

HOW TO CELEBRATE

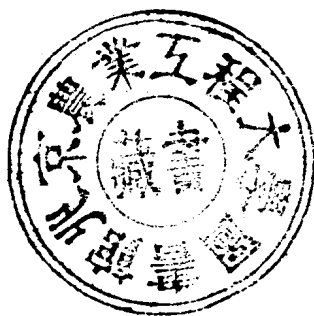
# 怎样过圣诞

CHRISTMAS



# 怎样过圣诞

卓宪民 桂国强 金钥匙 编著



上海交通大学出版社

ES35/37  
16

## 内 容 提 要

圣诞节在西方已成为全民性节日，在我国则有“外国冬至”之称，本书一册在手，能使圣诞活动锦上添花，节日气氛更为浓郁欢快。

全书分四大部分：(1) 圣诞由来。介绍了圣诞老人、圣诞长袜、圣诞花环、圣诞树等的饶有趣味的传说。(2) 迎接圣诞到来。介绍了怎样制作或挑选贺卡和圣诞树，怎样制作圣诞装饰品，如长袜、靠垫、桌布、花环、彩带、玻璃球，怎样制作圣诞食品，如面包、菜肴果酱、卤味、糖果、饮料等。(3) 怎样过圣诞。介绍了各种类型的圣诞游戏和圣诞聚会，由谁当圣诞老人，怎样赠送礼品，并且以彼特过圣诞的小故事，完整而具体地告诉读者一种过圣诞的典型模式。(4) 欧美流行的圣诞歌曲、诗歌和故事集锦。

本书实用性、知识性、趣味性、欣赏性并重，文字清新流畅。既是获取知识的图书，又是圣诞祝贺的礼品，还是赏心悦目的艺术品。

### 怎样过圣诞

出版：上海交通大学出版社  
(淮海中路1984弄19号)  
发行：新华书店上海发行所  
印刷：江苏太仓印刷厂  
开本：787×1092(毫米) 1/32  
印张：3.5 彩色插页4页  
字数：76000  
版次：1989年8月 第1版  
印次：1989年9月 第1次  
印数：1—4900  
沪目：171—102  
ISBN7-313-00571-7/G·24  
定价：4.30元

## 卷首语

现在，地球上越来越多的地方，有越来越多的人盼望着欢度圣诞节。为了欢度圣诞，不少地区的人们刚进11月甚至更早就开始忙碌地做准备工作。用常青植物、花环、彩带、蜡烛以及各式各样的食物把大街、商店、广场、住宅打扮得漂漂亮亮，到处都呈现出一派喜庆的气氛。庆祝活动从12月24日的“圣诞除夕”开始，常常要一直延续到翌年元旦。

圣诞节原本是一个宗教节日，是笃信基督教和天主教的教徒们一年中最重要的节日。它随着教派而走向世界。如今则更以丰富多彩的欢乐气氛渗透进了信教和不信教的现代人的生活之中。

《圣经》中并没有提到耶稣的出生日期，但大多数教会都把12月25日定为耶稣的誕生日。世界上各派教会使用的历法各不相同，因而各派的节期并不一定与公历相符合。

为什么要把12月25日定为圣诞节呢？说法很多。处在纬度较高的北欧地区流行着一种风俗：到了冬至这一天，白天渐渐变长了，光照变长了，那里的人们认为太阳在这一天再生了，便在冬至日举行仪式庆祝发出光和热的太阳的再生。把太阳再生日定为耶稣誕生日，很符合教徒们的心意。另一种说法是：古罗马的农神节大约在这段期间，圣诞节便是由农神节演化而来的。……说法尽管各有不同，但把耶稣诞生与太阳再生或与其他植根于许多民族的古老风俗联系起来，显然使得基督更富有神圣的可信性。

早期的基督徒认为耶稣的诞生是件庄严的事情，不应有娱乐活动掺杂进去，因而早期的圣诞庆典是非常严肃的。但后来的大部分教徒则倾向于圣诞节应作为欢庆的假日来度过，他们的理由也很充足：正是耶稣的诞生才给世界带来了生机和欢乐。

由于世界各国各个地区民俗、民风的差异，庆祝的方式也丰富多彩，但是圣诞树和圣诞老人则是世界每一角落欢度圣诞都不可或缺的象征。

圣诞树也叫基督树。据说有一位农民在圣诞之夜接待了一个穷苦儿童。儿童临走时折了一支杉树枝，插在地上，一会儿树枝长成了树。也有说是马丁·路德创始的。关于圣诞老人的来历也众说纷纭。英国人和美国人认为圣诞老人是从北极坐雪橇来的。美国人更进一步认为雪橇是由一头叫做“红鼻子鲁道夫”的红鼻鹿牵引着的。荷兰人和西班牙人认为圣诞老人是从大海上乘船而来，上岸以后则弃船骑马。也有些国家的人们认为他是骑着骆驼或山羊来到人间的。哪里来和乘坐什么尽可以不同，但形象和服饰却不能随意变更，那件白绒镶边的大红袍和垂肩的红软帽是不能少的，因此澳大利亚的“圣诞老人”不得不忍受一番“苦难”：汗流浹背地穿着冬装。嗨，澳大利亚的圣诞节正值酷热的炎夏！

芬兰的拉毕省省会罗瓦尼埃米市是世界上唯一位于北极圈上的省会。该市城北8公里处的一座村庄，便被荣幸地当选为圣诞老人的居住地——圣诞老人村。那里长年居住着一位由专人装扮的圣诞老人。他平时十分繁忙，要一一回复世界各地雪片似地涌来的儿童信件。越来越多的信件使他穷于应付，只好专门聘请了四名“小精灵”协助他工作。如今，圣诞老人还使用起了电脑终端哩。

圣诞老人那座古朴的小木屋分卧室和工作室两间。两室之间门槛的延长线就是地球上的北极圈。

近年来，芬兰的罗瓦尼埃米市已成为旅游胜地。来自世界各地的孩子们怀着喜悦的心情涌到这里来一睹圣诞老人的风采。圣诞老人的北极纪念邮票和多种旅游纪念品也很吸引人。圣诞老人的木屋里还架着一顶帐篷，帐篷里铺着鹿皮。孩子们进入帐篷，跪在鹿皮上，接过身穿拉毕族服装的少女递过的一杯鹿奶，一饮而尽，然后让她把一勺冰凉的泉水灌进脖领，……经过这一番有趣的仪式后，便能领到一张写有自己名字的“跨越北极圈证书”了。……

在这本小册子里，我们尽可能在实用性的基础上，做到知识性、趣味性并重，让它不仅具有较强的实用价值，而且具有较强的可读性，使它成为读者生活中一位亲密的朋友。

# 目 录

## 卷首语

- 一、**圣诞是怎么回事**…………… ( 1 )
  1. 关于圣诞的传说…………… ( 1 )
  2. 关于圣诞礼物的传说…………… ( 7 )
  3. 关于圣诞长袜的传说…………… ( 11 )
  4. 关于圣诞老人的传说…………… ( 15 )
  5. 关于圣诞树的传说…………… ( 19 )
  6. 关于圣诞花环和常青植物的传说…………… ( 21 )
  7. 关于世界各国庆贺圣诞的传说…………… ( 24 )
- 二、**怎样挑选、制作圣诞礼物和食品**…………… ( 31 )
  1. 寄送圣诞贺卡、贺信…………… ( 31 )
  2. 挑选圣诞树…………… ( 24 )
  3. 收集常青植物…………… ( 36 )
  4. 制作圣诞装饰品…………… ( 37 )
  5. 准备圣诞食品…………… ( 51 )
- 三、**怎样过圣诞节**…………… ( 71 )
  1. 怎样开展圣诞游戏…………… ( 71 )
  2. 怎样组织圣诞聚会…………… ( 73 )
  3. 怎样赠送圣诞礼物…………… ( 75 )
  4. 彼特是怎样度过圣诞节的…………… ( 77 )
- 四、**圣诞故事、诗歌、歌曲介绍**…………… ( 80 )
  1. 圣诞故事…………… ( 80 )
  2. 圣诞诗歌…………… ( 89 )
  3. 圣诞歌曲…………… ( 93 )

## 一、圣诞是怎么回事

12月25日，圣诞节。

小张在家里举行隆重的圣诞聚会，并请来了所有的亲朋好友。他本想借此机会让大家欢欢喜喜地热闹一番，没料到聚会刚开始朋友们却接二连三地向他请教起问题——

“小张，现在人们都热衷于搞圣诞庆祝活动，可我至今还不知道这圣诞究竟是怎么回事哩！你能给我说说吗？”小赵第一个开腔。

“听说，圣诞节还要分送礼物，这又是为什么呢？”小李紧跟而上。

“劳驾你给大伙讲讲圣诞老人和圣诞树的故事吧。”小高也凑起热闹。

……

小张愕然：过节就过节呗，哪有那么多问题？！

小张犯难：怎么回答他们呢？自己不也和他们一样？！

忽然，小张眼睛一亮：专门研究西方文化的王博士正好也来了，何不请他给大伙说说？！

于是，举止稳重的王博士，推了推鼻子上架着的眼镜，滔滔不绝地叙述起来……

### 1. 关于圣诞的传说

关于圣诞，圣经里是这样记载的：

耶稣的母亲玛利亚已经许配给了约瑟夫。还没有迎娶，



玛利亚就从圣灵怀了孕。她的丈夫约瑟夫是个有情义的人，不愿意公开地羞辱她，想要暗暗地把她休了。正想着这件事的时候，主的使者在他梦中显身，说：“大卫的子孙约瑟夫，不要害怕，只管娶过你的妻子玛利亚。因为她所怀的孩子，是从圣灵那里来的。她将要生一个儿子。你要替他取名叫耶稣。他要把自己的百姓从罪恶里救出来”。约瑟夫醒了过来，就遵照主使者的吩咐，把妻子娶过来。只是没有和她同房，等她生了儿子，就给他取名叫耶稣。

圣经里的记载比较简略，但在民间中则流传着更生动的圣诞故事：

那是很久以前的事了。欧洲的罗马帝国十分强盛。远在凯撒大帝登位前，它便已统治了世界上的许多地方。当时，土买族的大希律王奉命为罗马帝国管理以色列国。

大希律王极其残忍，在政治上野心勃勃。他疯狂地压迫他的犹太臣民，使以色列国终日笼罩着恐怖的阴影。于是，所有的犹太人都祈求着救世主的到来。这时，有位先知预言：一个贞女将陪伴一个小男孩来到这里，以色列国将出现一位救世主。所有的犹太人都因为有了希望而感到欣喜。

在拿撒勒一个叫加利利的村庄里，住着一对新婚夫妇，丈夫叫约瑟夫，妻子叫玛利亚。约瑟夫是位很出色的木匠；玛利亚年轻漂亮，而且是个贞女。他们住在约瑟夫自己盖的小屋里。

有一天晚上，玛利亚正在做饭，约瑟夫比平时更仔细地端祥着自己的妻子，心想：她真美啊！

晚饭后，约瑟夫走出屋子，呼吸着新鲜空气。不一会，玛利亚也来了，约瑟夫从妻子脸上看出，她正在为什么事情而感到高兴。

“约瑟夫，”玛丽亚轻轻地说道，“我想告诉你，我做了个神奇的梦。”望着她那认真的样子，约瑟夫不禁感到奇怪：以前她对梦可从来不感兴趣呀！

玛丽亚两眼闪闪发光，脸上挂着喜悦的微笑，说道：“昨夜，我梦见一个小天使，那是个真正的小天使。现在，我仍然能把他的容貌描绘出来。”约瑟夫一面摸着胡子，一面暗自琢磨：玛丽亚怎么可能看见真正的小天使呢？

玛丽亚闭上眼睛，声音里充满敬慕：“这小天使全身发着光，非常漂亮。他身穿雪白的衣服，头上戴着一个闪闪发光的头箍，说话的声音比竖琴还动听。我还从来没见过过这么美好的形象呢。”

“那么，小天使对你说了什么了没有？”约瑟夫问道。

玛丽亚直直地站着，双臂伸向苍天：“他告诉我，我将怀上上帝的儿子，这位上帝的儿子是人类的救世主。我不明白小天使的话，我当时很害怕。在梦中，我想把你唤醒，可小天使却叫我不必害怕，说上帝喜欢我。小天使还说，上帝的儿子应该取名为耶稣，他的王国将永世长存。”

“我真不明白你的话，这怎么可能呢？”约瑟夫疑惑地说。

“噢，约瑟夫！”玛丽亚笑道：“我自己也不明白是怎么回事。可是小天使告诉我，对于上帝来说，任何事情都是可能的。现在我相信这是真实的，所以我非常高兴。”

约瑟夫并没有笑，他不知道怎样来看这件事。“难道上帝真的派小天使跟玛丽亚谈了话？还是玛丽亚只是生活在她自己的梦幻里？”这样想着，约瑟夫便生硬地对玛丽亚说：“我一定要祈祷上帝，请上帝帮助我明白你做的梦是怎么回事！”

在以后的几天中，约瑟夫很少与玛丽亚交谈。每天回家后，他总是在晚饭前祷告一小时，然后默不作声地吃饭。对于丈夫的冷淡，玛丽亚并不介意，她已经完完全全沉浸在幸福之中了。

几天以后，约瑟夫的祷告有了回音。一次做梦时，一个小天使出现在他的跟前，并对他说：“你不要担心，玛丽亚所说的一切都是真的。事实上，玛丽亚已经怀上上帝的儿子了。”第二天醒来，约瑟夫告诉玛丽亚自己做的梦。他俩一起为此而高兴。

自从玛丽亚怀孕以后，她的精力便显得特别充沛。每天，她一面料理家务，一面高兴地唱歌，并时时回味着小天使对她所说的那句话：“上帝喜欢你。”每个碰见玛丽亚的人都注意到她非常健康，情绪也特别的好。

当玛丽亚快要临产的时候，大希律王颁布了一道法令：所有的公民都必须向当局注册，以便征税。

约瑟夫把法令给玛丽亚看，并有点担心地说：“我必须立即到伯利恒去，我可不想让罗马人找我们的麻烦。也许你应该留在家，到伯利恒要走一百多里路呢。我想，你恐怕走不了这么远的路。”

“亲爱的约瑟夫，”玛丽亚回答道，“请别担心，上帝会照顾他的儿子的。我去准备一下，明天一早就一起动身。”玛丽亚准备了一些食物、一个锅子、一些干净衣服和一叠婴儿床单——她预感到，耶稣将在伯利恒诞生。

第二天一早，约瑟夫和玛丽亚就出发了。玛丽亚坐在小毛驴上，约瑟夫走在她的身边。他们连续走了三天三夜，只是偶尔在星光下睡上一会儿。

当约瑟夫和玛丽亚到达伯利恒时，已是深夜。他们精疲

力尽，想找个地方好好地睡上一觉。可是，小镇已挤得满满的，四面八方的人都拥到这儿来注册。无奈，约瑟夫敲响了这个小镇上唯一的一家旅馆的门。好长时间后，一个满头白发、十分爽快的小个子老头出来开门。

“请问，您这里有空房间吗？”约瑟夫问道。

“空房间？”那老头嗓门挺大，“三天来，我这里已经挤得满满的，就连给你们拴毛驴的地方都没有啦！”

“我们已经走了很长时间，实在太累了。”说到这里，约瑟夫望了玛丽亚一眼，接着又说：“您大概看得出来，我妻子快要生产了。”

“如果你一个人来，可以随便找个地方打个盹。可是你妻子这种情况……”老头垂头丧气地晃了晃脑袋，示意他们离开。

就在老头准备关门时，他忽然瞧见玛丽亚那闪闪发光、异常兴奋的双眸。“这可是个不寻常的女人啊！我……也许能帮助她”。老头暗想。

“等等！我知道有个地方你们可以去过夜。”老头手指左前方，问道：“看到那儿的小山坡吗？”

约瑟夫点了点头：“瞧见了。”

“在小山坡上有许多小洞，那里十分安全，也很暖和。冬天，牧羊人经常带着他们的羊群在那些洞里避寒。你们快去吧。”

“谢谢您！”约瑟夫说道。玛丽亚朝老人微笑了一下，表示感谢。

就这样，约瑟夫和玛丽亚找到了一个洞，洞里还有个马厩。约瑟夫把洞打扫干净，用洁净的干草做了两张床。约瑟夫看到沿墙根有一个长长的、窄窄的食槽，大小正好可以做

小孩的摇篮。于是，约瑟夫弄了些柴草，烧了些开水，把食槽洗得干干净净，在槽里铺上洁净的干草。

第二天晚上，玛丽亚生下了耶稣。耶稣诞生的时候，伯利恒镇的上空出现了一颗特别明亮的星星，这颗星星在几百里外都能看见。

在这神奇的夜晚，万物都来庆祝圣子耶稣的诞生——牛、羊、鹿、狐狸，纷纷跪下向上帝祈祷；马儿通夜鸣叫，一点不知疲倦；蜜蜂欢歌乐舞，嗡嗡地唱个不停；雪地里，竟然鲜花盛开；河中的流水，全部变成了美酒……。

伯利恒周围是一片平原。在这里，许多男人以牧羊来维持生计。耶稣诞生的那天晚上，一群牧羊人正坐在火堆旁。突然，天空象白昼一样明亮，一个小天使出现在牧羊人面前。他身上有一圈耀眼的光环，比火堆的火还要亮。一个胆怯的牧羊人瞧了一眼小天使，顿时怕得拔腿就走，羊群也一下子跑散开来。

“不要怕，”小天使说道，他的嗓子象铃儿一般清脆。

“我给你们带来了好消息：耶稣已在圣地伯利恒诞生。此刻，耶稣正躺在一个马槽里。”

牧羊人中，有一个好奚落人的青年，听了小天使的话，便对身边一个伙伴说：“这能是真的么？我是不是喝醉了？”边上那人没有回答，用手指指天空。于是，所有的牧羊人都目不转睛地望着天空。

闪闪发光的天空中，飞着许许多多的小天使，他们唱着歌，赞美上帝和他的儿子。歌中唱到：“光荣属于至高无上的上帝，和平、善良将造福于人类。”他们的歌声非常动听，而且富有旋律。牧羊的人们不约而同地拜倒在地，跟着天使一起唱起赞歌来。

天使们消失后，牧羊人非常敬畏地肃立了一会，然后一同出发到圣地去看刚刚诞生的耶稣。一个牧羊人带了四只小羊羔，另一个牵上了一头牛，还有一些人找了些水果和兽皮，准备作为生日礼物献给小耶稣。

他们来到马厩，见到了襁褓中的耶稣，纷纷献上带来的礼物。约瑟夫和玛丽亚微笑着站在一边守护着他。

当时，东方有三个国王也看到了圣地上空的那颗特别明亮的星，他们知道这颗星是一种预示。这三个国王很有钱，拥有许多金银财宝；同时，他们也极富智慧，能够预测未来。他们一致认为：耶稣是人类的救星。因此，他们立刻准备了一些礼物，启程去找耶稣出生的那个马厩。

在明星引导下，他们接连几天骑着骆驼，翻山越岭，披荆斩棘，最后终于来到了圣地，看到了圣子耶稣。

在耶稣跟前，三个国王双腿下跪，送上黄金珍品、乳脂及没药三样礼物。国王们在马厩里宿了一夜。马厩当然十分简陋，但他们毫不理会，却为人类救星的诞生而感到由衷的高兴。第二天早上，他们带着满心的欢喜离开圣地，回到各自的国家去了。

上帝一直在照看着他的儿子。许多年以后，耶稣长大成人，他非常聪明，又很坚强，浑身充满了上帝的仁慈。

## 2. 关于圣诞礼物的传说

送圣诞礼物是圣诞节最有趣的活动之一，通过送礼物，我们能够向家庭成员和亲朋好友表示对他们的爱。对有些人来说，圣诞礼物有着某种宗教意义，他们认为，耶稣的诞生，本身就是上帝献给人类的一件礼物。

耶稣在圣地诞生后，三位国王到马厩去朝拜他时，带了

三样礼物：黄金珍品、乳脂和没药。这些礼物是给耶稣的特别贡物，黄金代表他的王国，乳脂代表他在人间的表现，没药代表他的痛苦。

那些最贫苦的穷人，也带上他们所能找到的礼物去敬献给小耶稣，如牧羊人就献上了他们的水果和自制的小玩具。据说，当时还有一个穷得只有一只玩具小鼓的小男孩，他非常想见小耶稣。可是，他除了那只小鼓外，便什么也没有了。当他来到圣地，看到小耶稣及围绕着耶稣的光圈时，忽然想起那只可以作为礼物的小鼓，于是，便轻轻地摇起鼓来。鼓声象雨点一样有节奏地响着，小耶稣把脸蛋轻轻转向小男孩，朝他微微一笑。小男孩的小鼓虽然不值什么钱，却表示了他对耶稣诚挚的爱。

和其他圣诞习惯一样，圣诞礼物有着其悠久的历史。它与公元前一些古老的风俗习惯有关。古代的罗马人在庆祝秋收节时，互相赠送小蜡烛和泥人；在新年期间，他们互赠更好、更多的礼物。古罗马人认为，美好的礼物会保证来年是个好年景。人们一般送水果、蜂蜜、糕点等，也互送常青类植物。这类植物被看作是健康和力量的象征。此外，家境富有的罗马人还互赠金币，以示交好运气。那时，几乎所有的人都送礼物——孩子给老人们送礼物，奴隶给奴隶主送礼物，平民百姓则给国王送礼物。

尽管三个国王和其他人曾给小耶稣送了礼物，但送圣诞礼物这个风俗真正成为庆祝圣诞活动的一部分内容，却还是耶稣诞生几百年以后的事。这是因为，早期的基督教徒认为，分送礼物是异教徒的风俗，他们不愿自己的宗教受异教的影响。

在中世纪，分送圣诞礼物开始成为庆祝圣诞节活动的内

容之一。与罗马国王一样，美国的国王们也要求国民给他们送礼物，同时，老百姓之间也互赠礼物。然而，只有小部分人才送得起高级的礼物；穷人们一般只是互送小玩艺，或一起聚会玩乐。

12月26日是英国的节礼节，这个节日起源于中世纪。在这一天，每一个牧师都要打开教堂里放施舍物的盒子，并把施舍物分给穷人。有钱人尽情地享受丰盛的圣诞宴席，他们吃完后，便将剩余的食物装在盒子里分送给仆人。今天，在美国和加拿大，节礼节这天便意味着分礼物给穷人或朋友。

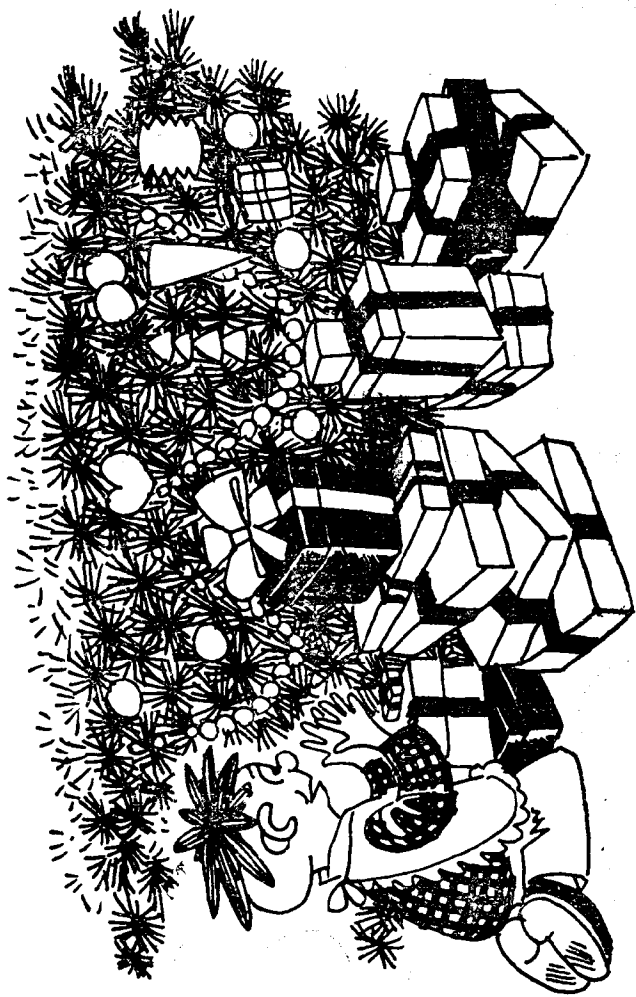
在美国南部的农庄里，奴隶发明了一种叫“圣诞礼物”的游戏，很快，这游戏就传遍南方所有的农庄。在圣诞节那天，当两个人相遇时，他们一起叫“圣诞礼物”这四个字，抢先叫的人便能从另一个人那里得到一份小礼物。

在当今的北美洲，礼物通常放在圣诞树下，然后在圣诞节那一天打开。孩子会将长袜子挂在火炉上，以便让它装满礼物。在圣诞聚会上，人们有时候玩摸彩袋的游戏，袋里装满各种各样的礼物，每个人将手伸进去摸一个，也不知道那个礼物是谁送的。在其他国家，也有家庭互赠礼物的各种送礼游戏。

在德国北方和北欧一些国家，有一种传统的游戏：在圣诞前夜，一家人的大门会被打开，一个个包装得极好的包将被投进门里。家庭的每一个成员都有一个包。当一个包被打开的时候，便会发现里面还有个小包，小包上的名字是另外一个人。当另外一个人打开包后，又会发现里面还有一个更小的包，上面写着第三个人的名字……这样一层一层地打开，包越来越小，直到最后才出现真正的礼物。

在瑞典，这种游戏只限于一个人。一个很小很贵重的礼





关于圣诞礼物的传说