱乐。随着都市商业的发展，瓦子勾栏等娱乐场所大量出现，演出杂剧、小唱、诸宫调等伎艺，观众越来越平民化。至元代，中国的喜剧趋于成熟，看戏听戏成了一般人最佳的消遣。明中叶后，金陵的秦淮河及吴门、扬州等地聚集了许多出色的戏剧演员，有些士大夫还有私家戏班，几乎处处有明眸皓齿，清婉声腔，令无数观众销魂荡魄。这种现象一直延续到近代。如民国初年的北京伶业极为发达，上自朝廷官员，下至黎民百姓，都以戏园为消遣之所。

今人的视听之娱与古人已有很大的不同。在表现形式上，古人观舞听歌是置身其中。面前都是体态妖娆的女子，轻歌曼舞，感受当然特别好。今天的老百姓亲临现场看演出的机会总是比较少，绝大多数人是看电视，年轻人则大都通过电脑上互联网在线看电影，上班途中、出门旅游业不忘视听之娱，例如使用智能手机上网看影视、听音乐。现代互联网技术的突飞猛进，让越来越多的人享受到视听之娱的方便，电视、智能手机和电脑随时随地地给人们提供了异常丰富的娱乐内容。

从文化内涵而言，中国古人的征歌选色要比今人的视听之娱乐更深广。诗、酒、音乐和美人，是中国古代士大夫文人理想生活中不可或缺的东西。一边喝酒，一边欣赏美人美人的歌舞，一边写诗吟唱，这里体现了士大夫文人的人生哲学、生活情趣和审美理想。现在有人称这种文化为“俗文化”。中国古代关于女乐歌舞的文学作品不计其数，这种存在本身就说明了古人的视听之娱，绝不是单纯的娱乐，而是有着非常丰富的文化内容，甚至是文学艺术创作的源泉之一。因此，认为古人出入歌舞场一律是封建文人的醉生梦死，这就未免把问题看得简单化。时代在变，今天的休闲娱乐活动，比古代更丰富多样，休闲文化也比古代更多元。人们可以到明星的演唱会现场聆听他们歌唱，可以坐在优雅舒适的影院观看电影，也可以坐在宽敞明亮的剧场观看艺术家们带来的精彩表演。其中，戏曲是中国的国粹，它以极富艺术魅力的表演形式，为观众献上口味上乘的文化大餐。传统的民间戏曲与民风民俗结合在一起，这既形成了独具特色的地方戏曲，也构成了独具特色的地方民俗文化与民风民情。戏曲通过人物形象以情动人，让观众在感动的同时不知不觉受到道德的教化，它褒奖忠孝节义，宣示惩恶扬善，通过弘扬真善美，抨击假丑恶传递了社会正能量，塑造并强固了中华民族的核心价值观。

除了视听之娱，中国民众还喜爱舞蹈。舞蹈是最古老的艺术形式之一。早在语言和文字未产生以前，人类就已学会用肢体语言来表达情感，庆祝狩猎或者战争的胜利，或者祭祀和敬拜神灵，直到今天世界上仍有很多土著民族保留着古老的舞蹈文化。中国的舞蹈文化也非常的丰富多彩，中国的舞蹈既有传统的民族舞蹈，也有外来的芭蕾舞、探戈舞、摩登舞、拉丁舞及华尔兹舞等等，中国民众把传统的舞蹈和外来的舞蹈互相融合并加以整理创作出了适合休闲娱乐的舞蹈——广场舞。广场舞是舞蹈艺术中的一个大门类，与其他文化活动一样，人类早期的生产和祭祀活动催生了舞蹈的产生。广场舞

发展至今已有许多不同的舞蹈形式，每个民族所展示出来的各具特色的广场舞是中国一个多民族国家特有的风貌，各民族身着独具特色的服装载歌载舞，喜爱歌舞的人们散布在中国的大街小巷。随着中国社会的发展，人们生活水平的提高，舞蹈已经剥离了形成时的作用和意义，由最初的狩猎和庆祝逐渐演变成后来的宗教祭祀活动，在经过几千年的演变与发展成为如今的健身广场舞。因此，广场舞来源于民众的生产和生活，是民众智慧的结晶，民众是广场的创造者也是推动者。广场舞具有丰富的民族文化精髓和人文精神内涵，如今已成为中国民众休闲活动中的重要组成部分。

广场舞是集体育、舞蹈、表演的一种综合艺术活动，它有自发性、自觉性、灵活性的特点。舞蹈内容均通过集体的形式呈现，舞蹈动作也没有严格的要求，而且没有固定的人数限制，多则百人，少则几人，一般情况下场面都会很热闹。广场舞大都在公园、小区、广场等较为开阔的场地进行，其成员大多是附近的居民，便于组织。民众自觉参与广场舞并不是出于功利，而是出于健康娱乐的需求。如早晨练习太极拳，以及现在流行的“快闪”，都是民众自发组织的活动。通过广场舞来表达对生活和生命的热情，参与的民众几乎没有舞蹈基础，他们的舞蹈动作看起来会显得生硬而粗糙，但是民众相互指导、相互学习，并不在乎跳得好不好。民众完全可以自由地发挥，展现自己的个性与风采。在参与广场舞的过程中，民众既能达到强身健体，又能在其中与他人进行情感的交流，从而获得幸福感。广场舞背后折射出来的是中国民众积极向上、热爱生活、释放自我、表达自我的文化心理。在跳舞的过程中人们的自我意识得到表现，激情得到宣泄，在美的感受中获得了情感的升华，心灵也得到了自由。广场舞不但加强了邻里之间的交流，促进社会和谐，而且积淀和弘扬了中国传统文化，增强了民族的凝聚力，也在一定程度上提升了民族素养，推动了社会的和谐与发展。

## 结语

中国独特的休闲文化塑造了中国人个性鲜明的休闲心理。中国人注重休闲的品味情趣，推崇自我心境与天地的交流与整合。几千年来，中国人追求的最高人格境界始于“修身”、“起家”，终于“治国”、“平天下”，从而实现最高的社会理想——道德完善的大同世界。所以，中国人认为，正确的休闲理念与价值观念是规范社会生活和个人行为的基础，积极健康的休闲方式，可以提升人的教养，减少社会的交易成本，减少社会的不和谐因素。因此，中国政府特别注意社区民众的休闲教育，并且加大了对公共绿地、文化设施、体育设施的建设力度，扩大公众游乐空间的活动范围。积极培养民众的社区归属感，包括社区意识、社区认同、社区参与，在“互爱”和“自律”的原则下，以社区为单位开展自编自演的各类文体活动，充实社区居民的闲暇生活内容，提高生活品质。与此同时，继续继承和发扬中国传统休闲文化理念，儒家“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”（孔子，2006, 69）其内涵极其深刻。“道”，自然而然，顺其自然，不悖规律，讲求章法，不越雷池，天人合一。“德”，道德至上，情操相守，私德要好，功德不忘，人际和谐。“仁”，天地为尊，父母为敬，邻里和睦，万物相融。“艺”，亦文亦武，文为养性，武为健身。张弛有序，动静杂糅。把道、德、仁、艺当做休闲行为方式的原则，以此构建和谐安定的社会。

拥有休闲是人类最古老的思想，也是最美好的愿景——因为，只有在休闲的状态中，人才能把时间花在杰出而天才的沉思中。在这种沉思中，人们能认识和体验到：在人的本性中什么是最神圣的，人类如何摆脱功利主义的诱惑，为实现文化理想而努力；智慧引导着你选择符合道德的行为，而这些行为又反过来引导出真正的人生目的和社会发展的目的。从根本上说，休闲是对快乐意义和快乐生活的实践和生命体验，是具有重要意义的社会现象，

是人的本体论意义之所在，是使人“成为人”的过程的重要舞台，是人生的一种智慧，是人类美丽的精神家园，也是发展文明社会的有效途径。正因这种独特的休闲文化心理，塑造了中国人独特的民族性格，形成了独特的思维方式，培养了人们的创新精神，从而提升了整个民族的竞争力。

## 参考文献

- 爱德华·泰勒著. (2005). 连树声译. 《原始文化》. 南宁: 广西师范大学出版社.
- 白居易著, 谢思炜选注. (2005). 《白居易诗选》. 北京: 中华书局.
- 范晔. (2007). 《后汉书》. 北京: 中华书局.
- 皎然著, 李壮鹰校注. (2003). 《诗式校注》. 北京: 人民文学出版社.
- 柯灵. (1996). 《当代中国作家随笔精选》. 北京: 东方出版社.
- 孔子. (2006). 《论语》. 北京: 中华书局.
- 李炳全. (2007). 《文化心理学》. 上海: 上海教育出版社.
- 卢仝. (2019). 《玉川子诗集》. 北京: 商务印书馆.
- 林语堂. (2006). 《生活的艺术》. 西安: 陕西师范大学出版社.
- 苏东坡. (2012). 《苏东坡集》(第二册). 扬州: 广陵书社.
- 陶渊明著, 龚斌校注. (1996). 《陶渊明集校笺》. 上海: 上海古籍出版社.
- 吴自牧著, 张社国, 符均校注. (2004). 《梦粱录》. 西安: 三秦出版社.
- 萧统编, 李善校注. (1986). 《文选》. 上海: 上海古籍出版社.
- 徐志摩. (2006). 《翡冷翠山居闲话》. 杭州: 浙江文艺出版社.
- 亚里士多德著, 吴寿彭译. (1997). 《形而上学》. 北京: 商务印书馆.
- 诸葛亮. (2009). 《诸葛亮集》. 北京: 中华书局.
- Josef Pieper.(1998). Leisure The Basis of Culture, ST. Augustine's Press, South Bend, Indiana.
- Shweder R A. (1990). Cultural Psychology -What Is It? [G]//Stigler W, Shweder R A, Herdt G, et al. Cltural Psychology. Cambridge University Press.