# 诗意生活

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-06-08

*第一篇：诗意生活拿出一本书，我们不妨认真去品味其中的奥秘；翻开一本五线谱，不妨聆听由音符组成的美妙动听的音乐；踏上人生之旅，我们不妨感受一下人生的诗意。人生是美好的，也是孤独的。拿起一瓶葡萄酒走上阳台，端一把躺椅坐下，拿起葡萄酒往小杯中倒...*

**第一篇：诗意生活**

拿出一本书，我们不妨认真去品味其中的奥秘；翻开一本五线谱，不妨聆听由音符组成的美妙动听的音乐；踏上人生之旅，我们不妨感受一下人生的诗意。

人生是美好的，也是孤独的。拿起一瓶葡萄酒走上阳台，端一把躺椅坐下，拿起葡萄酒往小杯中倒入，一股红色的液体流入杯中，寒风吹来，没有一丝刺骨，只觉秋意浓浓，暖意浓浓，因那一首“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”。我哪敢“违背”李太白诗中的意味呢？我端起酒杯，一咽既下，一股暖流顺着咽喉到了胃里，抬起头，不禁瞅了一眼明月，又低下头准备在倒，我乍一抬头，仔细一看那轮明月与往日不同，旁边多了无数颗星星相伴，啊！多么美好的场景，它们“一家”团聚，此时此刻可能正说着那无尽的话语，品尝着杯中美酒与佳肴。我向往和它们在一起，说尽心中无限事。我清了清嗓子，美好的画面逐渐消失了。

我突然发现自己回到了从前，无忧无虑，不禁想到庄子的《逍遥游》，文章陈述了绝对自由，无己，无功，无利的人生境界。我们的人生每天都是充满欢悦的，有人问我：你怎么每天都那么开心，像吃了开心果！我说：哪有，一个人悲伤就算吃开心果也不会开心啊！所以我认为人生应该保持每天心情的愉悦和乐观，这样我们的人生才会有它存在的价值。人活着，不就为了图个乐吗？人开心了，无忧愁了，寿命都会长一大截呢。我们何不改变自己的心灵，去呼吸一下新鲜空气，感受一下大自然的清新，敞开胸膛大声呼喊一声呢。也许这样，能让我们的心得到一次洗礼。或者，我们可以漫步于海边，听上一曲优雅的歌曲，放松一下心情。又或者，我们回到家中，看上几首乐观、豁达的诗，品味诗人带给我们的真趣。

回到现实，我还在躺椅上拿着酒杯，我能感觉到我的嘴保持着微笑状。倾之，我又发现了一对情侣正在楼下拥抱，不禁想到浪漫主义诗歌《离骚》，也许他们没有内在联系，但我想这种联想也不是无稽之谈，至少可以让人感到人生的浪漫。我喝光杯中的酒，朗读着离骚中的字字句句，感受着那对情侣带给我的浪漫。

人的一生是充满诗意的。美好、乐观、浪漫聚成了我人生的一道亮丽的风景线。

**第二篇：诗意地生活**

诗意地生活

如果你有两块面包，你当用其中一块去换一朵水仙花。——柏拉图诗意地生活，或许应该如陶潜“开荒南野际，守拙归园田”“采菊东蓠下，悠然见南山”般的悠然自得。

诗意地生活，或许应该如李白“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”般的飘逸洒脱。

诗意地生活，抑或许应如易安居士“知否？知否？应是绿肥红瘦”般的温婉简约。

然而，在生活急遽变化的现代社会里，我们既不可能像陶潜一样隐居深山，也不可能如李白一样率性而为，更不可能学易安整日对红花绿叶诉愁思。难道诗意地生活只青睐古人，而将忙碌的现代人摒弃在外？

答案是否定的。不能隐居，谁说我们不可在心中开辟一方心灵田园？不可率性，难道在适当的时机也不可放纵一下自己的情感？不要多愁善感，就不能倾吐自己心中的愁思？

清晨起来，品一杯清茗，手捧一本《归去来兮辞》，让千百年前的悠悠山风，伴随着自己的精神，放飞到自己静谥，温馨的心灵田园，让自己的心沉淀、沉淀，在现代都市的躁动之中收获一份世外的宁静。这难道不是在诗意地生活吗？

在足球比赛胜利之后，你忘情地在雨中的球场里狂奔，任由汗水、雨水，甚至还有激动的泪水混合着流过脸颊，打湿衣襟。有人对你的这种举动感到不理解，问一场小球赛的胜利何以令你高兴至此。但我说，你这正是在诗意地生活。一次小的胜利是以令我们欢欣鼓舞，一将小的成功也足够让我们尽情狂欢。不要收敛自己的情感，让它自由地奔放吧！

心里有了不顺心的事情，可是身边没有听众，这时候如果将这些事情都锁在心中，只能徒添自己的烦恼。不如选择一种现代的方式诗意地生活吧！在自己的博客上写上自己的烦心琐事，就像对花草倾吐自己的愁思一般。花草不能言语，但是这些“花草”却能替你排忧解难，让心中的不愉快更快地消逝。这难道不是一种很好的选择吗？

其实，要诗意地生活，也就是要照顾我们的精神世界。哲人的话说得好，在物质丰富的时候，千万不能亏待了自己的精神。唯有如此，我们才能在钢筋水泥的现代都市里，如古人一般诗意地生活。

海德格尔说：“人应当诗意地栖居。”当飞鸟翱翔于天际，当鲜花盛开于大地，当人们脸上绽放出微笑，诗意便开始在生活中流淌。人应当诗意地生活。诗意地生活，源自人们内心的和谐。季羡林曾说过：真正的和谐是人内心的和谐。“真正的和谐是人内心的和谐。”试想，一个内心浑浊不堪的人如何能够让生活充满诗意呢？一个人的生活态度往往是其内心的真实反映。故如水般澄澈的林妹妹幽居在潇湘馆，在那一丛青翠的绿竹下迎风洒泪，对月抒怀，吟出一句句清巧奇谲的诗。而浑身散发着酒肉臭的薛蟠却只懂得猜拳行令，信口开河胡诌些“一个蚊子哼哼哼”的荤段子。内心和谐，充溢着对万物的爱的人才可以诗意地生活。特蕾莎修女给每一个穷人带去关爱，爱让她的生活充满诗意；皮埃尔

神父为无家可归者送去温暖，关怀让他的生活充满诗意；袁隆平院士为饥饿中的人们送去希望，爱让他的生活充满诗意。当人们内心和谐，带着对万物的爱去生活，人们才可以学会如何诗意地生活。（一段多个事例）

诗意地生活，人们需要从阅读中汲取养料。让阅读成为生活的一部分，生活才可以变得诗意。当人们从儒、道、墨、法的典籍中探究为人之道，当人们从司马迁的竹简中开启历史的明镜，当人们从唐宋八大家的作品里顿悟文章之法，智慧便开始滋润人们干涸的灵魂，给灵魂注入诗意。当人们从陶渊明的菊花中思索隐逸之士的情怀，当人们从史铁生的地坛中感念生与死的变迁，当人们从卢梭的瓦尔登湖畔拾获人生的宁静，思维便开始给心灵插上翅膀，让心灵翱翔于诗意的天空。从阅读中收获智慧，从阅读中学会思考，人们才能懂得诗意的生活。诗意地生活，人们需要让自然抚慰自己浮躁的心灵。现代人的生活充斥着为了生计和未来的奔波，充斥着嘈杂的汽笛声与喧闹声，充斥着人与人之间的冷漠与戒备。人们需要在清风的吹拂下，在小鸟啁啾中找回生活的诗意。莽莽苍苍的森林给诗意栖居的莎士比亚带来了浓郁忧伤的情怀，潺潺流动的多瑙河给施特劳斯家族带来了优美的音韵，古老沧桑的凤凰古城给诗意栖居的沈从文带来了历史的质朴与深刻。自然的灵动与纯净，让人们更加诗意地生活。

当人们内心和谐，带着爱心去生活，当人们从阅读中获取智慧与思绪，当人们到自然中寻找抚慰，人们才可以如刘禹锡在《陋室铭》 中所写，诗意地生活。

绿色生活

议论文一：

当劳碌的大厦遮蔽了你心头明净的天空时，当物质的欲望将你精神的空间越挤越紧时，当名利的马达不断地吞噬着精神的麦田时，你的心田会变成荒芜的沙漠，你将失去很多很多。我以为只有精神上过上的绿色生活，人的生命才能焕发光彩。

精神上过上绿色的生活，才能让我们的生命更有诗意和活力。

精神上过上绿色的生活，才能让我们的人生寻找到精神的滋养。

怎样才能过上精神的绿色生活，我以为最重要的是要用爱浇灌我们精神的土壤，用真情呵护绿色的种子，用美德作为绿色的肥料。

只有精神上过上的绿色生活，才能感受生命的芬芳，才能诗意地栖居在地球村上。

议论文二

我认为现代社会需要提倡绿色生活，才能建立一个与和谐的社会。

提倡绿色生活，能够让我们的自然生活更环保。

提倡绿色生活，能够让我们的社会生活更自然。

提倡绿色生活，能够让我们正确地处理人与自然、人与社会间的关系。所以，提倡绿色生活，是现代人生活的追求，是和谐社会的追求。

生活需要微笑

1.如果生活是一首乐曲，那么微笑便是其中一个个跳跃的音符；如果生活是一幅画，那么微笑便是画上一笔笔绚烂的色彩；如果生活是一棵大树，那么微笑便是树上一片片嫩绿的树叶。生活离不开微笑，带着微笑出发，我们将发现生活中的许多美好风景。

带着微笑出发，我们将发现朋友见（间）的友谊。于（与）朋友闹别扭后，每天回家，看着夕阳缓缓西落，心中忽然涌出悲凉之感，没有朋友的陪伴，这路上少了不少欢声笑语，连路边的小草也变得颓废不振。这时路上出现了一个熟悉的身影，我犹豫了，最终两人相视一笑。那个微笑，似一盏明灯，融化了心中朔起的冰墙，点亮了灰暗的心房，让我找到阔别已久的友谊。

带着微笑出发，我们将架起陌生人之间的桥梁。红灯亮了，我一个急刹车，可车子却没有及时停下来，一下子撞上了前一辆车。那人“啊”地叫了一声，我以为那人准会回头大骂一顿，没想到那人回头看了一眼，淡淡地一笑。那浅浅的一笑，似一条纽带，连接陌生人彼此间的心灵，让我有了和陌生人交流的桥梁。带着微笑出发，我们将感悟残疾人生命的坚强于伟大。忘不了春晚的《千手观音》，纤纤玉手，甜甜笑颜，绚烂的灯光，柔和的音乐，仿佛将观众带进了神话境界。他们是特殊的演员，听不到音乐，却将一个个音符幻化成决美的舞资。他们做到了，她们凭借生命顽强的力量战胜了命运的安排。台下的观众西中席中爆发出经久不息的掌声，我也为之震撼于动容。观众的一个个微笑似一面面明镜，照射出残疾人的坚强，反射出生命的伟大。

微笑是明灯，微笑是桥梁，微笑是明镜，她让我们发现友谊，架起桥梁，感悟生命。

带着微笑出发，生活的乐曲将更加的悦耳，生活的画卷将更加绚烂，生活的大树将更加的茁壮。

让我们带着微笑出发，前方的微笑等待着你。

2.生活是七色板，其中蕴含着追梦的艰辛，成功的喜悦，挫折的苦痛，孤独的寂寞„„此时的你，要看看周围甜蜜的微笑，听听身旁温馨的话语，以微笑面对眼前的一切。生活需要微笑。当经历过一切挑战，一切磨难后，成功的大门向你敞开了。你，微笑着，阔步向成功大门迈去。那一瞬间的喜悦，那一刹那的激动，那随即消逝的感动，也许根本无法用精确的语言来表示此刻你的心情。你唯有用微笑来证明你成功了，证明你千经万难，破了一道道卡关，努力的付出终究换来了收获的累累果实。微笑已证明了这一切。

生活需要微笑。当你无助时，面临着挫折。这时，你会痛苦，孤独、寂寞、无助随之而来。此时的你要微笑面对这一切，对自己大声说：“我能行！”然后沉着，冷静思考，看看自己面临着怎样的困境，再微笑着分析，寻找解决的办法。相信自己，忧郁的日子里需要镇静，相信吧，快乐的日子马上来临。而你，在这一过程中需要保持微笑，勇敢面对一切，不要害怕，不要畏缩。微笑会克服一切阻难。

生活需要微笑。当你坚持着一个目标不放弃，直到达到这个目标后露出甜美的笑容时。

这中间的过程，多少有点艰辛。就好比一条没有路的山，崎岖、陡峭，但是当你不畏艰辛和阻难，坚持爬过这座人迹荒芜的山后，展现在你眼前的是美丽犹如画卷的山山水水，当你回首望你曾经“走”出来的山路时，你会感到诧异，会问许多为什么。为什么这座没人走过的路，我走出来了？为什么我能坚持到最后？为什么崎岖的山后是风景如画的景色？答案也许是唯一的：你微笑着面对一切，你把一切苦难看作成长的动机，当你把磨难视为快乐的前提时，路已经变得平坦了，而你，就会轻松如飞的跨过了这座山。走山路的过程，正犹如追梦的艰辛。不管是成功与失败，你都要微笑，成功了，微笑是因为喜悦；失败了，微笑是因为自信下一次你会成功。

生活需要微笑，见到亲朋好友，微笑着向他打个招呼，他们会报以同样友善的微笑；生活需要微笑，见到遇到困难需要帮助的人，微笑着走上前去，伸出你的救援之手，你会看见，他们破涕而笑，你微笑是因为你帮助了他人而快乐，他们微笑是因为感激你；生活需要微笑，当摔倒了，不要哭，不要害怕，微笑着，自己爬起来，不是有句话是这样说的吗：“在哪里跌倒了，就从哪里爬起来！”生活需要微笑，当„„不管你身在何地，何时脸上都要露出甜美温馨的笑容，因为微笑会带着你一起走向成功大道。

不管是追梦的艰辛，成功的喜悦，挫折的苦痛还是孤独的寂寞，你都要报以微笑去面对。因为——

生活需要微笑！

**第三篇：诗意生活(读书笔记)（模版）**

教师读书笔记

回忆过去，享受现在，展望未来

——读《教师的诗意生活和专业成长》有感绍兴县杨汛桥实验学校王华

暑假里，学校赠送了每位老师一本肖川老师的《教师的诗意生活和专业成长》。闲来无事，我在家翻阅了此书，读后感受颇深，脑海里浮现出一段段教书历程和一点点的心路变化。

回忆过去

记得当初刚分配来，带着自信和热情开始了我的教育事业，努力着，学习者，企盼着，就在忙碌中度过了一天又一天，同时也因为忙碌，逐渐感觉有些力不从心，因为经验的缺乏，努力过后的结果并没有意想中那么如意。自信一点一点磨损，心态一点一点改变，一切都感觉那么的累。因为年轻，更急着想成功，想在教育领域占有一席之地。于是，自己总是在“教”与“学”中徘徊。“教”是希望自己的学生个个出色，自己的班级能名声响当当，而要取得这样的成果需要花费许多精力，更何况，当时的我还是一个初出茅庐，缺少经验的新教师，自然需要更多的时间去努力。“学”是希望自己能抓住一切时机，在个人专业成长上有所建树，可以抛开学生，抛开班级，只为自己的专业而努力。当时，我感觉到了

教书的累与前所未有的压力。在这样的压力中，我迷茫了，不知道该何去何从。

当我阅读到肖川老师在里面写的《目标、时间管理与压力应对》的时候，我才恍然大悟，原来那时的我是不会合理安排时间，不能在有限的时间里出高效的工作，那时的我就如书中所写，面对压力“无所适从，心浮气躁，牢骚满腹，怨天尤人，在惶惶然中一事无成”。肖川老师的剖析让我深刻认识到了当时的自己，直到这时我才茅塞顿开，为什么这么多年的努力却还一事无成。

享受现在随着工作阅历的增加，我在工作上逐渐积累了经验，比刚开始的惶惶然多了一份坚定，知道自己要什么，该做什么，也明白了如何合理安排好时间，一切变

得有序起来。但不管外在如何变，我的内心却是越来越坚定。我明白，我工作的一切都应该为了更好的教育我的学生。既然我们选择了这一神圣的岗位，就该对得起学生，让学生尽可能学有所成，学有所用。于是乎，课前精心的备课，课堂的高效，课后的批改，以及差生的补习，这些成了我教学工作的重心。不再徘徊，不再茫然。我的认真同样也感染着学生，也因为我的认真而在学生心中有了一定的威信。学生在我的教育下，一点一滴的进步都是我的幸福。和学生一起聊天，一起跑步，一起嬉闹„„他们的笑容和真诚的言语同样也感染了我，我想这就是我诗意生活的一部分。

我不在乎领导如何评论我，别人怎么看待我，因为我只在乎我的学生，在乎他们是否喜欢上我的课，在乎他们是否喜欢我，在乎他们是否因为我的教育收获很多。我很同意肖川老师在书中所说“„„拥有健康的自我形象的，不会浪费心力去在乎别人的评头论足；拥有进取的人生态度的人，不必浪费心力去担心未来风雨；拥有稳定的精神情绪的人，不会生活在自怨自艾之中；拥有积极的自我肯定的人，不必浪费精力去寻找外在的肯定。”

现在，我在配合学校组织的各种活动外，学生就是我的重心，看他们的进步，看他们的微笑就是我的幸福。我享受这样的生活，享受这样的工作状态。

展望未来

现状让我满足，不追求功成名就，只期望学生学有所成。但要让学生们受到更好的教育，作为教师的我不但要有一桶水，而且要有一桶不断更新的活水，要能与时俱进，让自己的教学思想，教学理念，教学策略，教学方式能够顺应时代的需要，不断迸发新的活力。也只有这样才能让学生一直喜欢我，尊重我。所以我想在接下来的日子里能挤出一部分时间阅读一些书籍和优秀的教育刊物，来充实自己的思想，丰富自己的知识，同时这也是自己的一种成长。就如肖川老师在《教师成长的策略》中所说，“学习不仅是教师丰厚的文化底蕴，使自己更具文化眼光的重要途径，学习更为重要的价值在于使教师的内心变得开放、鲜活、细腻和温柔，使教师具有不断增长的分享的内在需要，从而克服对于教学的倦怠感，使教学永远充满活力和内在感染力。”我希望在今后的教育生涯中，我的学生不仅能感受到我的真诚，同时也能认可我是个知识渊博，智慧型的老师。那我想，做个学生欢迎，又能得到他们肯定的老师一定是最幸福的。而肖川老师所说的诗意生活，大概就是这样能幸福地感受生活，体验生活的美，而不是那种只有忙碌和怨言的工作情绪。这就是我所要追求的。

从回忆过去，到享受现在，再来展望未来，是否幸福和诗意，关键是在心态。作为教师，要有淡泊名利的良好心态，要学会避开名利的束缚，正确找好立足点，懂得轻重缓急，该放弃的不要执着，该认真的不要随便。这样你就会获得内心的一份宁静和平和，也会顿觉安详和自在，那么我们的生活也就充满了几分诗意。

**第四篇：诗意的生活**

诗意的生活

我站在黄河边，聆听滔滔江水，倾吐历史尘埃。我仰望泰山顶，细看天上白云，写下壮志凌云。我登上长城路，眺望大好河山，打捞逝去豪情。

古往今来，有多少文人雅士挥毫泼墨，写下多少传世名篇？

陶渊明，名潜，字元亮，自号为五柳先生。他的性格就像他宅边的五棵柳树一样清高。他自幼爱好读书，有远大志向，力图挽救天下苍生。可是世事苍茫，无奈的他只好归隐田园，每天过着“种豆南山下，悠然见南山”的生活。好一个陶渊明！他是多么旷达，多么高远，就像他喜欢的菊花一样。他曾构建了文人雅士所赞许的桃花源，但他看到了社会的腐朽后，毅然到南山下，寻得了一间茅屋。虽然清贫，可每天自由自在，过着诗意的生活。

李白，自太白，号青莲居士，他自幼豪放飘逸，喜欢饮酒，他也是想着做官。可是仕途多险。当他看到了官场的黑暗，他却大呼道：“安能摧眉折腰事权贵使我不得开心颜。”长衣飘落，转身离去。“行路难，行路难多歧路，今安在。”由此可以看出太白对生活的无奈，但他依然乐观，更坚信长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。好一个李白！多么浪漫，多么诗意的生活。

李清照，我国第一位女词人，长相美丽、清秀。小时候便走进了文学的殿堂选择了诗词的道路。“争渡，争渡，惊起一滩欧鹭”三言两语就把一个误入藕花深处的李清照勾勒了出来。儿时的她，是那么快乐、无忧。可是，不幸的事接连发生在她的身上。国破、家亡，太多的愁与忧，压在了她柔嫩的肩上，她由衷地感慨：“帘卷西风，人比黄花瘦。”纵使这样，透出的愁苦也不是那么深。展现给我们的是一幅凄美的意境。

诗意的生活，是用诗词勾勒，情感描绘的山水画。诗意的生活浪漫、豪放、飘逸。我一定能在诗词的篇章中找到属于我的一页，我一定能进入诗意的生活！

**第五篇：诗意地生活**

浅论“诗意地生活”

2013110117 文艺学 陈小宇

【摘要】 “诗意地生活”在于本体心灵的自由选择，注重在生活中的高雅情调，对平凡的生活采取一种超然闲适的人生态度，这也是对自我选择的一种觉悟。人们可以选择像“人该有的那样”活着，这是一种具有审美体验的复合人类完满和理想状态的生活方式，即海德格尔所说的“诗意地栖居”。通过在日常生活中欣赏和发现美，追求诗意化的人生；回归自然，追求精神的深层满足；学会跳出情绪的困扰，顺其自然的人生态度来实现诗意生活的哲学处事态度。在探求人的心灵追寻和寻求幸福的道路上给当代陷入精神危机的人们提供了一种可行的参考。

【关键词】 诗意地生活 人生态度

一、何为“诗意地生活”

“诗意地生活”这一概念，最常见于人们所提到的海德格尔的“诗意地栖居”，反思人的生存究竟是什么。我们将“人诗意的栖居”这句话放回荷尔德林的原诗之中：“人充满劳绩，但还诗意地栖居于大地之上”。就是这样一位据说是无能应付生活的诗人道出了人原本还可以生存的另一种状态。人原本就是“充满劳绩”的，这样的表述正是意味着人生存的境遇本来就是受到了限制的，但我们还是得加上一个“但还”，因为人们总要寻求对现实的超越，对无限人生的追寻。一方面，“诗意地”栖居是要人们实现对现实的超脱，但同时另一方面又是要人们“居于大地之上”的，如此也正好将人们带回了现实生活。事实上，“海德格尔所领会的‘诗意地居住’并不为住房短缺所困挠，也不为劳作而备受折磨，或者由于趋功逐利而不得安宁，由于娱乐和消遣活动而迷迷惑惑。”①相信如此才是人应该有的生存的方式，真正意义上的人的居住，便是人诗意地居住。

一颗沙里看出一个世界，一朵野花里有一个天堂。把无限放在你的手掌上，永恒在刹那间收藏。

——勃莱克《天真的预言》

不过是一粒沙土，一地尘埃，而在有些人的眼中，那就是整个世界，无限美好的天堂。人们从来不会拒绝幸福，所谓幸福的生活，也不过就是应该“如此的生活”。小小的世界有大大的理想，看山看水，别样的心境该有别样的风景。华亭船子和尚有诗曰：“千尺丝纶直下垂，一波才动万波随。夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。”以我们的日常观点来看，夜晚外出钓鱼，兴盛而至，结果一条①《美与当代生活方式》 陈望衡主编

武汉大学出版社

：《筑•居•思：让大地成为大地——海德格尔对当代生活方式的启示》

鱼都没有到手，兴扫而归，这当然是一件令人沮丧的事情；但若是倾心于追求人生的诗意见满船明月，静谧湖畔，便是别有一番滋味了。

也许“诗意的生活”不过就是一种人生态度，是对自我选择的一种觉悟。每个人对待生活的态度总有不同的选择。人生就像是这样，有无数的事件发生，在别人的眼中，它可大可小，可悲可喜，而在你的视野里，地狱还是天堂，仅不过是你的一念之间。生活按照它既有的轨道，日复一日，年复一年，不好也不坏，而你的一生就是由生命中一系列的选择组成的长河，如果说人应该像“人该有的那样”活着，那我们为何不选择一种更加优美的姿态——诗意的生活。

二、如何追求“诗意地生活”

（一）日常生活美学化，学会欣赏和发现美

美一直是个很棘手的概念。中西方关于美的本质的讨论历史上早有无数探讨，但始终没有得出一个公认的定论。虽然现阶段关于美的讨论仍在继续，但已是作为一个比较过时的命题不再过多的追究了。中西方从古至今的思想家们在讨论的过程中，主要诞生了两类关于“美”的本质的不同倾向：一类是以宇宙万物为本体，认为美是自然的内在本质，美根源于自然，美不依赖于人而客观地存在，只不过是人类凭借心灵和感官发现了自然的美，并由此让自然美进入了人们的生活，从而享受它，欣赏它，这一类观点多为东方哲学家所推崇；另一类则是采取以人为中心的方法，认为美只有被人类的心灵和感官所观照，美才能被感知、欣赏和创造，美是根源于人的心灵和感官的，西方的先哲们很多都对此进行了论述。

无论是认为美是根源于自然还是美是根源于人的心灵，都必须使“美”这个概念进入人类的生活范围才能为我们所感知而探讨。其实，在人类生活的广阔领域里，处处都包含着美的因素，生活的诗意存在于每一个平凡无奇的物品中，蕴藏在有爱的目光里，一朵花、一片叶、一束光里就有了禅机。

有很多人都说看不到美，这些东西都“很一般”。其实这本就是生活的常态，它本就是不断的循环往复，任何一个普通人都难逃单调和乏味的困扰。也许波澜不惊也是一种娴静的美，而若是长期的用一种心态和一样的眼光来看待周围的人和事，枯燥无聊是必然的。而诗意的生活，就是要在一般里看出浅淡的光泽，在一瞬间的存在里体会刹那间的永恒，在这一点上我们就应该学学古人的心态。这与希腊人喜欢孤立地欣赏建筑的审美心态是不同的，“他们总要通过建筑物，通过门窗，接触外面的大自然界。“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”，诗人从一个小房间通到千秋之雪、万里之船，也就是从一门一窗体会到无限的空间、时间。”①当我们把整个宇宙作为自己的庙宇，从小中见大，从小空间进到大空间，丰富了美的感受。生命的境界广大，意境深邃，看世界的心态和视野都不能太过狭隘和局限。当换一种心态，换一种看世界的视角，如此一来，生活中的情趣便是无处不在的了。

①宗白华《美学散步——中国园林建筑艺术所表现的美学思想》上海人民出版社

2024年12月第一版

第113页

（二）回归自然，追求精神的深层满足

随着现代社会生活节奏越来越快，人们的生活压力也越来越大，社会上的问题也越来越多。人们在努力竞争，人们在自我鼓励，人们在奋力拼搏。人们为了更好的生活，不断的创造出新的文明来满足自己的欲求，然而在过分的追逐的进程之中，在社会文明发展的历史车轮下，人们渐渐发现自己开始被自己所创造的东西所束缚了，人常常不能占有自己的自由本质而被社会文化和外物所扭曲役使，从而变为非我的状态，21世纪的当代人陷入了严重的精神危机，人们忽然发现自己的精神家园变的荒芜，心神开始变得狂躁恐慌，越来越偏离人的本真的状态。事实说明，人类文明在发展的同时也带来了人的异化，个体的自由空间越来越被挤压，个体不得不痛苦的生活在文明与异化的夹缝之中。如何寻求解脱？“久在樊笼里里，复得返自然”，自然之子陶渊明告诉我们，也许有舍才有得。

中国有一句古谚，说：“自然界中美是永恒的，也是神秘的。”充分说明古人最先已对身处的自然的美存在着某种未知的敬畏和神秘感。我们眺望于山峰之巅，徜徉于湖光山色，醉心于残阳落红，无不是对天地万物自然之美的由衷赞美。庄子早有先验：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。圣人者，原天地之美而达万物之理。”美昭示着宇宙真理，将宇宙自然万物融为一体。当我们为现代繁复的物质生活所迷惑的时候，学一学陶瓮，回归原始，去自然万物中寻找生命的皈依。

林语堂先生在《生活的艺术》一书中，把适度的物质享受与注重审美的高雅情调相结合而创造一种闲适的艺术的生活作为自己的人生理想, 它强调物质需求与精神需求协调发展, 不是通过消费量的无限增长来企求幸福, 而是通过提高精神生活水平来获得幸福感。这是就是一种具有实践意义的复归本真的生活方式。幸福感来源于本真的内心，物质只是其中的一部分，提醒人们拒绝物质文明的异化，不要为物质所迷惑，关注人生基本问题。在如今的消费生产占主导的生活方式理念下，选择一种回归自然，追求精神享受的生活，由此创造一种以消闲遣兴、修身养性为目的的艺术化的生活。这里的“回归自然”，不仅仅是指贴近物质性的自然界，也是一种回归自己本来面目的，未经世俗异化了的天真性情，那是一种自由自在，轻松自在的生活方式。让自然来安抚自己浮躁的心灵，让源于内心的和谐来成就诗意的人生。

（三）顺其自然的人生态度，跳出情绪的困苦

宗白华先生说：“如果我们的心灵起伏万变，经常碰到情感的波涛，思想的矛盾，当我们身在其中时，恐怕尝到的是苦闷，未必是美。”①有时候，人们的惶惑、痛苦不仅仅是来自于外在现实的压迫，人自己与自己内心的争斗也是痛苦的原因之一。当人们困于情绪而无法突破时，人生才有如此多的困惑。一种超脱①宗白华《美学散步——美从何处寻？》上海人民出版社

2024年12月第一版

第26页

的人生态度，会让人少受情欲之苦。“当局者迷，旁观者清”，人处于情绪的大起大落之中，苦闷、伤心，未必让你心生幸福快感，若是一个人总是为自己的情绪所困，他将会感到极度的疲惫，直到精力耗尽，而难以体味经历苦中微甜，但若是最终能辅以合适的渠道加以消释，无疑是经历超脱后的轻松和愉悦。

诗意的生活必然是要让人们感受到美，考虑并意识到每个人都有追求美的愉悦的能力，康德在《判断力批判》中提到：“美使人愉悦并提出人人赞同的要求，人内心同时意识到某种程度的高贵化，超越了单纯对于感官印象的愉快感受，并对别人也按照判断力的类似标准来被评价。”①所以超脱出纯感官的感受是追寻诗意生活的第一步，跳出自我束缚的思维惯式，从情绪的波涛中抽身而出，得之坦然，失之淡然，争其必然，顺其自然。

中国人向来把“玉”作为美的理想，玉器温润圆滑，平淡之中焕发出含蓄的光彩，正是符合中国人所偏爱的“绚烂之极归于平淡”之美，选择一种更为淡定和超脱的态度，跳出情绪的困苦来再来反观其本身，万事皆可理解。

三、“诗意地生活”让人生幸福

席勒在《审美教育书简》第22封信中说：“唯有在审美状态中，我们才感觉到我们好像挣脱了时间；我们的人性才纯洁而完整地表现出来，仿佛它还没有由于外在力量的影响而受到任何损害。”②以一种审美的状态去生活，你可以包容一切，用生命来诠释人性的本真之美，我们总是试图以各种言语来描述诗意的生活应该是怎么样的，其实，“诗意地生活”就是深藏于我们每一个人心中的梦想和希望。每一个追求人生之美的人都在感悟着，探索着，成长着。现代人在物质和精神之间取舍，在现实与理想之间权衡，人们的应变能力有时根本来不及处理来自四面八方的海量信息，思想有时候根本赶不上周围环境变化的迅捷，压力和恐慌接踵而来，而在这个时代是不是就谈不上有诗意的生活了呢？

俞敏洪说诗意的生活“不是刻意去寻找的，而是一种能力——身处琐碎的日常事务却不被日常事务所淹没„„”，所以，生活就是一种姿态，你选择了什么样的生活态度，就会拥有怎么样的人生轨迹，选择诗意的生活，做一个智慧而快乐的人，忙里抽闲，身处琐碎而不为这份琐碎磨平了生活的激情和乐趣，“对我来说，最伟大的事情就是美美地活在日常生活中，并使我们生活中的每一刻充满美的事物。„„对自己日常生活中的高雅及美能了解、接受和欣赏的人，他一定有着福人的气质，他的心态平静、从容不迫。”③看不见一丝一毫的局促，不再为内心激烈的冲突神伤，生活自然像诗一般，那么自然，那么安闲。

①康德《判断力批判》（德）康德著 彭笑远编译 2024年版，北京出版社 第232页 ②席勒《审美教育书简》 席勒著 张玉能译 2024年版 译林出版社 第167页 ③斋木哲郎《毛井公子的艺术》，东京：讲谈社国际版，1987年版，第91~110页 【参考书目】

1、《人，诗意地安居——海德格尔语要》 [德]海德格尔著 郜元译

张汝伦校 上海远东出版社 2024年5月第二版

2、《席勒的审美人类学思想》（审美人类学丛书）

张玉能著 广西师范大学出版社 2024年10月第一版

3、《优化人生——心理选择学》（现代人生心理学丛书）刘翔平山东教育出版社 1992年6月第一版

4、《美与当代生活方式——“美与当代生活方式”国际学术讨论会论文集》陈望衡主编 武汉大学出版社 2024年10月第一版

5、《诗样的人生》 林语堂 京华出版社 2024年7月第一版

6、《美学散步》 宗白华 上海人民出版社 2024年12月第一版

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！