

从三首古诗看北疆女性幸福力的打造

张丽杰

内蒙古师范大学文学院，内蒙古呼和浩特，010022；

摘要：古代诗人写北疆女性，多饱含深情，诗人参与其中，共同创造并生成了大量的与北疆女性文化相关的颂歌，北疆女性幸福力打造的方式表现在：保持本真，积极调剂，乐观自足，她们在有限的生命里尽无限的力创造出时间片断里浓浓的自我幸福感。

关键词：北疆女性；幸福力；打造

DOI：10.64216/3080-1486.25.07.053

心理学上的“幸福力”，指的是幸福的一种感觉、力量以及自我打造的能力，它是一种“福流”，即英文“flow”，流动的幸福感觉，当个人对某类活动和事物有强烈的兴趣，能够在从事这件事情的时候完全投入，发挥自己的优势，是一种完全沉浸的感觉、状态和体验，即沉浸式体验，亦可称之为“心流”。“幸福力”体验是推动人类发展进步的原动力，在我们做某些事情并体验到幸福力的时候，就会被激发出爱好与兴趣，完全专注于现在所做的事情，忘记了那些不幸福的事情和情绪。

文学艺术中的女性幸福力的打造来源于诗人艺术化的思维，美的情思的联想、想象与假设，主观的生成亦成为人类高级艺术思维、艺术生活、诗意生存的能够做到的事情，对美的情境的自我想象从而产生美好的情感体验，这是快乐自足的，是具有幸福力的强调。

1 保持本真

塞外杂咏

清·达寿

轻装胡妇喜乘骢，辫缀银花貌赭红。

一笑攀鞍送征客，难将勇怯辨雌雄。

若草原是男儿的天下，那妇女善骑乘必然是亮丽的一道北疆风景线，贵人达寿久居华宫，难得见此，甚为惊叹：快马加鞭，鱼跃而出，辨雌雄，靠勇猛和怯懦吗？好像这很难。不论勇猛或怯弱，那还得看真本事，看本真，本真当如胡妇，勇猛当如胡妇，她们一跃上鞍，头缀小辫，发插银花，面颊赭红，无粉饰，纯天然，素颜出场，却是红颜。北疆女性，幸福力的打造是由本真的作用力显现出来的，在生活中，做最真实的本我，可以试试表达自己的真实想法和真实面貌，来满足自己的需

求，不要怕拒绝，试试而已。骢，毛色青白相杂的马，可泛指马。杜甫《渝州候严六侍御不到先下峡》诗：“闻道乘骢发，沙边待至今。”“善乘骢”即“善乘马”。赭，zhě，红土。颜色方面即指红褐色。《后汉书·刘盆子列传》：“盆子时年十五，被发徒跣，敝衣赭汗。”赭红面颊，即高原红，由于长期高原上的日光的照射，而形成红褐色肌肤。“一笑攀鞍送征客”此处“攀”字用得好，使劲吃力的样子，显示出作为妇女本身体力身高不足而努力向上攀爬、攀登的样子，是妇女本真的显现，而与之对的是“送征客”，即虽不足，但为了送征客，还努力地去，更显其情的本真、质朴和深挚。明知不可为而为之，本真虽不可，但努力去可，这便是本真的作用力。古人讲“求阙”，“求得一缺”。《易经》中讲宇宙无圆满，人生亦无圆满。谦受益，满招损，月满则亏，水满则溢，未满，方为恰切的人生经营之术。因而，人们一直遵循“花未全开月未圆”的生命状态的把控，“求阙”的理念使人们懂得享受人生的短处和本真，本真和有缺，反而显得更自由、旷达、真诚和质朴，从而生成了一种幸福。

2 积极调剂

本巴图第十一台

清·魏震

驾辇胡妇态温柔，乌发皮靴碧色裘。

似恐车中人闷损，低声徐唱小梁州。

驾车而行，驾车之人是一位北地妇女，温柔态，穿着黑色的靴子和绿色的裘衣，好像担心车中的人由于劳损而生出烦闷，便低声慢慢地唱起歌曲《小梁州》。听，清人魏震认为，那是最妩媚的一场心动。

辘, zhōu, 居中的独木车辕, 此处可代指车。与下文“车”对。《后汉书·皇后纪序》:“湮灭连踵, 倾辘继路。”心理学家认为, 真正的幸福意味着生活在一种“沉浸”的状态中, 即完全沉浸在一种活动中, 无论是唱歌、跳舞、运动还是做其他活动。在沉浸状态中, 人们会感受到快乐, 展现出最好的状态。《论语·述而》中孔子言:“饭疏食, 饮水, 曲肱而枕之, 乐亦在其中矣。”意言快乐来源沉浸体验, 快乐作为力, “庖丁解牛”就是一种沉浸式体验。这一过程就像是一场庖丁的个人演奏会, 庖丁眼里的这头牛不是牛, 而是他最热爱的事物, 一旦开始这项活动, 他就会专注于此。这让庖丁在积极作为中感到了非常快乐和幸福, 达到了一种物我两忘、幸福酣畅的状态。

“低声徐唱小梁州”就是一种积极作为力, 生成了福流。在唱歌中驾车胡妇自己身心愉悦, 车中坐着的人听到“小梁州”的歌曲也由衷地高兴起来, 让所有听到歌曲的人都沉浸其中, 都产生了福流, 都收获了幸福的感觉。

3 乐观自足

陀罗庙

清·景媛

陀罗庙外几人家, 隐隐河声走白沙。

漠北年来新辟地, 居然一样长桑麻。

乱头粗服貌如花, 含笑争来看使车。

甘老浣纱溪水畔, 此生端不误夫差。

漠北之地, 意念中的贫乏之地, 今日来至北疆, 陀罗庙外, 望人家, 却祥和、快乐、温馨。看, 竟然长出桑与麻; 听, 河水的声音响沙沙; 赏, 人们虽穿粗布衣服却容颜和悦, 如花。们笑着, 奔跑着, 来看使臣之车, 这欣欣然的边塞啊, 诗人景媛宁愿留下。

在中国北疆, 女性是祥和而融洽的, 乐观自足, 和乐融融, 其幸福文化是北疆文化重要的组成部分。北疆的女性幸福有个特点, 那就是质朴, 热情, 开朗, 乐观, 美丽, 大方, 做人真实, 而这种乡村特质的生成有很大一部分跟乡村的幸福文化建设有关。

幸福力的打造来源北疆女性乐观自足的能力和本性。天上人间, 繁花入眼, 天降甘霖, 四季得以轮回, 春有百花秋有月, 夏有凉风冬有雪, 若无闲事挂心头, 便是人生好时节。此乃天之补人之所失也。“甘老浣纱溪水畔”, 所以北疆女性心中非常的自我满足, 幸福力也便产生了, 而这幸福力的产生在自我“乐观”地“自足”, 建了一个“甘老”意念。苏格拉底说:“未经审视的人生是不值得过的。人类能具备最伟大的优点, 也许就是挑战人生原本是没有意义的这件事。”尼采说, “人生毫无意义”, 但我们要尽量使它具有意义。这需要努力, 更需要智慧。当您处于困境时, 不妨抬望眼, 看看有什么是“甘老”的东西。若有, 或看到有, 便由心生出一种非常知足、开心的感觉了。

4 结语

艺术化思维具有超脱现实、超越苦难、幸福人类的意义和价值。美好的情境能使人愉悦, 叶嘉莹教授在讲中国古典诗词时, 指出诗人“赋、比、兴”是借助外在世界事物, 然后投入了内心的生命, 引发了读者的双重链接和美的联想, 而感到幸福。人类是万物的灵长, 宇宙的精灵, 天地间的御者, 因其大脑高级的思维, 能够进行联想和想象, 无中生有, 也便快乐自足了, 大脑架构虚无的连接, 虽贫乏困顿, 亦无比富足, 虽劳苦哀伤, 亦无比幸福。杨澜女士在其著作《幸福力》中有言:“幸福不在于我们看见了什么, 而在于我们如何解释它。”

一花一世界, 一叶一菩提。掌中握无限, 刹那即永恒。你所站处, 即是莲花台。心若拈莲花, 便可自生光彩, 北疆女性做到了。

参考文献

[1] 毕奥南. 清代蒙古游记选辑三十四种[M]. 东方出版社, 2015.

作者简介: 张丽杰(1975-), 女, 辽宁省盘山人, 内蒙古师范大学文学院, 副教授, 博士, 研究方向: 元明清文学。