

用细节 把日子过成诗

蔡颖卿 / 著

Pony / 绘



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



用细节 把日子过成诗

蔡颖卿 著

Pony 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

用细节把日子过成诗 / 蔡颖卿著 ; Pony 绘 . -- 北京 : 北京时代华文书局 , 2015.4
ISBN 978-7-5699-0187-0

I . ①用… II . ①蔡… ②P… III . ①散文集—中国—当代 IV . ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 055992 号

北京市版权著作权合同登记号 字 : 01-2014-7843

本书由台湾远见天下文化出版股份有限公司 正式授权

用细节把日子过成诗

著 者 | 蔡颖卿

绘 画 | Pony

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 陈丽杰 李凤琴

责任编辑 | 陈丽杰 李凤琴

装帧设计 | 程 慧 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编 : 100011 电话 : 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 200 千字

版 次 | 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0187-0

定 价 | 36.80 元

版权所有, 侵权必究

蔡颖卿的话

每天拨一小段时间阅读，是我在忙碌生活中给自己的小小犒赏，在与书的面会之后，在宁静无声的表面下，我可以感受到心灵的深层搅动着符号学家巴提斯说明的改变：当一篇文字激起智力的源泉时，可以把读者从消费者变成生产者。

无论在哪个生活阶段，我都不苛求清清楚楚地画出完全属于自己的安静时刻，所以我就利用操作家务、全心陪伴孩子，也利用热情地进入工作来感受那些安静给我的种种享受，再从这种感受中支取快乐来面对每天循环的生活。

我相信，真诚、善良和温柔除了是一种必要的认知之外，也一定要由实践变成习惯。记得每天开口时好好说话，一定会好过不逊的态度和刁钻的言辞，久而久之，环绕我们的气氛自然会和谐许多。

我觉得这个社会上大部分的人都是这样量入而出、脚踏实地生活的。但是，并不是每个人都能感受，在限制中，生活还是有更美好的可能。

东西便宜不是我允许自己可以随意拥有它的理由，功能与需要才是我的设想点。省四五样东西的钱去买一个对我真正有用的东西，是我思考的花用法。一旦买了，就好好用、常常用。

幸福不是一定属于有钱、有闲的人家，教育也不是花钱买得到的商品。生活稳定的节奏、父母每天的关怀照顾，所结合而成的安全感，就是我们能给予孩子最好的礼物；也是我心中“家庭”最基本的定义。

母亲告诉我，在生活中如果犯了错，有时候只要很诚恳地说一句简单的对不起就很好。母亲说：用最简单的心接受自己犯错的事实，是一种很好的性情。

作者序_

爱生活，不是养生，是尽情燃烧自己

出版了七本书之后，多数读者眼中所认识的我是重叠于“母亲”这个角色的诠释，也因为这样，我最常被提问的，就是类似于“为什么你会懂得如何当母亲？”或“为什么你总是有勇气、力量来面对母职的种种难题？”到底，生养孩子之后的二十四年里，除了母亲之外，我还有没有一个可以称得上完整的“自己”呢？这其实是一件别人常提，而我却完全不曾自疑过的问题。

记得有年母亲节，有位记者问我最想要的礼物是什么。我说，真的没有想过得到家人送什么。

她接着问：“难道你不觉得需要一份礼物，例如在这个节日中，从母亲这个角色逃离，去拥有一两天完全属于自己的生

活吗？”我被惹笑了，并知道这其实是一个真正的难题；如果我说，我从没有想过这个需要，一定会被视为矫情，因为多数的母亲都强调自己是如何被生活压得喘不过气来，这个世界又不断提醒我们“保持自我”有多么重要，而我却在这个答案里假装悠闲与镇定？但如果我说自己的确想要get away几天，这才是真正的谎言。

“想与不想”非得择其一而答，其实是极端的思考。我相信在母亲这个难以定义责任内容的角色下，女性并不是从生活中逃离几天“就能”或“才能”捡回自我完整的感觉。我之所以没有这种想法，是因为在许多生活的空隙中，曾经不断地感受到一个完整自我的存在，尽管这些空隙有些小到连一天时间中的百分之一都不到，但因为它的确灵光一闪地与我相伴，就使我对完整自我的体会从不感到匮乏。

有些年轻的女性朋友曾问我：“如果我不能好好爱自己，那我又怎能好好爱家庭？”这话听起来十分有道理，但话中却似乎对“爱自己”有某一种特有的定义。一位女性是不是非要离家去喝下午茶、同一群年轻好友朋友度假或放下一切去走一趟美容沙龙，才算得上真正爱自己？她是否非要与家庭杂物切得一干二净，才能重新感受自己的无忧与完整？想来每一个人的感受定不尽相同。

在我的心中，爱自己有千百种方法；感受付出的价值、用行动释放下忧虑，是我最受用的一种，所以我就以这种毫无设限的方法来与生活日日相见、培养情感。我想我对生活的确有一片痴心，虽不知天亮之后的一天会发生哪些事，但知道自己被赐予了一分名为时间的礼物，在日出月升之间，我的脚步所行、双手所做、心灵所受，会被称为我所拥有的生活。于是，我静心舞动我的织机，漫步在这片独一无二、或大或小的天地之间。

当桂芬与思芸整理出稿子，并邀请小女儿Pony为这些文字插画时，我有机会从女儿写给她们的一封信中读到那个“非母亲”的自己；也找到我无需从生活中逃离的理由。

Dear Sysy,

很抱歉因为对上次的画感到不满，而耽误了您的时间。

这几天我一直都在做关于插画的Research，也仔细地读完妈妈的稿子。一旦有了更深刻的了解，我就比较容易定下适当的画风。

我先解说我对插画与文字的理想。在读完这本书之后，我觉得自己好像被带入一个非常私人、有趣的世界。在文字里，

我能感受到妈妈当时下笔的心情，是一种停留在记录那一刻的感觉。

这是一个充满时间性的作品；因此，我也希望自己的插画能投射这个特质，所以我采取自己画册里的Style。这种画风只用三种颜色，构图随性。希望能Seamlessly的搭配妈妈的文字，为书创造一种单纯又真实的质感。

从最亲近的家人笔下，我看到自己虽日日忙碌于工作与生
活杂务之中，然而那个“非常私人”、“有趣”的世界并非
我的错觉，它的确是存在的，因此我的无需逃离也并非自
我安慰。

这本书是我对生活一片痴心的吉光片羽，在女儿的画笔下，
时间与我仿佛有新的面晤；在色彩渐淡的记忆中，曾被捕捉
的喜悦常无心回顾中轻轻拍翅飞起，盘旋而歌；而我在歌
下，带着前路必能见到繁花盛开的心情，继续漫步生活。

CONTENTS

作者序_爱生活，不是养生，是尽情燃烧自己 4

用细节把日子过成诗

一杯一盘所带来的生活趣味	2
小事中学会“美”	5
知识之外的生命功课	8
器物是存留回忆的地方	12
一枝金枣带来的满室生辉	15
色彩，的确鲜明地影响着我的生活心情	18
讲究的心情发挥更大的力量	21
直至现在还求新知，也还在培养自己	24
旧事件件都只剩温柔	26
保留白色与粉蓝色的基调	28
食物是爱的表达，爱的接受	30
祝你——留住许多美好在心里	40

今天也要用心过生活

菜市场	46
生活真正的质地	50
艺术在生活里不就是这样吗	52

一旦买了，就好好用、常常用	54
职人对自己工作的爱与敬	57
人间寻遍且归耕	61
愿我在放手的功课里，多留信任与祝福	68
人生际遇似如此	70
菜名，生活喜好与物产的饮食文化纪录	74
艺术也不必刻意“与众不同”	78
未能尽兴的遗憾，是下一次启程最好的理由	81
祝你——有足够的毅力去等待	84

珍惜每一个可以期待阳光的日子

黄昏是我永不停息的忙碌时刻	88
愈忙愈需要安静	92
在爱与时间里，慢慢了解掌握与创造的滋味	95
了解，生命其实从不曾间断	98
不常思考教养的问题，却在忙碌的生活中	
尽可能地花时间与我们真心相处	101
母亲的安静、内心的丰富与对爱的别无它求	104
尽心当母亲，也享受工作的劳累与努力的成果	108
要珍惜每一个可以期待阳光的日子	112
从家庭中学到被照顾与被爱的美好	114

那些跟自己非常接近的心情与努力	116
自省与生活需要的恢复力	120
平凡生活中体会种种快乐	122
祝你——有许多事要做，并一一完成	126

限制中，生活还是有更美好的可能

立场、了解与体谅	130
我们应该跟别人做好朋友	132
礼遇是最基本的尊重， 而尊重是双方良好的距离	136
温柔的眼，善良的口	142
吵架	145
素直	150
富不在钱	153
节制	158
安静	163
阅读	165
有些事应该果决，有些事应该审慎	168
祝你——有工作可做	172

把生活爱得热气腾腾

- 那当中微妙的感情与力量到底是什么 178
用彼此的真诚，
在爱里建立自己梦想中的家庭 183
对人能活着这件事，充满喜悦，而且珍惜 189
拥有一份完整的自主
——我们与岁月重新开始计时 192
我的手，它总能帮我把意念化为实际行动 195
太郎，提起脚步，向前迈进 200
因为有光，世界变得不一样 203
不要吝惜表达那些温煦浓厚的人间之爱 206
因为可以爱它们 209
只是因为“可以爱” 212
每天可以紧紧地拥抱变成了心中的想念，
爱还是爱 216
祝你——了解竞争的益处 220
- 跋_我与生活的翩翩之舞 222



用细节 把日子过成诗

蔡颖卿 著

Pony 译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

曾经借居曼谷七年，我很庆幸自己能在一个真正温柔的社会中教养女儿的童年，有许多关于生活美的教育，的确是在泰国那几年受到的浸染最自然也最深刻。

重读这篇旧文章，眼前出现的不只是这一杯一盘，还有许多阅读生活时，不该错过的小悠闲与小趣味。

曼谷半岛酒店的中国餐厅，色彩单纯、陈设雅致，踏进门的感觉就像走进一个大书房，虽没有书香，但的确有木香与茶香。临河之面，一片片柚木青条川的屏风起自挑高的天花板，直落软毡铺地的花台边；空灵剔透得让人只想以欢喜的心接迎丽日、静观园景。

有些兴致特别高的中午，我们会过河到半岛去吃午餐。一盘醉鸡海蜇、几款广式点心和一杯好茶，就是质量俱佳的午饭。饮茶点心在香港，用料调味固然很好，但环境与气氛的讲究却远远不如外移他国的餐厅，至少，一个“静”字就真正难得。我知道这不是

餐厅期待就一定如愿的部分，再好的地方也经不起人声嘈杂与杯盘狼藉的折腾，所以，我格外珍惜能在安适幽静的“湄江”吃饭的感觉。

坐在隐约可闻的乐声中环顾四壁简静的中国味，使我想起了四季更迭的希望——春安、夏泰、秋吉、冬祥。

虽然空间的中国味十足，但“湄江”的餐盘却以西式的摆法来破题。餐桌上摆就的一个大盘上，有一条浆挺折花的雪白餐巾，待把餐布从盘上取下之后，盘上原被遮住的图绘不禁博人会心一笑——是环绕一整圈的童戏百态图，以“黑”“金”两色的线条，工笔勾勒出繁复的图案。群儿绕盘而来，一片天真，让人想起诗句里的“闲看儿童捉柳花”；有趣的是，孩童们不是在“捉柳花”，原来，他们在放纸鸢。

一只鱼形风筝引线乘风落在盘中央，看起来仿佛故事已经完整。但“湄江”的想象力显然不只如此，就在我端起从细瓷盖碗里泡出的茶仔细品尝之后，穿着一身墨绿软缎唐装的侍者，端来了一盘开胃小菜。是一个淋上糖醋汁的酥炸馄饨；撒着翠绿葱花的馄饨装在一个浅碟里，浅碟又托在一个稍大的平碟上。当侍者在大盘上轻轻放下这一组前菜盘时，所有的乐趣达到了最高点，因为，每一个盘子上都有一根细线牵引着同一只风筝。

侍者把盘子放上大盘之前，显然已经细心地看好了位置，一落手就没有偏离太远；等盘放定，他又轻轻移动一下，每一条线瞬间完整地接合了起来，于是一幅吉祥如意的纸鸢戏子图终于完成。

三层大小的盘子，在一餐饭食间描述了丰衣足食之外的乐趣，而我也在那无忧无虑的游戏图里，感受到一种童心稚情的敏锐和放情于生活的快慰。