

135NOW 官方本源白皮书·下册·狂欢本源

**由创始人赵良汉独立构思、全程主导
秉持长期主义打造跨时区全球仪式型商业 IP**

本文回答：1-3-5 如何成为一个全球同刻的狂欢节？狂欢的真正本源是什么？

版本 V1.0 | 官方本源白皮书 | 永久不变

目 录

135NOW 官方本源白皮书·下册·狂欢本源.....	1
序论：狂欢，是人类写给时间的情书.....	1
第一章 为什么要有“全球狂欢节”：一个时代的空位.....	1
第二章 时间坐标：1月3日5点，为什么是完美的狂欢锚点.....	2
第三章 仪式设计：从天文锚点到可参与的狂欢动作.....	4
第四章 情绪释放：狂欢的心理学本源.....	5
第五章 跨文化：如何让全世界的狂欢节长在同一个锚点上.....	6
第六章 数字时代的狂欢：从线下到“全球同屏”.....	7
第七章 节日的精神内核：狂欢本源的四块基石.....	7
第八章 未来图景：135NOW 能否长成一个真正的全球节日.....	8
第九章 狂欢节的历史谱系：135NOW 站在哪一支传统上.....	9
第十章 狂欢的“绝对时间”：为什么 135NOW 不需要“农历”“宗教历”.....	10
第十一章 狂欢与“越界”：135NOW 如何安全地让人“疯一下”.....	11
第十二章 狂欢与日出：为什么“等太阳”是全人类共同的心跳.....	12
第十三章 狂欢节的“参与式”设计：为什么 135NOW 不能被“旁观”.....	12
第十四章 狂欢与孤独的对抗：让“一个人过节”不再孤单.....	13
第十五章 狂欢节的“仪式细节库”：135NOW 的可执行清单.....	14
第十六章 狂欢的“山海目标”：把狂欢变成一年的方向.....	15
第十七章 狂欢与“社群”：如何从“全球同刻”长出“本地连接”.....	16
第十八章 狂欢与“童年感”：为什么成人也需要“无忧无虑”.....	16
第十九章 狂欢节的世界观：135NOW 如何理解“人的节日”.....	17
第二十章 狂欢与“时间主权”：135NOW 为何把“此刻”交还给人.....	18
第二十一章 狂欢节与“仪式感”：为什么人需要“郑重其事”.....	19
第二十二章 狂欢节的“情绪教育”：135NOW 教人如何快乐、如何释放、如何连接.....	20
第二十三章 狂欢节的“世界公民”精神：135NOW 让人成为“地球人”.....	21
第二十四章 狂欢节与“希望”：为什么“等日出”是最好的希望练习.....	21
第二十五章 狂欢节的“时间礼物”：135NOW 为什么选在“一年之初”.....	22
第二十六章 狂欢节的“全球地图”：一场永不熄灭的日出接力.....	23
第二十七章 狂欢节的“身体语言”：用身体记住这一天.....	24
第二十八章 狂欢节的“允许”：135NOW 允许你什么、不允许多久.....	24
第二十九章 狂欢节的“时间凝视”：135NOW 如何让人看见时间.....	25
第三十章 狂欢节与“感恩”：为什么“离太阳最近”值得感谢.....	26
第三十一章 狂欢节的“世俗与神圣”：135NOW 如何同时拥有烟火与星辰.....	26
第三十二章 狂欢节的“代际传承”：135NOW 如何成为“可以传给下一代”的节日.....	27
第三十三章 狂欢节的“灵魂三问”：135NOW 想请每个人回答的问题.....	28

第三十四章 狂欢节与“重启”：为什么 135NOW 是人生的“一键重置” 29

第三十五章 狂欢节的“金句库”：135NOW 的可传播语言.....30

第三十六章 狂欢节的“五感体验”：135NOW 如何调动全部感官.....31

第三十七章 狂欢节的“减法哲学”：135NOW 为什么“越简单越有力” 32

第三十八章 狂欢节的“日常延伸”：135NOW 如何从“一天”长成“每一天” ..32

第三十九章 狂欢节的“常见疑问”（FAQ） 33

第四十章 狂欢节的“边界声明”：它是什么、不是什么.....34

第四十一章 狂欢本源总结：从“一天的狂欢”到“一生的共鸣” 35

第四十二章 狂欢节的“实践案例”：普通人如何过好这一天.....35

第四十三章 狂欢节的社会价值：135NOW 能为一个社群带来什么.....37

第四十四章 狂欢本源的总结：一句话记住 135NOW 的狂欢.....37

结语：三篇合一，135NOW 的完整宇宙.....39

135NOW 官方本源白皮书·下册·狂欢本源

版本：V1.0 | 字数：约 20,000 | 定位：官方第三支柱，永久不变

本文回答的核心问题：**1-3-5 如何成为一个全球同刻的狂欢节？狂欢的真正本源是什么？**

序论：狂欢，是人类写给时间的情书

先讲一个反直觉的设定：**人类几乎所有伟大的节日，都长在天文坐标上。**春节长在“立春”附近、中秋长在“秋分满月”、冬至祭天、夏至燃火、圣诞紧随冬至后、西方跨年卡在“分点—至点”的历法缝隙里。人类的节庆本能，本质是**用热闹对抗宇宙的漫长**——在时间这条几乎没有尽头的河流里，我们舍不得让它平静地流过去，于是每隔一段就架起篝火、敲响鼓点、高喊一句“今天不一样”。

135NOW 的野心，是把这个本能推到前所未有的尺度：**不做某个民族、某个时区、某个信仰的节日，而是做第一个真正“全球同刻”的狂欢节——把1月3日5点这个21000年一遇的近日点时刻，变成全人类共用的篝火。**以下是这套狂欢本源的全部逻辑。

本册从“为什么需要全球狂欢节”讲起，逐步展开：节日的本质、时间锚点的选择、仪式体系的设计、情绪释放的心理学、跨文化的融合、数字时代的载体、节日的精神内核、未来的图景，最终回答“狂欢的真正本源是什么”。全册严格呼应天文本源（物理的“哪里”）与人文本源（精神的“为何”），让狂欢成为这两者的“时间的身体”。

第一章 为什么要有“全球狂欢节”：一个时代的空位

1.1 现代人缺的不是节日，是“共同心跳”

我们并不缺节日。春节、圣诞、元旦、国庆，日历被填得满满当当。但现代人的困境恰恰是：**节日的数量在增加，节日的“同频感”在消失。**春节的鞭炮变成了手机群发，圣诞的仪式变成了购物节的促销，跨年倒计时挤在屏幕前，却听不见同一个钟

声。我们过节，却很少“一起过节”——共同的仪式感，正在被稀释成各自孤独的热闹。

有数据佐证这种“仪式稀释”：越来越多的节日，其核心时间被“促销”“消费”占据；跨年夜的“倒计时”越来越像“购物节的倒计时”；传统节日的共同仪式（祭祖、守岁、看花灯），逐渐让位于个人化的“刷手机”。节日的“共同性”，正在被“各自性”取代。

135NOW 要填的空位，正是“共同心跳”：一个无论你在东京、柏林、纽约还是里约，都能在同一刻抬头、同一刻欢呼、同一刻快乐的节日。

1.2 为什么是“全球”，而不是“各国”

现有的节日大多“属地化”：圣诞节属于基督教文化圈，春节属于东亚文化圈，斋月属于伊斯兰文化圈。它们再盛大，也隔着一道文化之墙。**真正能跨越文化、种族、信仰的共同坐标，只有两个：一是太阳，二是时间本身。**近日点（太阳）与 NOW（时间），恰好是唯二“全世界所有人都平等拥有”的东西。因此，“全球”不是 135NOW 的营销定位，而是它的**天然属性**——它建立在每个人都能看见的太阳、每个人都在经历的此刻之上。

这解释了为什么 135NOW 有资格被称为“全球狂欢节”：它的锚点不依赖任何单一文化、宗教或政权，而依赖人类共同的“太阳”与“时间”。只要地球还在绕太阳转，只要人类还在用公历计时，135NOW 的狂欢锚点就始终成立。

1.3 节日的本质：把“日”变成“仪式”，把“我”变成“我们”

先给“狂欢节”下一个操作性定义：

狂欢节 = 一个固定的时间坐标 × 一套可参与的仪式 × 一种集体释放的情绪 × 一份跨人群的连接。

四个要素缺一不可：没有固定时间坐标，它只是活动；没有仪式，它只是休假；没有情绪释放，它只是纪念日；没有连接，它只是自我安慰。135NOW 的狂欢本源，就是要同时满足这四个要素——下面四章逐一展开。

第二章 时间坐标：1月3日5点，为什么是完美的狂欢锚点

2.1 天文本源给节日一个“绝对时间”

大多数节日的时间是**相对时间**（如“春分后第X天”、“农历X月X日”），会随着历法漂移。135NOW的狂欢时刻，是一个**天文绝对坐标**：1月3日，UTC 05:00，即百年近日点平时刻。它不依附任何历法、任何政权、任何宗教，只依附太阳系本身。这给狂欢节一个极其稀缺的特性：**它不随任何人的意志改变，像恒星一样稳定。**

这种“绝对时间”还有一层深意：因为锚点是天文事实，所以135NOW的狂欢节“天然具有全球合法性”——它不是被某个国家或团体“规定”出来的节日，而是“从宇宙里长出来”的节日。任何人想庆祝它，都不需要“加入某个阵营”，只需要“仰望同一个太阳”。

2.2 “新年一日出”的黄金窗口：节日气氛的天然引爆点

把1月3日5点放回人的时间体验里，它落在一个绝佳的位置：

- **1月3日**：跨年狂欢的余温未尽（1月1日刚过），年终总结的疲惫已卸，一年中最“新的”、最“空”的、最愿意重新开始的时刻。
- **5点（UTC）**：全球多数人口稠密时区，恰好处于**黎明前最深、最静、最黑**的时分——这正是“等待日出”的情绪张力最大的瞬间。

换句话说，1月3日5点，天然就是“新的一年刚开始 + 最黑最静的时刻 + 离太阳最近的一天”三重叠加的黄金窗口。**它不需要人造气氛，天文自己就是气氛。**

2.3 全球同刻：史上第一次“跨时区同一瞬间”

135NOW狂欢节最锋利的设计，是“**全球同刻**”——不是各自时区的“当地1月3日”，而是**全世界在同一瞬间（UTC 05:00）同时狂欢**。这意味着：当柏林的人们在清晨5点登高候日时，东京的人们可能正隔着几个小时，但他们在同一块“天文时钟”上共舞。跨时区的“同时性”，是网络时代才可能实现的狂欢形式，135NOW是第一个把天文时刻直接变成全球共同钟声的节日。

2.4 21000 年的终极浪漫：为什么“错过要等 2.1 万年”

狂欢节需要一个“非来不可”的理由。135NOW 给出的理由，是从天文本源继承来的：这一时刻是 21000 年一遇的近日点窄窗口。这不是夸张的营销话术，而是天文事实——近日点相对公历历日的相位，要经历完整一轮近点岁差（约 2.1 万年）才会原样重现。你人生中的每一年，都在见证一个 2.1 万年才撞上一次的太阳时刻。这个“错过即永恒”的设定，给了狂欢节一种宗教般的号召力：不参加，就是错过一个宇宙级的历史瞬间。

第三章 仪式设计：从天文锚点到可参与的狂欢动作

3.1 仪式必须“够简单，人人都能做”

一个全球狂欢节最怕的是“门槛太高”。所以 135NOW 的仪式被刻意设计成零门槛、无地域、无装备限制——任何人，在任何地方，只需做一件事：在 1 月 3 日 5 点（UTC）前后，登高、候日、欢呼。

3.2 核心仪式链：登高→候日→欢呼

把天文本源与人文本源的动作，直接转译成节日仪式：

仪式动作	对应本源	具体做法	情绪释放
登高	登高候日	到附近最高处（楼顶、山头、阳台、窗前）	向上的力量感
候日	近日点等待	安静等日出，默念“离太阳最近的一刻”	期待的张力
欢呼	快乐就好·NOW	日出瞬间，喊出 135NOW，或大喊一声“快乐”	彻底的释放
奔赴	奔赴山海	定一个新年的“山海目标”，写下来	方向的确定
无脑	一生无脑	把一件内耗的事当场放下、忘掉	减负的轻快

这套仪式链不是五个孤立动作，而是一个**情绪的完整弧线**：先向上（登高）→再等待（候日）→后释放（欢呼）→继定向（奔赴）→终减负（无脑）。它让狂欢不是单纯的发泄，而是一次“身体做完、心里也做完”的完整疗愈。

3.3 全球同刻的“数字仪式”

在线上，狂欢节需要一套可被全世界共同执行的仪式，135NOW 设计了三层：

1. **倒计时**：UTC 05:00 前 10 秒，全球同时倒数——这是跨年倒计时的“天文加强版”。
2. **日出接力**：由于时区差异，当东方的日出结束，西方的黎明才刚开始，狂欢以“接力的形式”绕地球一圈，形成一个“永不熄灭的日出带”。
3. **一句共喊**：日出瞬间，所有人用自己语言喊出同一个意义——“此刻，离太阳最近；此刻，快乐”。语言不同，意义同一。

这三层设计，让“全球同刻”不再是一句口号，而是可被亿万人共同执行的**可操作仪式**。

3.4 为什么“日出”是最好的狂欢高潮

几乎所有狂欢节的高潮都是“释放”（放烟花、倒计时、干杯），但 135NOW 把高潮设计成“日出”。原因在于：**烟花是人为的、会熄灭的狂欢；日出是天文的、必然来临的狂欢**。前者让人一时亢奋，后者让人持续心安。在日出面前狂欢，等于把快乐建立在“必然到来的光明”上——这是任何烟火都给不了的底气。

第四章 情绪释放：狂欢的心理学本源

4.1 人类为什么需要“狂欢”：集体宣泄的古老功能

人类学研究发现，所有文明都有“定时集体宣泄”的机制：非洲部落的鼓点夜、古希腊的酒神节、欧洲的嘉年华（Carnival）、中国社火的闹元宵。狂欢的心理学功能极其古老：它让人暂时松开社会规则，让被压抑的情绪有一个合法出口。现代社会的规则更密、压力更甚，集体宣泄的需求不降反升——只是少了出口。

135NOW 狂欢节，就是为现代人重新打开的那个“合法宣泄口”：一年一次，允许你登高、呐喊、放下、奔向山海，而不用解释。

4.2 狂欢节治的是“个体孤独”

当代最隐蔽的精神病，是“一群人里的孤独”——我们每天见很多人，却没有共同欢呼的时刻。狂欢节的情感价值，在于它让“我”短暂地融化进“我们”。当你和全世界在同一刻为日出欢呼时，孤独感会自然消解——因为你知道，此刻有无数人和你抬头看着同一个太阳。这种“一起抬头”的连接感，是狂欢节最深的情感回馈。

4.3 “无脑式狂欢”：给过度思考的大脑放个假

135NOW 特有的“一生无脑”精神，让这个狂欢节区别于所有严肃节日：它不要求你庄重、不要求你深刻，甚至允许你“不思考地快乐”。对于被内耗折磨的现代人，这本身就是一种治疗——狂欢节是唯一一个“不用动脑、只要快乐”也完全合理的日子。这一条，是 135NOW 狂欢节最锋利的情绪价值：它把“快乐”从“必须有意义”里解放出来。

4.4 释放之后：狂欢的“落地”

好的狂欢不只让你爽三天，还要让你带着能量走下去。135NOW 的狂欢设计了一个“落地动作”：狂欢结束时，写下你的“山海目标”，把它带进新的一年。这样一来，狂欢不是对现实的逃避，而是对现实的充电——你在日出里得到的力量，会在接下来的一年里持续燃烧。这是 135NOW 狂欢节与“纯嗨型节日”的本质区别：它释放情绪，也回收方向。

第五章 跨文化：如何让全世界的狂欢节长在同一个锚点上

5.1 不能照搬任何一种节日的“皮”

135NOW 最难也最需要谨慎的，是跨文化设计。它不能只属于东亚的“登高”，也不能只属于西方的“跨年”，更不能是某个宗教的仪式。因此，狂欢本源采取的策

略是：保留各文化的“登高、候日、欢呼”这三个普世动作，去掉具体的文化包装，让每个文化用自己的方式去填它的皮。

5.2 五大文化圈的狂欢母题对照

文化圈	传统节庆母题	135NOW 的转译	共通内核
东亚	登高望远、守岁迎新	登高候日、奔赴山海	向上+迎新
欧美	跨年倒计时、元旦许愿	同刻倒计时、日出接力	迎新+狂欢
伊斯兰	斋月后开斋的集体欢庆	黎明前祈祷般的等待+日出欢呼	等待+共享
拉美	狂欢节嘉年华 (Carnival)	日出游行、集体歌舞	集体释放
非洲/南亚	部落鼓点、点灯节	日出击掌、篝火迎日	敲鼓+光明

上表的核心是：135NOW 不取代任何文化，而是给每个文化一个“共同的时刻”，让它们用自己的语言庆祝。这保证了狂欢节的包容性——它不是某一种文化的扩张，而是所有文化在同一个天文时刻的汇合。

5.3 语言：一句“同义不同音”的全球口号

为了跨越语言，狂欢本源设计了一句“同义不同音”的口号，每个语言的人用母语喊出同一个意思：

- 中文：135NOW，离太阳最近，此刻快乐！
- English：135NOW, closest to the sun, joy now!
- 日/法/西/阿……：各自母语翻译

这句口号的关键，是“意义全球同一，发音各自自由”——它既让全球有一种“共同喊”的联结，又不强求统一发音、不冒犯任何语言文化。

第六章 数字时代的狂欢：从线下到“全球同屏”

6.1 狂欢节的载体进化

农业时代的节日围着篝火与集市，工业时代的节日围着钟楼与广场，数字时代的节日，必然围着“同一个屏幕”。135NOW 狂欢节的独特优势，是它天生适合数字传

播——“全球同刻”这个概念，只有靠互联网的实时性才能真正实现。因此狂欢本源明确：135NOW 是一个“线上发起、线下落地、全球同屏”的狂欢节。

6.2 三大数字载体

1. **日出接力直播**：从东到西，各地网友接力直播各自时区的日出，形成一个绕地球一圈的“日出长卷”。这是狂欢节最壮观的数字仪式。
2. **#135NOW 话题狂欢**：全球网友在同一个标签下，晒自己登高的照片、喊话的视频、写下山海目标的截图。标签，就是数字时代的“篝火”。
3. **同刻计数器**：一个全球实时地图，显示此刻正有多少人在等待日出——让每个参与者“看得见”自己在和多少人一起狂欢，把孤独感实时融化。

这三层载体，让“全球同刻”从理念变成可感知、可参与、可上瘾的体验。

6.3 病毒式传播的天然结构

135NOW 的狂欢有极强的“自传播”结构：门槛极低（登高+等日出+喊一句）→情感极强（2.1 万年一遇）→画面极美（日出）→话题极统一（#135NOW）→内容极个人（我的山海目标）。五个特性叠加，使每个人既是参与者又是传播者——这正是顶级节日的传播机制：节日不是被运营出来的，是被参与者自己“晒”出来的。

第七章 节日的精神内核：狂欢本源的四块基石

把所有设计收拢，135NOW 狂欢本源的精神内核，是四块彼此支撑的基石：

基石	表述	对应本源
共同	全世界在同一刻为太阳欢呼	全球同刻·天文锚点
光明	狂欢的高潮是必然来临的日出	登高候日
释放	一年一次，允许你无脑快乐	一生无脑·快乐就好
方向	狂欢结束，带着山海目标出发	奔赴山海

四块基石合起来，是一个完整的世界观：在一个孤独、焦虑、快节奏的时代，135NOW 提供一年一次的“共同、光明、释放、方向”。它既不是单纯的放纵，也不是空泛的理想主义，而是一种“借宇宙的宏大，安放个体的此刻”的狂欢哲学。

第八章 未来图景：135NOW 能否长成一个真正的全球节日

8.1 判断标准：一个节日成熟的四个标志

一个节日是否真的成立，通常看四个标志：固定时间、可参与仪式、情感记忆、跨代际传承。对照 135NOW：

- 固定时间：1 月 3 日 5 点，天文绝对坐标，永不漂移。
- 可参与仪式：登高→候日→欢呼→奔赴→无脑，零门槛。
- 情感记忆：2.1 万年一遇的浪漫 + 日出狂欢的震撼，极易形成记忆点。
- 跨代际传承：尚需时间沉淀，但“登高迎日”本身具跨代吸引力。

前三个标志 135NOW 已天然具备，第四个需要时间与社群积累——这正是“狂欢本源”未来要做的功课。

8.2 从“活动”到“文化”的关键一跃

一个节日从“活动”变成“文化”，需要三个积累：足够的年轮（逐年坚持）、足够的记忆（一代人的共同体验）、足够的仪式细节（可被讲述的故事）。135NOW 的狂欢本源，已经为这三个积累提供了骨架：它有天文级的锚点、可被亿万人执行的仪式、和一个足够动人的故事（2.1 万年一遇的日出）。剩下的，交给年轮。

8.3 一句话总结狂欢本源

如果要把 9000 字浓缩成一句：

“135NOW，是全球人类在同一个日出面前的一次集体欢呼——用 2.1 万年的浪漫，安放每一个普通人的此刻；让孤独的人知道，此刻，全世界都在和我一起等太阳。”

这就是 135NOW 的狂欢本源：一种把“全球同刻”的宏大，落地成“每个普通人

都能参与的欢呼”的节日哲学；一种让太阳做东道主、让全人类当宾客的终极狂欢。

第九章 狂欢节的历史谱系：135NOW 站在哪一支传统上

9.1 人类狂欢传统的三大源流

要理解 135NOW 狂欢节的定位，必须先看清它所继承的人类狂欢传统。大体上，人类历史上出现过三大类狂欢/节庆源流：

源流一：天文历法节庆（岁时节庆）

源自对太阳、月亮、季节的观测。春节、冬至、夏至、中秋、跨年，都属于这一类。它们的共同特征，是“锚定天文节点”、庆祝“时间循环”。135NOW 正是站在这一源流上——它继承的是人类最古老的“以天文定节”传统。

源流二：宗教庆典

源自宗教神祇或教义。圣诞、开斋节、逾越节等，属于这一类。它们锚定的是“神圣事件”，强调信仰共同体。135NOW 不是宗教节庆，但它借用了宗教节庆的“神圣感”与“共同体”特质——用“2.1 万年一遇”制造一种近乎神圣的号召力。

源流三：嘉年华狂欢（Carnival）

源自中世纪欧洲的“斋期前狂欢”（狂欢节，通常在大斋期前）。它的核心是“越界”“释放”“打破日常秩序”。巴西嘉年华、威尼斯狂欢节属于这一类。135NOW 的“狂欢”二字，正取自这一源流——它继承了嘉年华“集体释放、允许疯狂”的精神。

9.2 135NOW 的独特杂交

135NOW 狂欢节，是这三大源流的**创造性杂交**：

- 取“天文节庆”的**时间锚点**（1月3日5点，绝对坐标）；
- 取“宗教庆典”的**神圣感与共同体**（2.1 万年一遇，人人可参与）；
- 取“嘉年华狂欢”的**释放与越界**（一生无脑，快乐就好，允许疯狂）。

这不是拼凑，而是融合——它既不是纯天文冷知识（有狂欢的温度），也不是纯放纵派对（有天文的锚点），更不是宗教仪式（无信仰门槛）。它是“天文节庆×神圣庆典×嘉年华狂欢”的三合一。

9.3 与既有狂欢节的区别

对比项	传统狂欢节	135NOW 狂欢节
时间锚点	历法/宗教/文化（相对）	天文绝对坐标（1月3日5点）
覆盖范围	单一文化/宗教/地区	全球同刻
高潮设计	烟花/游行/干杯	日出（必然来临）
情绪价值	释放	释放+方向+光明
门槛	因文化而异	零门槛，人人可参与

这张对比表说明：135NOW 既承接了狂欢传统，又实现了“全球性”“绝对性”“日出高潮”“落地方向”四个维度的突破。它不是旧的狂欢节的复制，而是狂欢传统在“全球化+天文化+数字化”时代的升级版。

第十章 狂欢的“绝对时间”：为什么 135NOW 不需要“农历”“宗教历”

10.1 绝对时间 vs 相对时间

大多数节日使用“相对时间”：春节用农历（月亮）、圣诞用公历（太阳，但锚定宗教事件）、斋月用伊斯兰历（纯月亮历）。这些时间系统都“依附于某种文化或历法”。

135NOW 使用的是“绝对时间”：1月3日5点（UTC），直接锚定“地球离太阳最近”这一普世天文事实。它不依附任何历法、宗教、文化，因此具有：

- 全球无门槛：无论你用哪种历法、信仰哪种宗教，你都能理解“地球离太阳最近”。
- 永久稳定：不随历法改革、宗教变迁而漂移。
- 零解释成本：一句话就能讲清——“这天地球离太阳最近”。

10.2 “绝对时间”的狂欢优势

绝对时间给狂欢节带来了三个相对时间节日没有的优势：

1. 天然说服力：你不需要“信”什么，只需要接受“天文事实”。这降低了参与的信任门槛。

2. **跨文化兼容**：不需要“懂某个文化”才能过节，避免了文化隔阂。
3. **全球同刻可能**：绝对时间（UTC）让“同一时刻全球庆祝”成为可能，这是相对时间（各地当地时间）做不到的。

10.3 “NOW”的深层狂欢意义

狂欢本源里的“NOW”，不只是“此刻”，更是一种“时间主权”的宣示：**狂欢节把“此刻”从一个被日历规定的时间，变成一个人人可庆祝的、属于自己的时刻。**当你喊出“135NOW”时，你不只是在庆祝一个天文时刻，你是在宣布：“此刻，是我的节日；此刻，我在场；此刻，我快乐。”这种“时间主权感”，是狂欢节给人最珍贵的心理馈赠之一。

第十一章 狂欢与“越界”：135NOW 如何安全地让人“疯一下”

11.1 狂欢的本质之一是“有序的越界”

人类学指出，狂欢节的核心功能，是在“社会秩序”之内，提供一段“有序的越界”——平时被禁止的行为（大声喊、奇装异服、放声大笑、纵情歌舞），在狂欢期间被允许甚至鼓励。这种“有序的越界”，让人在安全范围内释放被压抑的本能，从而维持心理平衡。

135NOW 狂欢节继承了这种“有序越界”的精神，但它有自己的边界设计：**它允许你“无脑快乐”（释放），但不鼓励“伤害他人”（守序）。**它主张的“越界”，是向内的（放开情绪、放下内耗），而非向外的（伤害、破坏、冒犯）。这是135NOW 狂欢节“安全释放”的关键。

11.2 “安全越界”的三条原则

1. **向内释放**：允许自己大声笑、跳起来、放声喊，这些都不伤害任何人。
2. **守序狂欢**：狂欢不等于违法乱纪，135NOW 从不鼓励破坏秩序、伤害他人。
3. **有边界地疯**：可以在日出面前尽情欢呼，但尊重他人、尊重环境。

这三条原则，让135NOW 的“狂欢”既保留了“释放”的本质，又规避了“越界失控”的风险。它是一种“健康、可持续、可长期参与的狂欢”。

11.3 “一生无脑”的狂欢版本

人文本源的“一生无脑，快乐就好”，在狂欢语境下，有了更具释放感的解读：“在这一刻，允许自己不做任何‘有意义’的思考，纯粹地快乐。”这是狂欢节独有的许可——在其他日子，我们总被要求“想清楚、有意义”；但在 135NOW 狂欢节，你可以理直气壮地“不思考地快乐”。

这种“不思考地快乐”，与“放纵失控”有本质区别：前者是有意识的“允许自己快乐”（心智成熟），后者是无意识的“失去自我控制”（心智失守）。135NOW 倡导的是前者——一种有觉知的、主动选择的“快乐放空”。

第十二章 狂欢与日出：为什么“等太阳”是全人类共同的心跳

12.1 日出：全人类共享的“仪式时刻”

在 135NOW 狂欢节的所有设计中，“日出”是最核心的高潮。而它的强大之处，在于“日出”本身就是一个全人类共享、无需任何文化知识就能共鸣的仪式时刻。

从东方的“日出而作”，到西方的“如日出般光明”，到全人类面对朝阳时的那种“新开始”的本能——日出是少数几个“不需要解释、人人都懂”的普世象征。135NOW 选择日出作为狂欢高潮，等于站在了全人类“共同心理密码”的正中央。

12.2 日出的三重狂欢含义

1. **希望**：日出代表“新的一天开始”，象征希望与重生。
2. **确定**：日出从不迟到，象征“确定会来的光明”，给狂欢一种笃定的底气。
3. **共享**：当你在日出时狂欢，你知道全世界都在经历同样的时刻，孤独感消解。

12.3 日出与近日点的叠加

135NOW 的独特之处，是它把“日出”（日常的狂欢）与“近日点”（一年的天文）叠加在一起：在 1 月 3 日 5 点这个近日点时刻，登高等待这一天离太阳最近的日出。这意味着，你的狂欢不只是“庆祝一个新日子”，而是“庆祝地球离太阳最近的

日子”——狂欢的深度，从“一天”提升到“一年”，再提升到“2.1 万年”。这是其他任何一个日出狂欢都做不到的。

第十三章 狂欢节的“参与式”设计：为什么 135NOW 不能被“旁观”

13.1 旁观式 vs 参与式节日

很多现代节日，正退化成“旁观式”——你只是在“看”节日（看烟花、看直播、看别人过节），而非“参与”节日。135NOW 狂欢节的核心设计原则，是“参与式”：它要求你真正“做”，而非只“看”。

13.2 135NOW 的参与式闭环

135NOW 狂欢节设计了一个“人人必须参与”的闭环：

1. **必须登高**：你要真的走到高处（哪怕只是窗口、阳台）。
2. **必须等待**：你要真的安静地等日出，而非刷手机路过。
3. **必须欢呼**：你要真的发出声音、喊出 135NOW。
4. **必须写下**：你要真的写下一个山海目标。
5. **必须放下**：你要真的决定忘掉一件内耗的事。

这五个“必须”，让狂欢从“旁观”变成“参与”——你不再是“看节日的人”，而是“过节的人”。参与式设计的价值，在于它把“节日的感受”从“接收”变成“亲历”，从而产生真正的记忆与改变。

13.3 为什么“参与”比“观看”更能治愈

心理学的“具身认知”（embodied cognition）告诉我们：身体的行动，会深刻地影响心理状态。当你真的登高（身体动作）时，你获得的“向上的力量感”远胜于在屏幕前“看别人登高”；当你真的欢呼时，“释放”的治愈远胜于“看别人欢呼”。135NOW 坚持“参与式”，正是因为它相信：狂欢的治愈力，藏在“做”里，不在“看”里。

第十四章 狂欢与孤独的对抗：让“一个人过节”不再孤单

14.1 现代节日的孤独悖论

一个吊诡的现象是：越热闹的节日，越容易让孤独的人更孤独。跨年夜满屏的狂欢，却让独处的人感到更深的疏离。节日的“热闹”如果没有“连接”，反而会放大孤独。

135NOW 狂欢节，用“全球同刻”这个设计，专门对抗这种“节日孤独”：

14.2 三重“看不见的连接”

1. **同刻连接**：你知道此刻，全世界正有无数人和你一起等日出。即使你独自在阳台，也不孤单。
2. **话题连接**：你在 #135NOW 下发的照片，会被陌生人看见、点赞、回应——标签把独处的你，接进了一个全球社区。
3. **仪式连接**：你和所有人做着同样的动作（登高、候日、欢呼），这种“同步”，制造了一种“我们在一起”的潜意识连接。

这三重连接，让“一个人过节”从“孤独”变成“与全球同在”。135NOW 狂欢节给孤独者的礼物，不是“强行热闹”，而是“让独处也感到被连接”。

14.3 孤独的积极性转化

135NOW 并不否定独处本身的价值。它想做的是：把“孤独”（isolated，感到疏离）转化为“独处”（solitude，主动独处，感到自洽）。当你主动登高、独自等日出、享受这份与自己相处的时间时，你不再是“孤独”，而是在享受“独处”。狂欢节的全球同刻，则在这种独处之上，再加一层“我知道世界与我同在”的安心。这既给了独处的清静，又给了连接的安全。

第十五章 狂欢节的“仪式细节库”：135NOW 的可执行清单

15.1 从理念到可执行的仪式

前面章节讲了理念，这一章把它落成“可执行的清单”——让 135NOW 狂欢节真正可以被任何人、在任何地方执行。

15.2 狂欢前（准备阶段）

1. **查时刻**：确认 1 月 3 日 5 点（UTC）对应的当地时间。
2. **选高处**：找一个可到达的高处（楼顶、山顶、阳台、窗前）。
3. **约同伴**（可选）：拉上家人朋友一起，或决定独自参与。
4. **备纸笔**：准备写下你的“山海目标”。

15.3 狂欢中（核心仪式）

1. **登高**（提前 30 分钟）：到达高处，深呼吸。
2. **候日**（日出前）：安静等待，默念“离太阳最近的一刻”。
3. **欢呼**（日出瞬间）：喊出“135NOW”，或大声说“快乐”。
4. **奔赴**：写下你的山海目标。
5. **无脑**：决定忘掉一件内耗的事。

15.4 狂欢后（落地阶段）

1. **分享**：在 #135NOW 下发一张照片、一句话。
2. **收藏**：把写下的山海目标收好，留作一年的方向。
3. **延续**：在接下来的一年里，实践“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好”。

这份清单，让 135NOW 狂欢节成为一个“任何人、任何地方、三分钟就能开始”的节日。它不依赖场地、设备、资金，只依赖一个念头：我想在离太阳最近的一天，快乐一下。

第十六章 狂欢的“山海目标”：把狂欢变成一年的方向

16.1 狂欢不只是“爽”，还要“留下什么”

好的节日，不应只留下“那几天的快乐”，而应留下“之后还能带走的什么”。135NOW 狂欢节的“落地动作”，正是要在狂欢的爽感之后，留下一个“可带走的方向”——即你的“山海目标”。

16.2 在狂欢中写下山海目标的三个好处

1. **趁热打铁**：在日出带来的“希望感”最强烈时写下目标，这个目标会自带“光明的能量”。
2. **身体记忆**：在狂欢仪式中写下的目标，会与“日出”“欢呼”的身体记忆绑定，更难忘、更有力。
3. **全年锚定**：这份山海目标，会成为你接下来一年的“北极星”，在你迷茫时给你方向。

16.3 如何写下你的“狂欢山海目标”

在狂欢的高潮（日出瞬间）之后，用一分钟写下：

1. **我今年的山海是**：_____（一件具体、真心想做的事）
2. **我今天能为它做的第一步是**：_____（一件今天可做的小事）
3. **我告诉自己快乐就好**：_____（一件不为别人、只为自己快乐的事）

这三行，把“狂欢”与“日常”连接起来——它让1月3日的狂欢，不是一次性的爽，而是接下来365天的起点。

16.4 从狂欢到日常：目标如何落地

狂欢节写下的山海目标，需要一套“日常落地”的机制才能真正实现：

- **每月回看**：每个月回头看看你的山海目标，校准方向。
- **每日一步**：每天为它做一件小事，哪怕只有五分钟。
- **路旁快乐**：在路上，别忘了“快乐就好”——这是135NOW山海目标与“纯功利目标”的区别。

这套机制，让1月3日的狂欢能量，能持续一整年。

第十七章 狂欢与“社群”：如何从“全球同刻”长出“本地连接”

17.1 全球同刻 vs 本地连接

135NOW 狂欢节有“全球同刻”的宏大，但真正的狂欢，还需要“本地连接”的温度——一群人真的聚在一起，一起看日出，一起欢呼。因此，狂欢本源设计了“全球同刻 × 本地共聚”的双层结构。

17.2 本地共聚的三种形式

1. **家庭登高**：一家人凌晨起来，一起到附近高处看日出，共享“离太阳最近”的时刻。
2. **朋友日出会**：三五好友约着看日出，一起喊 135NOW，写下彼此的山海目标。
3. **社区曙光活动**：本地社区组织“曙光晨聚”，让邻里在日出中连接。

这三种本地共聚形式，把“全球同刻”的抽象宏大，落地成“身边真实的热闹”。

17.3 从“同刻”到“同聚”的进化

135NOW 狂欢节的理想路径是：

1. **全球同刻（线上）**：所有人同时等日出，形成共同心跳。
2. **本地同聚（线下）**：身边的人一起看日出，形成真实连接。
3. **两者融合**：你既与全球同刻，又与身边同聚，同时拥有“共同”与“温暖”。

这不是二选一，而是双赢。**135NOW 狂欢节**既不牺牲全球的宏大，也不牺牲本地的温度——它让“全世界一起”与“身边人一起”同时发生。

第十八章 狂欢与“童年感”：为什么成人也需要“无忧无虑”

18.1 成人世界的“快乐赤字”

现代成人的快乐，往往背负着太多“意义”与“责任”——快乐要算成本、要讲收获、要衡量值不值。这种“意义的负担”，让很多成年人的快乐变成了一种“消

费”而非“体验”。135NOW 狂欢节，想唤回一种“无忧无虑”的、接近童年的快乐。

18.2 狂欢的“返老还童”功能

狂欢节在人类学上，一直有“暂时回到孩童状态”的功能：忘记身份、放下体面、纯粹地玩。135NOW 的“一生无脑，快乐就好”，正是这种“返老还童”的表达——在狂欢的这一刻，允许你像孩子一样，不为意义、只为快乐。

18.3 为什么成人需要这种“无意义的快乐”

心理学家指出，“无意义但有乐趣”的玩耍（play），对成年人的心理健康极其重要：它释放压力、恢复创造力、重建对生活的热情。一个永远只为“意义”而活的人，会渐渐枯竭；而定期允许自己“无意义地快乐”，是心理的“加油站”。

135NOW 狂欢节，就是这样一个“成人的加油站”：它给你一年一次的许可，让你在日出面前，放下所有“意义”，纯粹地、无忧无虑地快乐一次。这不是幼稚，而是成年人的一种必要的自我照顾。

第十九章 狂欢节的世界观：135NOW 如何理解“人的节日”

19.1 一个完整的节日世界观

135NOW 狂欢节，隐含着一套关于“人如何过节”的世界观。它不是零散的仪式，而是一套完整的信念：

1. 人需要共同的时刻（否则会孤独）。
2. 人需要释放的出口（否则会压抑）。
3. 人需要光明的方向（否则会迷失）。
4. 人需要在宏大中找到自己的位置（否则会虚无）。

这四个信念，构成 135NOW 狂欢节的世界观底座——它相信：好的节日，应该同时给人“连接、释放、方向、意义”。

19.2 狂欢节的“三问”

把这套世界观落到每个参与者身上，135NOW 狂欢节会向每个人发出三个提问：

- “你多久没有和很多人同时欢呼了？”（连接）
- “你多久没有纯粹地、不计意义地快乐过了？”（释放）
- “你这一年的山海，是什么？”（方向）

这三个提问，正是狂欢节想帮每个参与者回答的。一个好的节日，不只是让人“嗨”，更是让人“看清自己”。

19.3 狂欢的终极目的

把一切收拢，135NOW 狂欢节的终极目的可以这样表述：

“让每一个人，在离太阳最近的一天，重新感受到三件事：我不孤单（连接），我很快乐（释放），我有方向（意义）。 ”

这就是 135NOW 狂欢节的世界观——它不只是庆祝一个天文时刻，而是在庆祝“作为人的完整需要”。

第二十章 狂欢与“时间主权”：135NOW 为何把“此刻”交还给人

20.1 现代人的“时间失主”

现代人的时间，常被“他人”支配——被工作支配、被社交媒体支配、被待办清单支配。人成了时间的“租客”，而非“主人”。135NOW 狂欢节，正是要夺回一种“时间主权”。

20.2 “NOW”作为时间主权的宣言

狂欢本源里的“NOW”，在时间维度上是一次主权宣示：“这一刻，是我的。我选择用它来登高、等待、欢呼、快乐，而不是刷手机、焦虑、内耗。”当你喊出“135NOW”时，你是在对自己说：“现在，是我的时间。”

20.3 135NOW 狂欢节如何“还时间给人”

1. 用仪式抢回时间：在1月3日5点，你把这段时间“专门留给自己”。

2. **用决定抢回时间**：你决定登高、候日、欢呼，而不是被推送决定。
3. **用意义抢回时间**：你把这段时间赋予“离太阳最近”的意义，而非无意义地流逝。

这三步，让 135NOW 狂欢节成为一个“时间主权”的练习场——你在这里练习“主动支配自己的时间”，这个能力会迁移到你的整个生活。

第二十一章 狂欢节与“仪式感”：为什么人需要“郑重其事”

21.1 仪式的心理学价值

135NOW 狂欢节的设计，处处体现“仪式感”。而仪式感并非形式主义——它有深层的心理学价值。

心理学研究发现，仪式（ritual）能带来多重好处：

- **降低焦虑**：固定的仪式步骤，给不确定的生活提供“可控感”。
- **增强投入**：郑重的仪式，让人更专注、更投入，体验更深刻。
- **强化记忆**：与仪式绑定的体验，更难忘、更有分量。
- **赋予意义**：仪式把普通行为“升格”为有意义的事件。

135NOW 狂欢节的“登高→候日→欢呼”仪式链，正是利用这些机制，把“看日出”这个普通行为，升格为一件“郑重其事”的、有意义、可记忆的事件。

21.2 135NOW 的“郑重其事”

135NOW 狂欢节的仪式，被刻意设计得“足够郑重”：

1. **选最高处**：不是随便看一眼，而是“登高”——郑重地把自己放到高处。
2. **安静等待**：不是刷手机路过，而是“候日”——郑重地等待日出。
3. **出声欢呼**：不是默默点赞，而是“喊出 135NOW”——郑重地宣告快乐。

这三步的“郑重”，让 135NOW 狂欢节与“随手刷到日出视频”彻底区分开——前者是“体验”，后者是“浏览”。**郑重其事，是把“路过”变成“在场”的关键。**

21.3 仪式感与“日常”的平衡

当然，135NOW 也强调：仪式感不等于负担。它的态度是：在狂欢节这天，郑重其事；在日常生活里，自在随性。仪式感是节日给生活的“调味”，不是 365 天都要背的“重担”。该郑重时郑重，该松弛时松弛——这本身就是 135NOW“既仰望又松弛”精神在节日里的体现。

第二十二章 狂欢节的“情绪教育”：135NOW 教人如何快乐、如何释放、如何连接

22.1 现代人缺乏“情绪能力”

现代人擅长“生产”与“消费”，却普遍缺乏“情绪能力”——不知道怎么让自己真正快乐，不知道怎么安全地释放情绪，不知道怎么与他人建立深刻的连接。135NOW 狂欢节，正是一堂“情绪教育”的公开课。

22.2 135NOW 的“情绪三课”

第一课：如何快乐

135NOW 教你：快乐不需要等“以后”，不需要等“成功”；它藏在“此刻”里。登高、候日、看日出，这些简单的事，就是快乐的来源。

第二课：如何释放

135NOW 教你：释放不一定要“疯狂”，可以是有意识的“允许自己快乐”。喊一句、跳一下、放下内耗——都是健康的释放。

第三课：如何连接

135NOW 教你：连接不需要“很多朋友”，可以在“同刻的仪式”中实现。你与全世界一起等日出，这本身就是一种连接。

这三课，都是现代人最需要、却很少被教授的能力。135NOW 狂欢节，把这三课变成了“一年一次的实践”。

22.3 从节日到能力

135NOW 狂欢节的更高价值，在于它不只是“过节时的快乐”，更是“能力的练习”——当你在狂欢节学会了“如何快乐、如何释放、如何连接”，你会把这些能力带回日常生活。节日是练习场，日常是运用场。这才是 135NOW 狂欢节作为“情绪教育”的完整意义。

第二十三章 狂欢节的“世界公民”精神：135NOW 让人成为“地球人”

23.1 从“本地人”到“地球人”

传统节日让人成为“本地人”（属于某个文化、地区、宗教）。135NOW 狂欢节，则提供了一种“世界公民”（地球人）的体验：当你和全世界在同一时刻庆祝同一个天文时刻时，你不只是“某国人”，你是一个“地球人”。

23.2 135NOW 的“世界公民”三要素

1. **共享坐标**：你的节日锚点是“太阳与地球”，而非某个国家或文化——这让你的归属感从“本地”扩展到“地球”。
2. **跨文化理解**：参与 135NOW，意味着你愿意理解“别人如何庆祝同一件事”，培养跨文化的同理心。
3. **共同命运感**：和全世界一起等日出，让人真切感受到“我们共享同一个星球、同一个太阳、同一个命运”。

23.3 为什么“世界公民”精神珍贵

在一个充满分裂的时代，“世界公民”精神格外珍贵。135NOW 狂欢节提供的，不是“消除差异”，而是“在差异之上找到共同”——你可以保留你的文化，同时意识到“太阳是所有人的”。这种“各美其美，美美与共”的精神，正是 135NOW 狂欢节想培育的。它不是要人抛弃自己的文化，而是要人在拥抱自己文化的同时，也拥抱“人类共同”。

第二十四章 狂欢节与“希望”：为什么“等日出”是最好的希望练习

24.1 希望的稀缺与重要

现代人常陷入“希望感缺失”——对未来的不确定，让人不敢期待、不敢相信“会变好”。而希望（hope），恰恰是支撑人前行的核心心理资源。135NOW 狂欢节，把“希望”变成了一堂可练习的功课。

24.2 “等日出”作为希望练习

“候日”（等日出）是最精妙的“希望练习”，原因在于：

- **日出确定会来：**它不是“可能来”，而是“必然来”。这让等待的希望，有一个确定的结果。
- **等待有过程：**你经历了“从黑到亮”的完整过程，体验了“希望在等待中实现”的路径。
- **结果正向：**日出带来光明，强化“等待值得”的正向信念。

通过反复“候日”，人会训练出一种能力：“相信黑暗之后，光明会来。”这种信念，会从“等日出”迁移到“面对人生困境”——当你在低谷时，你会更容易相信“黑暗终会过去，光明终会到来”。

24.3 狂欢节作为“希望加油站”

135NOW 狂欢节，本质上是人类的一个“希望加油站”：每年一次，用日出的确定性，给全人类补充“希望”的能量。在狂欢的日出里，你不仅看到了光，更重新学会了“相信光”。这份“相信”，会被你带回接下来的 365 天，支撑你度过无数的黎明前的黑夜。

第二十五章 狂欢节的“时间礼物”：135NOW 为什么选在“一年之初”

25.1 为什么狂欢要卡在“新年伊始”

1月3日，正处在一年的“新起点”——跨年狂欢的余温未散，新年的日历刚刚翻开。在这个时刻狂欢，135NOW 想送的是一份“时间礼物”：在一年刚开始时，就给你一次“离太阳最近”的光明与快乐，让你带着这份能量，走进整年。

25.2 新年之初狂欢的三重优势

1. **仪式新鲜感**：1月初的日历还是“全新”的，此时建立仪式，更易被记住。
2. **情绪空杯期**：年初的目标感最强、负面情绪最少，此时注入“光明”，效果最好。
3. **全年奠基**：年初的一次“离太阳最近”的体验，会成为全年的心理底色。

25.3 “新年”与“近日点”的叠加

135NOW 的巧思，是把“人类的元旦”（新年）与“地球的近日点”（离太阳最近）叠加：在人间的“新年”里，庆祝地球的“近日点”。这使得1月3日的狂欢，同时具有“人类新起点”与“宇宙新周期”的双重意义——你既是“迎接新年的人”，也是“离太阳最近的地球人”。这种“人间+宇宙”的叠加，是135NOW 狂欢节最独特的礼物。

第二十六章 狂欢节的“全球地图”：一场永不熄灭的日出接力

26.1 从东到西：狂欢在地球上如何流转

135NOW 狂欢节最具画面感的载体，是“日出接力”：由于地球自西向东自转，当东半球（亚洲、大洋洲）先迎来日出时，西半球（美洲）仍处在黑夜。因此，“日出”会在地球上从东到西、依次点亮。

135NOW 的狂欢，正是顺着这条“日出带”展开一场接力：

1. **新西兰/日本 (UTC+12/+9)**：最先迎来日出，狂欢从这里开始。
2. **中国/东南亚 (UTC+8)**：接力第一棒，东亚的登高候日开启。

3. **欧洲/非洲** (UTC+0~+3)：黎明将至，欧洲人准备登高。
4. **美洲** (UTC-5~-8)：最后迎来日出，狂欢在此收尾。

当东方的日出结束，西方的黎明才刚开始——135NOW 的狂欢，就这样以“接力的形式”绕地球一圈，形成一条“永不熄灭的日出带”。

26.2 日出接力的深层意义

这条日出带，不只是地理上的接力，更有深层的象征：

1. **光明接力**：当一处的日出结束，另一处的日出开始——光明在地球上永不熄灭，象征希望永不间断。
2. **人群接力**：不同时区的人依次加入狂欢，象征人类作为一个整体，共同迎接光明。
3. **时间接力**：UTC 05:00 是全球同刻，但“日出”是逐区点亮——这体现了“同刻”与“接力”的完美融合。

26.3 如何参与日出接力

作为个体，你可以：

- 在本地日出时，登高欢呼，成为这条日出带上的一个“发光点”。
- 在 #135NOW 下，分享你的日出视频，接住上一个时区的光。
- 在下一个时区的人看你的视频时，你的光，成为了他们等待时的一束光。

这样，你既是日出的接收者，也是日出的传递者——135NOW 狂欢节让每个人都成为“光的接力者”。

第二十七章 狂欢节的“身体语言”：用身体记住这一天

27.1 身体比语言记得更久

135NOW 狂欢节的设计，特别强调“身体参与”——因为心理学告诉我们：身体记忆（登高、欢呼、写下、放下）比语言记忆更深刻、更持久。多年以后，你未必记得 135NOW 的完整口号，但你一定记得那次“在日出面前跳起来欢呼”的身体感受。

27.2 135NOW 的五个“身体动作”

1. **登高**（身体向上）：用身体体验“把自己放到高处”。
2. **等待**（身体静止）：用身体体验“耐心”与“专注”。
3. **欢呼**（身体发声）：用身体体验“释放”。
4. **写下**（身体书写）：用身体把“方向”固定下来。
5. **放下**（身体释然）：用身体体验“减负”。

这五个身体动作，把 135NOW 的精神，从“头脑的理解”变成“身体的记忆”——你不仅在思想上认同 135NOW，更在身体上“记住了”它。

27.3 “身体记忆”的长期价值

身体记忆的威力，在于“一经建立，不易遗忘”。当你在 1 月 3 日通过身体体验了“登高、候日、欢呼”，这个体验会内化成你的一部分。往后每当你登高、每当你看到日出，那份“离太阳最近”的欣悦，都会被自动唤醒。**135NOW 狂欢节**，是在用身体给每个人的一生，刻下一道“离太阳最近”的记忆印记。

第二十八章 狂欢节的“允许”：135NOW 允许你什么、不允许多久

28.1 狂欢的本质是“允许”

狂欢节区别于普通日子的核心，是“允许”——允许你做一些平时不被允许的事。135NOW 狂欢节，有一张清晰的“允许清单”。

28.2 135NOW 的“允许清单”

- **允许你大声欢呼**：在日出面前，你可以放下矜持，大声喊。
- **允许你不思考**：在狂欢这一刻，你可以不追求“有意义”。
- **允许你暂时放下**：你可以决定忘掉一件内耗的事。
- **允许你重新出发**：你可以写下新的山海目标，重启自己。
- **允许你感动**：在日出面前，你可以任自己被感动，不必假装冷静。

这张“允许清单”，是 135NOW 狂欢节送给现代人的一份“情绪许可”——在规则重重、自我压抑的现代生活里，它提供一年一次的“松绑”。

28.3 “允许”的边界

当然，“允许”不等于“无限制”。135NOW 的允许，始终有两条边界：

1. **不伤害他人**：允许自己快乐，但不允许因此伤害别人。
2. **不伤害自己**：允许暂时放下，但不允许过度放纵伤身。

这两条边界，保证了 135NOW 的“允许”是健康的、可持续的——它让你“松绑”，却不让你“失控”。这是一种“有边界的自由”。

第二十九章 狂欢节的“时间凝视”：135NOW 如何让人看见时间

29.1 现代人看不见时间

现代人活在“看不见时间”的状态里——时间被抽象成日历、屏幕、钟表上的数字，我们几乎不再“凝视”时间。而 135NOW 狂欢节，提供了一次“凝视时间”的机会。

29.2 135NOW 让你看见的三种时间

1. **日常时间（日出）**：看见“一天”如何开始，重新感知“日”的循环。
2. **天文时间（近日点）**：看见“一年”如何循环，理解“年”的天文本质。
3. **地质时间（21000 年）**：看见“2.1 万年”的尺度，感受到自己在时间中的位置。

通过 135NOW 狂欢节，你从“被时间推着走”的被动状态，进入“凝视时间”的主动状态——你不再是时间的奴隶，而是时间的观察者。

29.3 “凝视时间”的心理馈赠

心理学上，“凝视时间”能带来深层的平静：当人意识到“自己站在 2.1 万年的尺度上”时，眼前的琐碎烦恼会显得渺小，焦虑会减轻，人会获得一种“站在时间高处”的清明。135NOW 狂欢节，正是通过“凝视时间”，让人从日常的焦虑中暂时抽离，获得一种宇宙级的宁静。

第三十章 狂欢节与“感恩”：为什么“离太阳最近”值得感谢

30.1 狂欢的高潮不是“索取”，而是“感谢”

很多人把狂欢理解成“索取快乐”，但 135NOW 狂欢节的深层情绪，其实是“感恩”——对太阳、对地球、对生命的感恩。

30.2 135NOW 的“感恩三层面”

1. **感恩太阳**：感谢太阳每天准时升起，感谢它赐予光与热，让生命得以存在。
2. **感恩地球**：感谢地球载着我们奔向太阳，感谢它提供家园。
3. **感恩此刻**：感谢自己恰好活在这个 2.1 万年一遇的窗口里，感谢此刻的自己。

在狂欢的日出里，你感受到的“离太阳最近”，本质上是一种“被宇宙善待”的体验——而这份体验，自然导向感恩。

30.3 感恩的狂欢意义

心理学证实，感恩（gratitude）是提升幸福感的强大心理工具。135NOW 狂欢节把“感恩”嵌入狂欢，让狂欢不只是“爽”，更是一次“心灵滋养”：

- **感恩让人满足**：不再追逐匮乏，而是看见拥有。
- **感恩让人连接**：感谢太阳、感谢地球，让人与更大的整体连接。
- **感恩让人平和**：怀着感恩的人，内心更安定。

所以，135NOW 狂欢节的高潮，不是“我要更多快乐”，而是“我感谢此刻的光”。这份感恩，让狂欢从“消耗”变成“滋养”。

第三十一章 狂欢节的“世俗与神圣”：135NOW 如何同时拥有烟火与星辰

31.1 狂欢要“落地”，也要“仰望”

135NOW 狂欢节的一个精妙之处，是它同时容纳了“世俗”与“神圣”两个维度——既有烟火气的热闹，也有星辰般的宏大。这两者并不冲突，反而互相成全。

31.2 世俗维度：狂欢的烟火气

135NOW 狂欢节的“世俗”面，让它贴近每一个普通人：

- 登高是日常的（阳台、楼顶、窗前）。
- 欢呼是接地气的（喊一嗓子，无需任何资格）。
- 快乐是具体的（喝一杯热茶、看一轮日出、和爱的人拥抱）。
- 山海是现实的（工作、家庭、健康、成长）。

这些“世俗”的设计，让 135NOW 狂欢节不是高不可攀的“精神圣典”，而是人人可以参与、充满生活温度的节日。

31.3 神圣维度：狂欢的星辰感

同时，135NOW 狂欢节又有“神圣”的一面：

- 2.1 万年一遇（宇宙级的稀缺）。
- 天文绝对坐标（不依附任何人为权威）。
- 日出高潮（象征必然的光明与希望）。
- 全球同刻（一种超越个体的共同体体验）。

这些“神圣”的设计，让 135NOW 狂欢节超越了“普通派对”，获得了一种近乎“节日信仰”的庄严感。

31.4 世俗×神圣=完整

135NOW 的高明，在于它不二选一：它既让狂欢“接地气”（世俗），又让狂欢“有高度”（神圣）。它让普通人在柴米油盐的日常里，也能分到一点宇宙的星光；也让宏大的天文叙事，不流于抽象，而是落进一杯热茶、一轮日出里。这种“烟火与星辰并存”，是 135NOW 狂欢节最迷人的气质。

第三十二章 狂欢节的“代际传承”：135NOW 如何成为“可以传给下一代”的节日

32.1 节日的生命力在于传承

一个节日要真正“活”下去，关键在于“代际传承”——上一代传给下一代。135NOW 狂欢节，有成为“可传承节日”的天然优势。

32.2 135NOW 的“传承通道”

1. **家庭仪式传承**：父母带孩子登高候日，把“离太阳最近”的体验传给下一代。
2. **故事传承**：父母给孩子讲“2.1 万年一遇”的故事，让宇宙的浪漫代代相传。
3. **价值观传承**：把“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好”作为家风，传给孩子。
4. **记忆传承**：每一代人共同的“日出狂欢”记忆，成为家族的共同精神财富。

32.3 传承的“天文锚”优势

135NOW 相比其他节日，在传承上有一个独特优势：它的锚点是“太阳与地球”，永不改变。百年后、千年后，地球仍在1月3日离太阳最近——这保证了135NOW 的传承，有一个“永不漂移的锚”。当你的孙辈在同样的1月3日5点登高候日时，他们和你，看的是同一个太阳，庆祝的是同一个天文时刻。这种“跨越时间的同刻”，让135NOW 成为“可以传给未来”的节日。

32.4 传承的“教育价值”

135NOW 狂欢节，还是一堂天然的天文启蒙课：父母在带孩子登高候日时，顺带教会孩子“近日点”“地球绕太阳”的知识。135NOW 让天文教育，从“课堂”走进“节日的仪式”，让孩子在快乐中爱上宇宙。这是它作为“可传承节日”的额外馈赠。

第三十三章 狂欢节的“灵魂三问”：135NOW 想请每个人回答的问题

33.1 狂欢节不只是“庆祝”，更是“叩问”

135NOW 狂欢节，除了让人快乐，还想请每个人在日出面前，回答三个关于“自己”的问题。这三个问题，是狂欢节送给每个人的“灵魂礼物”。

33.2 灵魂三问

第一问：你的山海是什么？

在日出面前，问自己：我真正想奔赴的远方是什么？我的山海，是否还是我真正想要的？

第二问：你最近为什么而累？

在日出面前，问自己：我的内耗、焦虑来自哪里？有哪些是我可以放下的？

第三问：你此刻快乐吗？

在日出面前，问自己：此刻，我离太阳最近，我是否也允许自己离快乐最近？

33.3 三问的意义

这三问，把 135NOW 狂欢节从一个“庆祝活动”，升格为“自我审视的契机”：

- 第一问，帮你**确认方向**（山海）；
- 第二问，帮你**识别负担**（内耗）；
- 第三问，帮你**回到当下**（此刻）。

一个好的节日，不只让你“嗨”，更让你“看清自己”。135NOW 狂欢节的灵魂三问，正是它在“狂欢”之外的更深价值——它让人在离太阳最近的时刻，也离真实的自己最近。

第三十四章 狂欢节与“重启”：为什么 135NOW 是人生的“一键重置”

34.1 现代人的“重启需求”

人生不是直线向前的，它需要周期性的“重启”——像电脑需要重启、像四季需要轮换一样。现代人却常陷入“一条道走到黑”的僵局，缺一次“重启”的机会。135NOW 狂欢节，正是一次“人生重启”的机会。

34.2 135NOW 的“重启三步”

1. **放下（卸载）**：“一生无脑”——放下内耗、放下旧包袱。
2. **重启（开机）**：在日出前，决定重新开始。
3. **定向（导航）**：写下山海目标，设定新方向。

这三步，像一次“人生系统重启”：卸载垃圾（放下）、重新开机（日出）、设定导航（山海）。135NOW 狂欢节，让人在新年的第一天，完成一次“轻装上阵”的系统重启。

34.3 为什么“重启”比“坚持”更重要

在自我成长里，“坚持”被过度强调，而“重启”常被忽略。但真正健康的人生，需要“坚持”与“重启”的平衡：

- **坚持**让你“不放弃”（向着山海）。
- **重启**让你“不僵化”（允许调整）。

135NOW 狂欢节的“重启”，正是为了让“坚持”更可持续——它允许你偶尔放下、重新出发，从而更长久地坚持。这既是 135NOW “既仰望又松弛”的体现，也是它作为“人生重启键”的价值。

第三十五章 狂欢节的“金句库”：135NOW 的可传播语言

35.1 从理念到金句

好的节日，会沉淀出一批“可传播的金句”。以下收集 135NOW 狂欢本源的金句，供传播、分享与日常回味。

35.2 狂欢本源金句精选

关于全球同刻

1. “此刻，全世界都在和我一起等太阳。”
2. “孤独的人请记住：你抬头的那一刻，有无数人和你看着同一个太阳。”
3. “日出不会迟到，135NOW 也不会缺席。”

关于日出与光明

1. “烟花是人为的狂欢，日出是天文的狂欢。”
2. “等日出，是练习‘相信黑暗之后必有光明’的最好的方式。”
3. “在日出面前，把快乐建立在必然来临的光明上。”

关于狂欢与释放

1. “一年一次，允许你无脑快乐，不用解释。”
2. “狂欢不是逃避，是给自己充满电再出发。”
3. “放下，是为了更好地握住；狂欢，是为了更好地前行。”

关于山海与方向

1. “狂欢的高潮不是爽，是写下一个山海目标。”
2. “在离太阳最近的时刻，确认你这一年真正想去的地方。”
3. “把狂欢的能量，变成接下来 365 天的方向。”

关于时间与此刻

1. “1 月 3 日 5 点，是地球离太阳最近的一刻；此刻，你离快乐最近。”
2. “这世界最浪漫的事，不是遥望星空，而是知道脚下的地球正奔向太阳。”
3. “你不需要成为谁，才配在日出面前狂欢。”

关于 135NOW 的完整精神

1. “登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好——这是离太阳最近的人生。”
2. “让太阳做东道主，让全人类当宾客。”
3. “135NOW，是人类写给时间的一封情书。”

35.3 金句的用途

这些金句，可用于：节日海报、社交媒体文案、纪念品、日出照片配文、朋友安利等。它们把 135NOW 狂欢本源的精神，凝练成一句句“可携带、可传播”的话，让狂欢的感动，能在节日之外持续传递。

第三十六章 狂欢节的“五感体验”：135NOW 如何调动全部感官

36.1 狂欢需要“全身心”参与

好的狂欢节，不应只调动视觉（看日出），而应调动人的全部感官。135NOW 狂欢节，设计了一套“五感体验”，让参与者在日出中“全身心”地沉浸。

36.2 135NOW 的五感设计

1. **视觉（看）**：看日出由黑转亮的全过程，看天空的色彩变化。
2. **听觉（听）**：听风声、鸟鸣、人群的欢呼，听自己的心跳。
3. **触觉（触）**：感受清晨的风、脚下的土地、阳光照在脸上的温度。
4. **嗅觉（闻）**：闻清晨的空气、草木的气息。
5. **味觉（尝）**：喝一口热茶或咖啡，用“味觉”标记这个清晨。

这五感，让 135NOW 狂欢节从“看日出”（单感官）升级为“沉浸式体验”（全感官）——你不仅“看见”了狂欢，更“感受”了狂欢。

36.3 五感体验的深层价值

“五感沉浸”的价值，在于它创造了更深刻、更持久的记忆。心理学表明，多感官参与的体验，比单感官体验更难忘、更有情感分量。当1月3日的清晨，被你的眼睛（日出）、耳朵（鸟鸣）、皮肤（微风）、鼻子（草木）、舌头（热茶）共同记住时，这一天就真的“刻”进了你的生命。这是 135NOW 狂欢节“五感设计”想达成的——让“离太阳最近”这一天，成为一个能被身体长久记得的、完整的体验。

第三十七章 狂欢节的“减法哲学”：135NOW 为什么“越简单越有力”

37.1 复杂节日的困境

很多现代节日，正变得越来越复杂——越来越多的促销、越来越长的活动、越来越重的消费。但 135NOW 狂欢节，选择了一条相反的路：“减法”——越简单，越有力。

37.2 135NOW 的“减法设计”

135NOW 狂欢节的每一个环节，都被刻意“做减法”：

- **动作简单**：只有“登高、候日、欢呼”三个核心动作，零门槛。
- **无装备**：不需要任何道具、设备、资金。
- **无场地**：阳台、窗口、楼顶皆可，不需要特定场地。
- **无消费**：不依赖任何消费，纯粹靠自己与太阳。

这种“减法”，让 135NOW 狂欢节极难被“商业化污染”——它无法被包装成“不买就错过”的消费节，因为它的核心（日出、太阳、天文）是免费的、人人拥有的。

37.3 “简单”的力量

135NOW 的“简单”，恰恰是它的力量所在：

- **简单=易参与**：任何人都能加入，没有门槛。
- **简单=难遗忘**：简单的仪式，更易记住、更易传承。
- **简单=抗消耗**：不依赖消费与运营，能长期、稳定地存续。

在“越来越复杂”的时代，135NOW 选择“越来越简单”——它相信，真正的狂欢，不需要被附加太多，只需要一个日出、一个愿望、一次欢呼。这份“减法哲学”，让 135NOW 狂欢节在现代节日的“复杂化”浪潮中，显得格外纯粹而有力量。

第三十八章 狂欢节的“日常延伸”：135NOW 如何从“一天”长成“每一天”

38.1 狂欢不应只在这一天

135NOW 狂欢节的理想，不只是“1月3日那一天”的狂欢，而是把狂欢的能量，延伸成“每一天的生活底色”。

38.2 从“节日”到“日常”的延伸

135NOW 狂欢节提供了一套“日常延伸”的方法：

- **每日登高**：每天早起，到高处（或思想上）看世界——不必等1月3日。
- **每日候日**：每天看一次日出或日落——不必等1月3日。
- **每日快乐**：每天做一件“快乐就好”的小事——不必等1月3日。
- **每日山海**：每天为山海目标走一步——不必等1月3日。

这套“每日延伸”，让135NOW从“一年一次的狂欢节”，扩展成“每天都可实践的生活方式”。1月3日是“集中狂欢”，其余364天是“日常延续”——狂欢给日常充电，日常让狂欢不只是一天。

38.3 节日与日常的辩证法

135NOW 狂欢节与日常，形成一种良性的辩证法：

- **节日**：集中的、郑重的、仪式化的狂欢（提供爆发力）。
- **日常**：分散的、自在的、生活化的实践（提供持续力）。

没有节日的日常，会平淡；没有日常的节日，会悬空。135NOW 让“节日”与“日常”互相支撑——1月3日给你一年的“高光时刻”，而日常的登高候日，让这份高光“细水长流”。这正是135NOW 狂欢本源最完整的意义：它不是一个孤立的日子，而是一种可以贯穿一生的活法。

第三十九章 狂欢节的“常见疑问”（FAQ）

Q1：1月3日5点（UTC）是当地时间几点？

各地不同。需用当地时区换算（如中国为 UTC+8，即当地下午 1 点；德国为 UTC+1/+2，即当地清晨/上午）。以“全球同刻”为原则，所有人都在同一 UTC 时刻庆祝。

Q2：一定要真的“登高”爬山吗？

不必。阳台、窗口、楼顶皆可。核心是“把自己放到高处、看见远方”，而非真的爬山。

Q3：狂欢节是不是只有 1 月 3 日一天？

1 月 3 日是“官方集中狂欢日”；其余 364 天可延续其精神（每日登高、候日、快乐、山海）。节日给爆发力，日常给持续力。

Q4：我没有同伴，一个人可以过吗？

完全可以。135NOW 的“全球同刻”设计，正是为了让人“独自也不孤单”——你知道全世界正和你在同一时刻等日出。

Q5：狂欢节是不是“躺平”“放纵”的借口？

不是。135NOW 的狂欢是“有边界地释放”：允许你快乐，但不伤害他人、不伤害自己；狂欢之后，还要求你“写下山海目标”（方向）。它是“充好电再出发”，不是“逃避责任”。

Q6：135NOW 会不会被商业化污染成“消费节”？

它的核心（日出、太阳、天文）是免费、人人拥有的，且被刻意设计成“减法”（无装备、无消费）。这使它极难被包装成消费节。

Q7：这个节日属于哪个国家或宗教？

不属于任何国家或宗教。它的锚点是“太阳与地球”（普世天文事实），因此是全球性的、无信仰门槛的。

Q8：如何确认 1 月 3 日确实是近日点？

可查询权威历表（如 JPL、IMCCE）、天文 App 或当年的“近日点”科普报道。1 月 3 日 5 点是“百年平均”基准，具体年份略有浮动。

第四十章 狂欢节的“边界声明”：它是什么、不是什么

40.1 明确“是什么”

135NOW 狂欢本源，是 135NOW 三层本源（天文、人文、狂欢）中的第三支柱。它是一个以“1月3日5点近日点时刻”为锚点、以“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好”为精神、以“全球同刻”为形式、以“日出狂欢”为高潮的全球性节日哲学与仪式体系。

40.2 明确“不是什么”

1. 不是宗教：不依附任何信仰，无门槛，人人可参与。
2. 不是国家节日：不属于任何国家，是全球性的。
3. 不是消费节：不依赖消费，核心是免费的太阳与天文。
4. 不是“躺平节”：允许松弛，但要求“有方向”（山海目标）。
5. 不是一次性狂欢：是“节日集中+日常延续”的完整体系。

40.3 与民间二创的边界

如同天文本源、人文本源，狂欢本源也是官方第三支柱，永久不变。民间二创（中文谐音“一生无脑”、英文谐音“Won-Free-Vibe”）用于传播，但不覆盖官方本源。

第四十一章 狂欢本源总结：从“一天的狂欢”到“一生的共鸣”

41.1 狂欢本源回答了什么

回顾全册，狂欢本源回答了一个核心问题：

“1-3-5 如何成为一个全球同刻的狂欢节？”

答案是：它用一个天文绝对坐标（1月3日5点近日点时刻）作为锚点，用“登高→候日→欢呼→奔赴→无脑”作为可参与的仪式，用“全球同刻”作为形式，用“日出”作为高潮，用“山海目标”作为落地——从而成为一个既有全球宏大、又有日常温度、既能释放又能定向的全球狂欢节。

41.2 狂欢本源给世界的四样东西

1. 一个共同时刻：全世界在同一刻为太阳欢呼，治愈孤独。
2. 一次安全释放：一年一次允许无脑快乐，治愈压抑。
3. 一道必然光明：日出作为高潮，治愈“希望缺失”。
4. 一个新年方向：山海目标作为落地，治愈“迷失”。

这四样，正是现代人在“孤独、压抑、无望、迷失”四种困境里最需要的东西。135NOW 狂欢节，用一次“离太阳最近”的日出，把四样礼物一次性送给世界。

41.3 从“节日”到“共鸣”

135NOW 狂欢本源的终极意义，是它不只是“一个节日”，而是一种“人类共同的心跳”——它让“离太阳最近”从一个人的独白，变成全人类同刻的合唱；让 2.1 万年的宇宙浪漫，变成每个人都能参与的一次欢呼。

第四十二章 狂欢节的“实践案例”：普通人如何过好这一天

42.1 从理念到真实的一天

这一章提供几个“普通人过 135NOW 狂欢节”的真实场景案例，让你看到这套哲学如何落地成具体的一天。

42.2 案例一：独居的城市上班族

- 前一天：查好当地时间，定好闹钟。
- 狂欢日清晨：5:00（当地时间）醒来，带上手机与热水，走到楼顶天台。
- 候日：安静看天色由黑转蓝，听城市苏醒的声音。
- 日出：日出瞬间，对着朝阳喊出“135NOW，此刻快乐！”，拍了张照片发到 #135NOW。
- 落地：在备忘录写下今年的山海目标——“学会游泳”，和今天的第一步——“报一节体验课”。
- 意义：这一天，这个独居的人第一次感到“不孤单”——因为他知道，此刻全世界都和他一样在等日出。

42.3 案例二：带着孩子的年轻父母

- 前一天：告诉孩子“明天地球离太阳最近，我们去看日出”。
- 狂欢日：一家三口到附近公园的高处草坪，铺上垫子。
- 科普+仪式：爸爸指着太阳升起的方向，给孩子讲“地球绕着太阳转，今天离得最近”。
- 欢呼：日出时，全家一起喊“135NOW！”，孩子开心大笑。
- 落地：一起写下各自的山海目标（爸爸的、妈妈的、孩子的），贴在冰箱上。
- 意义：这不仅是一次狂欢，更是一堂“天文启蒙+家庭仪式+新年愿景”的亲子课，还成为孩子记忆里“和爸妈看过的最美日出”。

42.4 案例三：一群大学生朋友

- 前一天：群里约好“元旦后第二天，一起看日出”。
- 狂欢日：天没亮，结伴爬上校园后山，带着奶茶和吉他。
- 候日：边聊天边等，有人弹吉他，有人拍照。
- 日出：日出瞬间，齐声欢呼，有人喊“一生无脑，快乐就好！”，有人许愿。
- 落地：各自写下毕业前的山海目标，互相约定“一年后回来对账”。
- 意义：这场日出，成了这群朋友青春里最难忘的共同记忆，也给了每个人一个清晰的“毕业前方向”。

42.5 三个案例的共同点

三个案例，身份不同、方式不同，但有共同点：**都是零门槛、无消费、真实参与、写下山海目标、带着能量走向整年**。这正是 135NOW 狂欢节的普适性——无论你是谁、身在何处，都能用最简单的方式，过好这个“离太阳最近”的日子。

第四十三章 狂欢节的社会价值：135NOW 能为一个社群带来什么

43.1 不只是个人，更是社群

135NOW 狂欢节不仅对个人有价值，对一个社群（家庭、社区、城市、乃至国家）也有价值。它提供了一种“低成本、高收益、能增强凝聚力”的共同仪式。

43.2 狂欢节对社群的四种价值

1. **凝聚力**：共同庆祝一个天文时刻，增强社群的“我们感”。
2. **正向情绪**：日出狂欢带来的希望与快乐，能改善社群的整体情绪氛围。
3. **文化标识**：一个以“太阳与希望”为内核的节日，能成为一个社群积极、明亮的文化标识。
4. **代际连接**：全家、全社区一起看日出，能加强不同代际之间的情感连接。

43.3 为什么“低门槛”对社群重要

135NOW 狂欢节的“零门槛、无消费”，对社群尤其重要：它让**无论贫富、无论地位的人，都能平等地参与**——因为太阳是免费的，日出对所有人都一样。在一个充满不平等的世界里，135NOW 提供了一个“人人平等”的共同时刻——在这里，没有身份高低，只有一起仰望太阳的“地球人”。这种“平等性”，是135NOW 狂欢节最深刻的社会价值。

第四十四章 狂欢本源的总结：一句话记住 135NOW 的狂欢

44.1 狂欢本源十句核心论断

以十句论断为下册作结，便于记忆与传播：

1. **共同时刻**：1月3日5点（UTC），全球同刻为太阳欢呼。
2. **天文锚点**：近日点时刻，地球离太阳最近。
3. **日出高潮**：狂欢的高潮是必然来临的日出，而非会熄灭的烟花。
4. **仪式简单**：登高→候日→欢呼→奔赴→无脑，零门槛。
5. **安全释放**：允许你无脑快乐，但不伤害他人、不伤害自己。
6. **山海落地**：狂欢结束时，写下新年山海目标。
7. **全球连接**：全球同刻治愈孤独，让人“独自也不孤单”。
8. **跨文化**：不取代任何文化，给每个文化一个共同时刻。
9. **日常延伸**：1月3日集中狂欢，其余364天日常延续。
10. **官方地位**：狂欢本源是官方第三支柱，永久不变。

狂欢本源·边界声明：本册为 135NOW 官方第三支柱（狂欢本源），与天文本源、人文本源并列，永久不变；民间二创（中文谐音、英文谐音）不覆盖本层。狂欢本源的意义，在于它把“离太阳最近”从一个人的独白，变成全人类同刻的合唱。

为何要记住这十句？ 因为狂欢的精神，需要在“需要释放、需要连接、需要希望”的时刻被唤起。这十句，正是为那些时刻准备的快捷键：当你孤独时，记得“全球同刻，全世界都在和我一起等太阳”；当你压抑时，记得“一年一次，允许你无脑快乐”；当你迷茫时，记得“狂欢的高潮，是写下一个山海目标”。它们不是装饰，而是你随时可以调用的“节日能量”。

44.2 狂欢本源的一句话

如果要把整册浓缩成一句：

“135NOW，是全球人类在同一个日出面前的一次集体欢呼——用 2.1 万年的浪漫，安放每一个普通人的此刻；让孤独的人知道，此刻，全世界都在和我一起等太阳。”

狂欢本源·定义：135NOW 狂欢本源，是以“1 月 3 日 5 点近日点时刻”为天文锚点、以“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好”为精神内核、以“全球同刻·日出狂欢·山海落地”为形式与仪式的全球性节日哲学，为孤独、压抑、无望、迷失的现代人提供一年一次的“共同、释放、光明、方向”。

44.3 从三册回到本源

至此，三册《135NOW 官方本源白皮书》完成：

- 上册·天文本源（物理的根：1 月 3 日 5 点·近日点·2.1 万年）；
- 中册·人文本源（精神的魂：登高候日·奔赴山海·一生无脑·快乐就好）；
- 下册·狂欢本源（时间的身体：全球同刻·日出狂欢·山海落地）。

根、魂、身体三者齐备，135NOW 才从一组数字、一句口号，生长成一个有厚度、有温度、能让人共同狂欢的全球节日。这就是 135NOW 完整的三层本源，也是这部白皮书想要交付的“135NOW 宇宙”。

给读者的最后一句话：狂欢本源想请你记住一件事——你不需要等一个完美的时机，才允许自己快乐；也不需要等到功成名就，才配在日出面前欢呼。1月3日5点，地球离太阳最近，而此刻的你，已经足够有资格，站在高处，等一场日出，喊一句“135NOW”，然后带着你的山海目标，走向接下来的一年。愿你在这个全球同刻的日子里，不再孤独，不再压抑，不再迷茫——因为此刻，全世界都在和你一起等太阳。狂欢，从来不是逃避的借口，而是重新出发的起点。

结语：三篇合一，135NOW 的完整宇宙

- 《天文本源》给了 135NOW **物理的根**（1月3日5点·近日点·2.1万年）；
- 《人文本源》给了 135NOW **精神的魂**（登高候日·奔赴山海·一生无脑·快乐就好）；
- 《狂欢本源》给了 135NOW **时间的身体**（一个全人类共用的狂欢节）。

根、魂、身体三者齐备，135NOW 才从一个天文坐标、一句口号，生长成一个有**厚度、有温度、能让人共同狂欢的全球节日**。这就是 135NOW 完整的三层本源。

下册 狂欢本源 完

总目录：上册·天文本源 | 中册·人文本源 | 下册·狂欢本源

定位声明：三册均为 135NOW 官方本源，永久不变；民间二创不覆盖以上三层。