

YONGHENG DE DUCHEN
ZHONGGUO KEXUE JISHU DAXUE XUESHENG XIZUOJI

永恒的对称

中国科学技术大学学生习作集

2015—2017

陈初升 / 主编

中国科学技术大学出版社

中国科学技术大学学生习作集 中国科学技术
大学学生习作集 中国科学技术大学学生习作
集 中国科学技术大学学生习作集 中国科学
技术大学学生习作集 中国科学技术大学学生
习作集 中国科学技术大学学生习作集 中国
科学技术大学学生习作集 中国科学技术大学
学生习作集 中国科学技术大学学生习作集
中国科学技术大学学生习作集 中国科学技术
大学学生习作集 中国科学技术大学学生习作
集 中国科学技术大学学生习作集 中国科学
技术大学学生习作集 中国科学技术大学学生
习作集 中国科学技术大学学生习作集 中国

YONGHENG DE DUCHEN
ZHONGGUO KEXUE JISHU DAXUE XUESHENG XIZUOJI

永恒的对称

中国科学技术大学学生习作集

2015—2017

主编 陈初升

编委 (按姓氏拼音排序)

蒋 一 李 蓓 秦裕芳
汤书昆 王 祥 王晓燕
韦巍巍 吴 刚 杨 凡
周丛照 周先稠



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

永恒的对称:中国科学技术大学学生习作集、作品集. 2015—2017/陈初升主编. —合肥:中国科学技术大学出版社, 2018. 9

ISBN 978-7-312-04420-5

I. 永… II. 陈… III. 大学生—素质教育—文集 IV. G640-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 055174 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号, 230026
<http://press.ustc.edu.cn>
<https://zgkxjsdxcs.tmall.com>
印刷 合肥市宏基印刷有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 787 mm×1092 mm 1/16
印张 18.5
字数 286 千
版次 2018 年 9 月第 1 版
印次 2018 年 9 月第 1 次印刷
定价 68.00 元(全二册)

序

文明是人类社会持之以恒的追求,虽然梦寐以求的文明境界在历史长河里往往呈现为理想,但人类对文明的向往是极其重要的净化力,它维系着人们追求积极、和谐生活并远离堕落、放纵的价值目标,这样的力量被称为人文的力量。《周易·贲卦·彖传》深刻指出:“文明以止,人文也。”是的,文明的立足之基就是人文。

现代社会的一大特点是教育与个人成长模式的分科:为了在一个精细分工的社会里谋求突破的能力,人们设计了专科式的学习成长通道,如物理、生物、机械、电子、法律、金融,以及更细化的凝聚态物理、分子生物学、微电子学、知识产权法等。由此,古典时期文明教养的整体性逐渐分解为单科学习的专业性,全人教育的通识性逐渐演化为职业教育的技能性。

文化是人类社会的“基因”。胡锦涛同志 2006 年 11 月在全国文联、作协代表大会上的讲话中讲得十分透彻:“人类社会每一次跃进,人类文明每一次升华,无不镌刻着文化进步的烙印。”文化,本质就是“人”化。人因文而化,从动物人发展成社会人,从低级文明人提升成高级文明人,乃至全面而自由发展的人。教育就是以“文”化人的重要形式。显然,其目的,是提高人的素质,所以,教育就是素质教育;其手段,是以“文”化人,所以,教育就是文化教育。文化从其类型或其内涵上讲,就是整体的,作为文化的载体的知识,从而也就是整体的。然而,随着工业革命的出现,人们将文化、知识进行精细的分科,通过分科的教育模式来适应工业社会以来

精细分工的社会作业需要,培育了大批擅一科文化、知识之长的精英,促进了现代社会的形成。但凡事得失相兼,过细的分科教育,特别是对科学技术及经济市场类学科技能的偏重,对本为整体的科学文化、知识与人文文化、知识进行了人为的割裂,对文明教养的平衡产生了很强的冲击,它使得立足于人全面成长的文化、知识教育在人文力量的滋养方面供给不足,从而对价值目标的完善带来了不利的影响。

有鉴于此,中国教育界早在20世纪90年代进行素质教育时,对高等学校即提出了加强大学生文化素质教育这一任务,若干有识之士大声疾呼,宣导践行,终使这一切合中国当代特色的教育理想与模式生根、发芽并壮大起来,成为中国大学教育的必备构成。虽放眼世界各先贤经验,前路依然尚有大可丰富完善之地,但观此人文力量的培育布局,作为倡导者的一员,确也深感欣慰!

今观中国科学技术大学人文教育的学生作品,感慨良多!该校为中国一流的大学、著名的理工科高校,学生几乎清一色为理工科学生,均以擅专长之利器为常规培养制度指向的主要目标。但学校从2002年起,即编选文化素质教育课程与课外的学生习作汇集出版,并取书名为《永恒的对称》,意在形成大学生平衡的素养与追求文明的心境,从而产生道德与品格健康、科学与人文交融、学识与技能打造、审美与人生天地关怀、社会的认知与承担的全面发展。

《永恒的对称——中国科学技术大学学生习作集》与《永恒的对称——中国科学技术大学学生作品集》是姐妹篇,表达了该校理工科学生们在文化素质教育课堂及课外实践中的感悟与心得,以及丰富精彩的自由创作。明快锐利的感受、真实动人的表达,令人欣喜,启人心动,让大家看到了追求文明的年轻的心在跃动,看到了人文力量在精细分科的理工科学子们身上浸润生发的进程!看到了中国科学技术大学在“推进文化传承创新”中所做出的重要贡献!

祝愿中国科学技术大学的这项人文事业能历久长青,探索并创造出更为高远的育人境界!

杨占子

中国科学院院士
教育部高等学校文化素质教育指导委员会主任委员
华中科技大学教授



- i 序/杨叔子
- 001 学习汉字文化的收获与感悟/孟学峰
- 006 与美邂逅/赵琦
- 009 我对传统养生的认知——吾日三省吾身/饶子璇
- 011 大学生出国(境)留学情况及推动类影响因素分析
——基于六所高校开放性数据/李傲雯
- 020 夏天的颜色/吴千樱
- 022 学习心得/陶醉
- 025 你的心在哪,你的宝藏就在哪/周冬媛
- 027 关于传统健身课程的一些感想/何正扬
- 029 交响乐赏析论文——主调与复调/田振华
- 033 世间风云兮幻亦真,天地无穷兮大道行
——对《道德经》、老子与“道”的一些浅见/程骞
- 039 当我跑步时我在想些什么/吴千樱
- 040 浅谈审美与美的本质/张子威
- 048 体验·体悟/张雄
- 050 伍伦贡大学交流体会/杜翔乾
- 053 字字诉意,笔笔含情——“汉字文化”课程总结
/赵长玲
- 056 茶的艺术/李欣然
- 058 美的“得不到”——关于美的个人见解/李优优
- 061 浅谈当今时代的中医/李元铭
- 063 伯明翰大学暑期学习心得/吴彦钊
- 067 汉字文化/邢宠

- 071 道与自然科学/张晨希
- 075 交响感悟——勃拉姆斯第二钢琴协奏曲/万印鑫
- 078 从养生课中我学到了什么/范 力
- 080 道与自行车/张闻哲
- 084 读《99 封未寄出的情书》之感悟/朱金伟
- 087 巴黎第十一大学交流心得/任润泽
- 095 道与孤寂——读《鸟鸣涧》有感/姜钟灵
- 098 茶课之我见/刘 杰
- 100 从《春江花月夜》看“道”/张友森
- 103 道与集合论/周晓岑
- 106 传统健身课上的所见、所闻、所感/傅海阳
- 108 暑期学习心得/谭 潇
- 114 不一样的老子文化/汪 剑
- 120 中国神话与外国神话的异同点/陈博义
- 124 道与敬畏/罗喻蔚
- 126 我眼中的柳永/周彰博
- 133 浅谈道与数学的内在联系/章俊彦
- 136 学习体会/胡家昊
- 139 道家智慧与最优化理论/陶 睿
- 146 北宋诸帝的神仙信仰活动/关业勤

学习汉字文化的收获与感悟

孟学峰 PB14207071

暑假期间,我带着无比激动的心情,来到了中国宝岛台湾。刚下飞机,首先引起我注意的便是这里的文字:一行行熟悉而又陌生的繁体中文出现在我的眼前。这些原本只出现在春联、历史书中的文字现在随处可见,让我在惊奇的同时又感到了一点不适应。我发现我的阅读速度变慢了,我会花上好一会儿时间去推敲有些字的意思。我尝试着去注意这里的每一个繁体汉字,想一想它的简体形式,比较之后发现有的变化不大,而有的字已经有了很大的改变。这些变化让我觉得新奇,于是我第一次对平时生活中再熟悉不过的汉字产生了兴趣,以至从台湾回来后,我索性将手机里的文字也改成了繁体中文。为了进一步了解汉字,学习有关汉字的系统性知识,我便在接下来的一个学期选了“汉字文化”这门课。如今,经历了一个学期的学习之后,我发现汉字不再是之前所想象的那样枯燥无味,更不再是简单的符号,而是承载了一段段的历史,不仅有深刻的文化内涵,还具有生动的故事性和趣味性。如果要用一句话总结我的心得体会,那就是:汉字充满了魅力!

首先,汉字的字形具有独特的魅力。与字母文字相比,汉字最大的特点就是它是表意文字,人们可以通过文字本身的字形意会到其表达的含义。然而在汉字的发展过程中,由于汉字假借和汉字简化等因素,汉字的表意特性显得并不是特别突出。小篆之前的文字为古文字,图画性较强,具有较好的表意功能;小篆之后的文字为今文字,符号性更强,却难以表意。为了研究汉字的表意特性,还得看甲骨文的书写特征。例如,“章”的甲骨文形式如同一把刀竖直而立,一个圆圈加一横放置在刀中间,意为“对刀进行约束”,即章法、规则的意思;“启”字的繁体字为“啓”,甲

骨文形式左边是“門”的左半边,右边是一只右手,有“开门”之意,即开启、打开的意思。因此,在造字之初,汉字的确具有很强的表意性,每一个文字都可以展示出一幅生动的图画。发展到现代,虽然汉语中大多数的字表意性不强,但是我们仍然可以从一些字的字形中体会到它的含义。例如,“采”字如同一只手在上,一株植物在下,意为“用手采摘”;“人”字,宛如人形,形象直观;“众”字,三个“人”堆在一起,即表示人多,直白明了。所以,留心观察的话,我们仍然可以从现代汉语的部分文字中体会到汉字表意的特性。这个特性是字母文字不具备的,也正是汉字具有独特魅力的原因之一。

除了表意之外,汉字的字形也蕴涵了丰富的中华文化。汉字,是记录汉语的文字。从古至今,生活中无处没有汉字,汉字与生活息息相关,它是人们交流的工具,其本身也沉淀了丰富的文化内涵。“一个字就是一部中国文化史”,这句话真切地道出了汉字与文化的关系。例如,甲骨文中的“男”字,如同左边有一田地,右边有一耕地的农具,意为“田间劳作”;甲骨文中的“女”字如同一人坐在家里。这两个字的对比体现了我国古时“男主外,女主内”的社会面貌。再如“嫁”字,左边为“女”,右边为“家”,有“女有归”之意。仔细观察这些现象可以发现,古人造字的时候就紧密联系了生活,这使得汉字远非简单的符号,而是真真切切具有文化内涵的。

汉字作为语言的记载,最主要的功能莫过于正确传达它所表达的意思,这就涉及汉字的会意问题。由于古今词义的变化以及本义、引申义和假借义的区别,容易产生望文生义的现象,这在成语的理解和使用上较为普遍。所谓望文生义,即读书不求甚解,只从字面上附会,做出错误的解释。一个经典的例子就是“七月流火”。“七月流火”并非烈日炎炎之意,而是指大火星西行,天气转凉。然而现代很多人会对这个成语产生误解,究其原因,是训诂学上的词义误解造成的。“七月流火”中的“火”是“大火星”的意思,古人通过观天象来判断季节,发现大火星向西下坠时天气就要转凉了,因此便产生了这个成语。而现代人不熟悉天文,想当然地把“火”和炎热联系到一起,加之公历的7月是最炎热的季节,因此便理解为烈日炎炎之意。像这样以现代的意思去理解古代的意思往往就会发生词义的误解,从而产生望文生义的现象。望文生义的例子还有很多,如“空穴来风”“呼之欲出”“不刊之论”“文不加点”等。这些词语在生活中很常见,却经常会被用错。这就涉及文化传承的问题,这些词语是古人所创,为今人所用,如果我们以误解的含义代替古人的本义,无疑会不利于文化的传承。所以,望文生义在语言学上是没有价值的。然而,在特定的情况下,望文生义也具有一定的文化价值。例如,对字形结构望文生义的误解可以传达出一些政治思想,楚庄王将“武”直接拆分为“止”“戈”二字,“止戈为武”,目的就是宣扬反战的思想。再者,望文生义中还可以体现出中国古代的阴阳五行思想,有些汉字可以从字形上用阴阳五行的观点来解释它的含义。例如,《说文解字》

解释“甲”：“甲，东方之孟，阳气萌动，从木戴孚甲之象。一曰人头宜为甲，甲象人头。凡甲之属皆从甲。”所以，望文生义也具有其特定的价值。不过，我们作为当代的学生，更应该关注如何避免望文生义。我们需要在平时注意积累，了解古今词义的变化以及本义和引申义、假借义的区别。另外，我们还需多了解字体结构知识，以免不恰当地解字而造成误解。

文字有三要素：字形、字义和字音。以上所谈及的主要是汉字的字形和字义，除此之外，汉字的字音也有其独特之处。汉字字音最大的特点就是同音字多，有时甚至几十个字都会出现同音的情况。那么同音现象是如何产生的呢？其产生是必然的。汉字的音节有四百多个，加上四声和轻音，也就一千多个，而汉字的数量却超出一万个，所以必然会有同音字。这么多同音字的存在使得汉字在缺乏语境的情况下很容易造成表意不明。比方说，我们平时跟别人说自己名字的时候，往往需要组一个词，好让对方明白是哪个字。这么多的同音字，何以分辨？不过，我们的祖先却以相当高明的方法利用了这个“缺陷”，即创造出一种修辞手法——谐音。所谓谐音，就是利用语音相同，有意使得语句具有双重的含义，言在此而意在彼。唐代刘禹锡的《竹枝词》中有一名句：“东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”这一句妙就妙在最后一句谐音的使用。诗句中的“晴”与“情”同音，“道是无晴却有晴”既描写天气，又生动含蓄地写出了主人公的情感。所以，谐音使得汉字的同音现象有了其存在的价值。

另外，谐音与民俗、人名文化和商品文化也都息息相关。例如，过春节时，很多人家会将“福”字倒过来贴，寓意“福到”；吃年夜饭时，餐桌上必有一条鱼，寓意“年年有余”。在人名文化中，更要考虑谐音，尤其是注意名与姓的搭配，弄得不好，就会闹出笑话。相反，起名时如果谐音运用得巧妙，不仅会使人感到含蓄，不落俗套，同时还富有新意和深意。在商品文化中，谐音的运用也相当普遍，好的商品名称往往会产生意想不到的效果。例如，“可口可乐”不仅与英文名称发音相似，还体现出很好的意义；“奔驰”体现出汽车的优越性能；“娃哈哈”生动描绘了儿童喝饮料时的喜悦心情，等等。这些事例都充分体现出了谐音与生活紧密联系。很多情况下，语音相同不但不会造成表意不明，反而增添了汉语的趣味性，给国人的生活带来了许多乐趣。谐音在文学中应用得更广泛，它使得我们的语言文学含蓄而不直露，雅而不俗，言有尽而意无穷。好的双关语句含义深远隽永，令人回味无穷，拍案叫绝。这对于提升汉语文学的艺术价值和促进文化的发展有很大的作用。由此看来，谐音是汉语文化中的瑰宝，值得我们传承下去。然而，谐音也不可滥用，有些商品中的谐音字对处于学习阶段的少年儿童极易产生误导作用，从而不利于语言的正确使用和规范化。因此，滥用谐音也是不值得提倡的。

任何一事物都具有两面性，当我们谈及汉字的优越性和魅力时，它也存在着



一些不足。除了之前所说的同音字太多,汉字的难写难认也是一大缺点。很多字的笔画太多,平时在书写时,尤其对于初学者来说,会有很大的不便。汉字的简化虽然在一定程度上缓解了这种不便,但仍有不足。

汉字文化中也包含了一些封建文化的糟粕,比如避讳问题。所谓避讳,是在平时交流和书写汉字时对君主或尊长的名字的回避。避讳的产生是出于对君主、尊长的尊重,起初较为宽松,后来日渐兴盛,唐宋时期达到鼎盛。避讳体现了中国古代王权和宗法相结合的专制统治历史,体现了上下尊卑、君臣父子、等级森严的封建文化。避讳可以分为国讳、家讳、圣人讳、官讳和恶人讳,无论哪一种,都是人为、扭曲的语言文化现象。避讳给古人的日常生活带来很多的不便,人们使用汉字时,要避皇帝的名讳,避父母的名讳,这样一来很多字无法直接使用。改字也好,空字也好,缺笔、改音也好,都会造成文字的混乱,妨碍正常的交际。因此,我认为汉字文化中的避讳需要摒弃,但同时我们也需要了解它,它是我们古代传统文化的一部分。

针对汉字,还有一点不得不说的独特文化现象——析字。所谓析字,就是利用汉字形体结构中可分可合的特点和极强的再生能力所形成的一个文化现象,同时也是语言中一个主要的修辞手段——析字修辞格。例如,“二人土上坐,一月日边明”就是将“坐”拆成了两个“人”和一个“土”,将“明”拆成了一个“日”和一个“月”。起初,对字形的拆分是按照造字法来的,后来逐渐变得随心所欲。当字的随意拆分与谶纬学相结合时,便发展出了测字,即借用拆字预言凶吉。这种测字现象在古代相当流行,甚至有了理论性的专著。人们在做事之前,用测字来预测凶吉;在走投无路时,借测字寻求出路,甚至用测字预测自己的命运。然而,由于测字并没有按照字的字理字据进行拆分,而是随心所欲,所以被认为是封建文化的糟粕。在当今文化中,测字在民间依然存在,却难登大雅之堂。此外,析字在楹联文化中大放异彩。“踏破磊桥三块石,分开出路两重山”“此木为柴山山出,白水作泉日日昌”,这些巧妙运用析字的对联极富趣味性和欣赏价值,使得析字大有其存在的意义和价值。在我看来,析字是对汉字的一种解读,这种解读一方面来自造字法,另一方面是析字者发挥了丰富的联想。因此,析字往往具有娱乐性,这也体现了汉字的魅力,这是其他文字所无法比拟的。

以上所说的是我在上完“汉字文化”这门课后的一些个人见解。

此外,我觉得汉字的魅力还可以体现在艺术价值上。历朝历代所流传下来的那么多精美的书法作品就是其审美艺术价值的体现,篆书、隶书、楷书、草书、行书等字体皆可成为独具风格的艺术品。

不知不觉,这学期的“汉字文化”课程就要结束了,在有限的时间里我也难以全面了解博大精深的汉字文化。不过,这门课程彻底改变了我对汉字的认识,作为一

名理科生,我之前一直仅仅把汉字当作工具,现在我才发现汉字竟有如此丰富多彩的内涵。我不仅认识到汉字本身具有独特的文化魅力,还认识到汉字在社会发展、国家统一和文化遗产上起到了功不可没的作用。让我感触最深的一点就是,汉字不像舞蹈、戏曲等可以在舞台上绽放光彩,汉字的魅力融入我们的生活中,融入我们的言行举止中,这就需要我们留意它、关注它,才能做到最好的传承。

汉字,作为中华优秀传统文化重要的组成部分,具有极高的实用价值与艺术价值,是我们的祖先留给我们的珍贵文化遗产。我们要有一双善于发现的眼睛,留意生活中的汉字文化,从而传承中华文化!

与美邂逅

赵琦 PB15000276

身为美学的门外汉,短暂的半学期或许并不足以使我明白美学的深刻哲学问题,但足以给我的生活带来实质性的改变,让我学会在忙碌的学习中发现美,享受身边的美,这样的变化是值得铭记的。

下面我想根据这学期学习的美学知识对自己近来所接触的艺术作品进行分析,提出一些自己对美学的感悟。

一、《云水谣》《小城之春》(道家美学)

如果说《云水谣》是热烈的、刻骨铭心的命运交响曲,《小城之春》则是温婉的、含情脉脉的江南水墨画。

在我看来,两部影片最大的不同在于留白。《云水谣》中陈秋水、王碧云两人初次见面就毫不掩饰一见钟情的喜悦,再到后来两人雨中分离,在战场与王金娣相识,金娣一路追随直至西藏,直到最后秋水、碧云走到一起,导演丝毫不吝啬情感与泪水。这样的安排使电影节奏紧凑,炽热的情感也容易引起欣赏者的共鸣。相比之下,《小城之春》则含蓄淡雅得多,我将详细谈谈自己的感受。

费穆的《小城之春》是儒家美学与道家美学的完美结合,男女主角对于儒家礼法的严格遵守与内心深处的情感不断摩擦、碰撞,使得影片发乎情,止乎礼。影片中镜头的拍摄与组合更具有大量留白的神韵,其中我注意到:① 台词的空。女主人公的多次应答只是“嗯”“啊”,这样的回应巧妙地留白,深刻地体现了女主人公矛

盾羞怯的心理;再比如有诸多无声的场景,典型的是两人散步时,时而近时而远的动作安排,没有一句台词,却反映出两人微妙的心理变化,通过演员的动作反映了与外界环境的联系。② 环境的空。散步的小径、荒废的城墙、破败的戴家……这些都不需言语,就可以使欣赏者体会到影片所处的时代背景,想象到这个家庭的际遇。更妙的是小城的设置,我们只能看到小城之内的东西,而这个小城也不过是一个戴家而已。③ 未来的空。影片的结尾是玉纹、礼言和志忱三人之间的矛盾并没有解决,只是暂时地搁置,这样的安排,一方面是出于导演对于儒家礼法的遵守,另一方面也让观众去想象结局。

此外,这部电影还兼具了中国传统美学的精华,双生双旦的设置,玉纹出场从城墙上走下来时的云步,更典型的是其中一处玉纹玩围巾的情节,玉纹的动作手势、手的位置、围巾的高低、围巾和脸部的关系,便是模仿自昆曲中的水袖,借古典意象反映女主人公的心绪,又极具美感。

总的来说,留白虽是空,却是最大程度的满,它给予我们更多想象与思考的空间。

二、《这个杀手不太冷》(陌生化理论+美的形式)

(一) 距离感

影片开始就是一场激烈的枪战,然而说激烈又并不那么准确,只隐约露出杀手莱昂的眼睛一次,可这种距离感却在观众内心产生了巨大的波澜,没有对峙没有屠杀,却诗意地渲染了压抑的气氛,从而建立起莱昂直观的杀手形象。再到后来,玛蒂尔达练习射击,结局双方对峙枪战,我们只能在一场疯狂的扫射后看到满目疮痍的墙壁,这样的距离感避免了恐怖镜头,却增强了观众的参与感。

(二) 对比

杀手莱昂,他既是冷酷干脆的一流杀手,又是内心单纯的大孩子;玛蒂尔达,她打扮成熟,举止成熟,但同样幼稚天真。杀手莱昂与缉毒警察史丹对比强烈,莱昂不杀孩子和女人,史丹却杀了玛蒂尔达全家,这样人物性格的对比冲突,增强了剧情的美感。莱昂与玛蒂尔达的年龄差距,使两个孤独的心灵相互依靠、更加温馨。另外,莱昂枪的黑色与其爱喝的牛奶的白色同样形成鲜明的对比,更加反映出莱昂内心的底色,增强了人物性格的美感。

（三）象征

1. 牛奶

一方面，它体现了莱昂规律严谨的生活；另一方面，这乳白的颜色也象征着莱昂内心的纯洁。

2. 植物

莱昂对植物非常爱护，搬家时，甚至最终逃命时也不忘，植物从莱昂孤独的陪伴者变为莱昂本身。结局莱昂死去，植物代替莱昂陪伴在玛蒂尔达身边。

3. 门

① 玛蒂尔达为躲避追杀进入莱昂家门，那扇门象征着她与之前混乱糟糕痛苦的童年生活说永别，进入这扇门象征着之后温暖安宁充满希望的生活。

② 结局莱昂将要走出楼道的那扇门，他将其视作新生活的开始。

这些形式上的象征给予了观众更加真切的情感体验与思考空间。

（四）陌生化

杀手这个陌生而遥远的职业，给我们提供了陌生化的设置，制造了一定的心理距离，引人注目。然而随着对人物的了解，我慢慢开始熟悉莱昂，从陌生化向熟悉化蜕变，杀手这个职业变得像医生、教师一样普通，贴近人心。

（五）色彩的对比和谐

整部电影的色调设置，随着剧情发展渐渐明朗、温暖，和谐的布局打动人心；牛奶的白色与枪的黑色，这样强烈的对比强化了故事情节，给予观众美的心灵体验。

这部电影在形式上的精巧设计，使观众更加近距离地体会到其中蕴含的温情，伴随着玛蒂尔达的真正成熟，我也仿佛重生了一次，吕克贝松的美学奥义也得以实现。

美学的学习之旅是一次心灵的散步，依我理解，美学是为了教会我们一种生活方式，拥有一个悦纳心灵的角度、一个欣赏世界的窗口；通过美学，我们品读诗词，鉴赏绘画，聆听音乐，把玩瓷器，美学为我的理论学习生活提供了更多的可能性。这学期的结束，不代表着美学的离去，它是对一个人心境气质的改变，将伴随着我，去迎接崭新的未来。

我对传统养生的认知

——吾日三省吾身

饶子璇 PB14007308

我想,只要我们还活着,处于“生”的状态,“养生”便是避不开的话题。在上课之前,我一直以为“养生”是指教授一种健康的生活方式,是什么时候休息、什么时候起床、什么时候该吃什么和不该吃什么。或许这也是我在上课之初希望获得的知识。但是现在如果有人问我“养生”是什么,我认为“养生”重在“养”,而“养”又重在“心”,在心理、心态上。

古人云:“吾日三省吾身。”在充满物欲的社会里,反省与忏悔及时纠正我们的方向。生活中免不了诱惑,许多外界的名和利很容易让我们有扭曲的心理状态,但如果能够沉下来进行“省”这个过程,那么许多问题是会迎刃而解的。

记得以前数学老师和我们聊天,他说:“那天我女儿跟我说她好烦啊!她才五六岁,就觉得很烦恼,她哪里知道什么是烦恼。”一个初上小学的孩子,面对老师、家长的约束,就觉得很烦恼。在我们看来,我们觉得她很天真,她很可爱。反观自己的生活,也会觉得有许多烦心事。听了周老师讲的课,我意识到“养生”似乎更应该是心理状态的改变。我有时会因为宿舍同学影响到我的休息而感到很烦躁。刚刚要睡着时,同学推门而入,还大声讲话说笑,本来就要入睡了,又被搅得睡不着。有一次,跟同学说:“我想休息了,你们小点声吧。”她们应了声“哦”之后,一会儿又开始聊天,并没有什么改变。大家来自天南地北,生活习惯也不尽相同,许多不同之处都会带来困扰,有时非常影响生活质量和个人情绪。其实,许多烦恼都是自己给自己加的,就像老师说的:“不要拿别人的错误来惩罚自己。”静下心来,许多烦恼都是好解决的,反省自己,不应该太计较这些细节,别人的行为是否考虑他人感受都

不影响自己的为人处世,更不应该因为别人的错误而让自己不开心,甚至把自己变成一个自私自利、不体谅他人的人。我妈妈是一个很善良的人,她一直告诉我不要跟人计较,告诉我怎么从身边的小事上给人以关爱。当我说我要参加学校“一帮一”活动帮助一个小妹妹时,她特别支持我,还鼓励我尽可能给予更多的帮助。我以前以为这么多年,母亲对我的教育让我变得柔软、善良、易感动。吾日三省吾身,诚然“近朱者赤,近墨者黑”。但是“三省”时宁静的状态让我更清醒地意识到,良好人性的毁灭永远不会被纳入“养生”的范畴。所谓“养”,就该是拥有积极阳光的心态,充满活力或是平静淡然地像君子一样有着良好的德行。

“静”是一种很奇妙的境界。在平静的状态下,更容易专心,更容易放松。在学习时,当浮躁不再,沉下来就能很快进入专心读书的境界。当休息时,我注意到我总喜欢皱着眉头,我想要快点入睡,却是皱着眉头,神经处于紧张的状态,调整呼吸,让自己渐渐放松下来,最后休息也会更轻松。我想这就是“体验至上”的妙处,将理论付诸生活的体验,让我亲历了这一过程带给我的感受,让我亲自置身“静”的状态,感受它的益处。

养生,在我看来,应当更注重心的境界,多反省,及时调整到合适的方向,以便形成更好的生活方式。