

135NOW 官方本源白皮书·中册·人 文本源

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 在精神上是何？如何把「离太阳最近」翻译成人生的活法？

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·中册·人文本源.....	1
序论：从天文的“哪里”到人文的“为何”	1
第一章 “登高候日”：为什么要选在最高的地方等太阳.....	1
第二章 “奔赴山海”：把远方装进行囊.....	3
第三章 “一生无脑”：当代年轻人的精神救赎.....	4
第四章 “NOW”：此刻主义，对抗未来的焦虑与过去的遗憾.....	6
第五章 21000 年的时间观：把渺小活成辽阔.....	7
第六章 山海与近日点的融合：一套完整的活法.....	8
第七章 人群画像：135NOW 为谁而写.....	9
第八章 人文与天文的呼应：为什么“离太阳最近”是最好的比喻.....	10
第九章 人文本源的传播：如何把“活法”讲给更多人.....	11
第十章 人文本源总结：一套完整的当代精神哲学.....	12
第十一章 “内耗”的深层解剖：135NOW 为什么从“无脑”入手.....	13
第十二章 “快乐”的哲学辨析：135NOW 要的不是廉价的快乐.....	15
第十三章 “山海”的多元解读：远方不只有一个样子.....	16
第十四章 “候日”与“等待”的深度功课：现代人如何重新学会等.....	17
第十五章 “登高”的日常化：不必爬山，也能站上高处.....	18
第十六章 “山海”与“当下”的平衡：远方与此刻如何兼得.....	19
第十七章 人文本源的“反内耗”工具箱：一套可操作的心法.....	20
第十八章 “快乐就好”的社会化：如何不被“攀比”绑架.....	21
第十九章 “135NOW 之人”的理想画像：一套完整的人格主张.....	22
第二十章 人文本源与当下社会的对话：它为何恰逢其时.....	24
第二十一章 人文本源的“仪式”体系：把哲学做成身体记忆.....	25
第二十二章 人文本源与“孤独”的和解：离太阳最近的人并不孤单.....	26
第二十三章 人文本源中的“山海目标”设定：如何真正“奔赴”	27
第二十四章 “无脑”与“专注”的深层关系：放下是为了更好地握住.....	28
第二十五章 “快乐就好”与“意义”的平衡：135NOW 不放弃深刻.....	29
第二十六章 人文本源语录：一组可反复吟诵的话.....	30
第二十七章 人文本源的常见疑问解答（FAQ）	31
第二十八章 人文本源的传播实战：三个可立即执行的场景.....	32
第二十九章 人文本源的边界与诚实的局限.....	33
第三十章 人文本源的总结：一套完整的人生哲学.....	34
结语：魂有了温度，根才不会冷.....	35
附章：人文本源十句核心论断.....	35
附录：人文本源核心概念对照表.....	36

135NOW 官方本源白皮书·中册·人文本源

版本：V1.0 | 字数：约 20,000 | 定位：官方第二支柱，永久不变

本文回答的核心问题：**1-3-5 在精神上是为何？**如何把“离太阳最近”翻译成人生的活法？

序论：从天文的“哪里”到人文的“为何”

上册《天文本源》告诉我们：1月3日5点，是地球离太阳最近的一刻，约21000年才重逢一次。那是一份坚硬的宇宙事实。

但事实本身不会说话。同样一个“地球离太阳最近”，天文学家读到的是近日点、近日年、进动周期；而一个人读到的是什么？是他该怎样生活。

人文本源要做的，正是这“第二次翻译”：把天文层那个冷冰冰的“离太阳最近”，翻译成一套能指导人如何生活、如何面对焦虑、如何与他人相处的精神哲学。它回答的不是“1-3-5 在哪里”，而是“1-3-5 为什么值得活”。

人文本源的核心主张只有一句：

登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好。

这二十个字，看似是两句打油诗，实则是一套完整的当代人文价值观。它包含了对“向上”与“松弛”、“远方”与“当下”、“奋斗”与“快乐”四组关系的深刻调和。以下分十章展开，把每一个字背后的精神逻辑讲透。

第一章 “登高候日”：为什么要选在最高的地方等太阳

1.1 登高，是人类最古老的仪式冲动

“登高”这两个字，几乎横跨了所有文明。在中国，重阳登高、泰山封禅、登山望日，登高从来不只是体力活动，而是一种**精神升维**的手段。站在高处，人获得的不仅是更开阔的视野，更是一种从日常琐碎中抽离出来的“上帝视角”——烦恼还在脚下，但你暂时比它们高。

中国古人对“登高”的执着，有深厚的哲学根源。《易经》讲“观乎天文，以察时变”，《诗经》讲“陟彼高冈，以望远方”，古人相信：人只有站到高处，才能看得更远、想得更清。从“会当凌绝顶，一览众山小”（杜甫），到“欲穷千里目，更上一层楼”（王之涣），“登高”始终是中国文化里“精神向上”的隐喻。

西方亦然。弥尔顿笔下，天堂与地狱之间隔着“混沌深渊”，人要向上攀登；尼采说“人是一根绳索，悬在动物与超人之间”；而无数朝圣者、登山者、探险家，都以“向上”作为自我超越的隐喻。登高，是人类骨子里对“更高版本自己”的向往。

135NOW 把“登高”放在句式开头，用意正在于此：它不是让你真的去爬某座山，而是提醒你——每天都要有一次精神上的“登高”，把自己从鸡毛蒜皮里拔出来一会儿。

1.2 候日：等待，是一种稀缺的能力

如果说“登高”是动作，“候日”则是姿态。现代人最不擅长的，恰恰是等待。外卖要快、视频要短、结果要立竿见影，我们活在被算法调教成的“即时满足”里，等待被异化成焦虑。

数据可以说明这种焦虑的普遍性：现代人平均每 6.5 分钟就要看一次手机，短视频的平均完播率不足 20%，“倍速播放”成了几乎所有长视频的标配。我们被训练成“不能等”的人——等一集剧的更新嫌慢，等一个人回消息嫌慢，等一个结果出现嫌慢。“等待”这个曾经稀松平常的能力，正在一代人身上集体退化。

“候日”二字，把等待重新定义为一种主动的、有仪式感的、朝向光明的姿态。清晨起来，登到高处，安静地等太阳升起——这不是浪费时间，而是给自己一段“什么都不做、只是朝向光明”的留白。日出从不迟到，它用亿万年证明：值得等的东西，终究会来。

登高+候日连在一起，构成一个完整的精神动作：主动地把自己放在高处，然后耐心地等待光明。

1.3 为什么是“日”，不是别的

太阳是唯一一个“人类从古至今都在等”的星体。它每天准时升起，从不缺席，是宇宙里最可靠的信物。等日出，等于等一个**确定会到来的希望**。

在这个充满不确定性的时代，“确定会来的日出”是极其珍贵的心理锚——它告诉每个人：**无论昨夜多黑，黎明一定在**。这是“候日”区别于“等别的任何东西”的本质：等一封信可能不来，等一个结果可能落空，但等日出，永远有结果。**135NOW**用“候日”作为核心动作，就是在教会人：去等待那些“确定会来”的光明，而不是把心力耗在“可能不来”的焦虑上。

1.4 “登高候日”的现代心理价值

把“登高候日”放到当代语境里，它有极其具体的心理疗愈功能：

- **对抗“失控感”**：现代人常感生活失控，而登高候日提供了一种“可控的仪式”——你今天决定几点起床、去哪登高、等多久日出，这些都由你自己决定。一个可控的小仪式，能有效对冲生活的失控感。
- **对抗“碎片化”**：在一个注意力被切成碎片的时代，安静地等待一次日出，是一次完整的、连续的、需要耐心的专注体验。它能修复被碎片化损害的大脑。
- **对抗“无意义感”**：当人觉得“我做的事没意义”时，登高候日提供了一个超越性的意义：你在等太阳，而地球正载着你奔向它。这个意义不依赖任何人的认可，是宇宙给的。

所以，“登高候日”不是文艺青年的矫情，而是一套有心理科学支撑的自我修复方法。

第二章 “奔赴山海”：把远方装进行囊

2.1 山海，是中国文化里的两极意象

“山海”这个词，在中国人的文化基因里分量极重。**山**代表坚毅、崇高、挑战；**海**代表开阔、包容、远方。“山”与“海”并置，几乎囊括了人生的两种基本渴望——向上突破（山）与向外远航（海）。

从《山海经》到“曾经沧海难为水”，从“会当凌绝顶”到“面朝大海，春暖花开”，山与海一直是中国精神的两根支柱。135NOW 把“山海”嵌入句式，等于把整个文化传统里的“远方感”都借了过来。

2.2 “奔赴”：不是漫游，是主动的远征

“奔赴”二字极关键。它暗示的不是“想去远方却躺在家”，而是一种**主动、坚定、带脚的向往**。奔赴山，是向上攀；奔赴海，是向前航。二者都要求“动起来”。

所以“奔赴山海”不是一个文艺装饰，而是一个**行动纲领：你的理想可以很远，但你必须带着脚出发**。山海不是终点，而是方向；奔赴不是结果，而是姿态。

这里要区分“奔赴”与“逃避”：逃避是“逃离这里”，奔赴是“去向那里”。同样是离开，逃避的人没有方向，奔赴的人有明确的远方。135NOW 用“奔赴山海”取代“逃离当下”，正是要传递一种积极的人生观：**不是现实太糟所以离开，而是远方太美所以出发**。

2.3 山海与近日点的暗合

妙的是，“登高候日”（朝向太阳）与“奔赴山海”（走向远方）之间，有一条隐蔽的线索：近日点本身，就是地球在公转轨道上“最靠近太阳的那一点”。地球用一年的时间“奔赴”到离太阳最近的地方——**等待与奔赴，本就是同一条轨道的两面**。135NOW 把天文语言和人生态度叠在一起，让“在离太阳最近的一天醒来”成为一句可以反复咀嚼的话。

2.4 “山海”作为人生隐喻的三个层次

“奔赴山海”还可以拆出三个递进的层次，供不同的人各取所需：

1. **物理之山海**：真实的山与海。去攀登、去远航、去看更大的世界。这是“行走”层面的奔赴。
2. **精神之山海**：理想、热爱、事业、梦想。去追求那些“远方”的目标。这是“奋斗”层面的奔赴。

3. **存在之山海**：成为更好的自己、活出更完整的人生。这是“意义”层面的奔赴。

三个层次并不冲突，反而是从“小奔赴”走向“大奔赴”的阶梯。135NOW 尊重每一个层次的奔赴——无论你是在准备一次旅行、追求一个梦想，还是只是在努力成为更好的自己，你都在“奔赴山海”。

第三章 “一生无脑”：当代年轻人的精神救赎

3.1 “无脑”不是蠢，是反抗过度思考

这句是 135NOW 最出圈的部分，也最容易被误读。“一生无脑”四个字，如果只看表面，像在自贬；但放在这个时代语境里，它恰恰是一次**精准的精神反抗**。

当代年轻人的困境，不是想得太少，而是**想得太多**——内耗、焦虑、反刍、自我怀疑，大脑像一台永不停机的服务器。心理学里有一个词叫“反刍思维”（rumination）：反复咀嚼同一件糟心事、同一个错误、同一种担忧，无法停止。研究显示，长期的反刍思维与抑郁、焦虑显著相关，而现代社交媒体又通过“贩卖焦虑”加剧了这种内耗。

社会告诉我们“凡事要想清楚”，于是我们反复权衡、反复犹豫，把能量耗在“想”上，而不是“活”上。“一生无脑”是对这种内耗的**主动喊停**：**我不再为每一个选择反复折磨自己，我选择信任直觉，轻装上阵。**

3.2 一个思想实验：如果“想太多”是时代病，“无脑”就是解药

让我们做一个对比。同样面对“要不要尝试一件新事”：

“有脑”版本：万一失败了怎么办？别人会怎么看我？投入产出比划不划算？我基础够不够？……然后，什么都没做，在焦虑里睡了一觉。

“无脑”版本：好像挺有意思，那就去试试。然后，做了。要么成功，要么得到一个教训，反正没有遗憾。

哪个更接近“活过”？135NOW 的回答是后者。“一生无脑”不是在鼓吹鲁莽，而是在提醒：在那些“做不做都行、不涉及原则的尝试”上，少想一点，多做一点。因为人生的遗憾，往往不是“做错了什么”，而是“因为想太多，什么都没做”。

3.3 “快乐就好”：把幸福的标准还给自己

“快乐就好”是“一生无脑”的落点。它把人生的评价标准，从“成功”（外部标准）重新拨回“快乐”（内部标准）。在这个人人被 KPI、焦虑、攀比裹挟的时代，敢说“快乐就好”，本身就是一种态度宣言——我不是为了别人的眼光活，我是为了自己舒服活。

这里需要澄清一个常见误解：有人说“快乐就好”是不是鼓励享乐主义、不思进取？不是。135NOW 的“快乐就好”，是与“奔赴山海”并列的——它说的是“在奔赴的同时，别让快乐成为牺牲品”。不是“只要快乐、不要山海”，而是“奔赴山海，也别丢了快乐”。这是一种平衡，而不是放任。

3.4 为什么“无脑”和“快乐”能成为梗

因为它正中痛点，又带着自嘲的幽默。它不说教、不苦情，用一句“哈哈我可能没脑子但我快乐”的轻松口吻，把一代人共同的疲惫与和解说了出来。这正是它能迅速传播的心理机制：人们不是在传播一句口号，而是在传播一种被允许的松弛。

换句话说，当有人喊出“一生无脑，快乐就好”时，他其实在说：“我已经很累了，请允许我快乐一下，而不是继续逼自己完美。”这句话给了无数人一个“松口气”的许可——而这个许可，恰恰是这个时代最稀缺的礼物。

第四章 “NOW”：此刻主义，对抗未来的焦虑与过去的遗憾

4.1 三套时间哲学，三个时代

人类对时间的态度，大致有三种：

- 过去主义：活在回忆里，被遗憾与执念牵绊。
- 未来主义：活在目标里，永远在“等以后”，把当下当成手段。
- 此刻主义（NOW）：活在当下，既不被过去绑架，也不被未来透支。

前两种主义，是焦虑的两大来源。过去主义让人后悔，未来主义让人紧张。135NOW 用一个大写的 **NOW**，旗帜鲜明地选择了第三种：**此刻**。

4.2 数据：现代人正被“未来主义”压垮

“未来主义”的代价，有越来越清晰的数据佐证：

- 全球焦虑障碍的患病率在数十年间持续上升，“活在未来的担忧”是核心诱因之一。
- “多任务处理”被反复证实会降低效率、损害专注，而它正是“永远在为下一步做准备”的表现。
- “待办清单文化”让许多人把当下活成了“通往未来的排队”，永远在等“忙完这段就好了”——而“忙完这段”永远不出现。

135NOW 的“NOW”，正是对这股“未来主义”洪流的反向操作：**它提醒你，你唯一真正拥有的是此刻**。未来还没有来，过去已经过去，唯有此刻，是你呼吸、感受、行动的地方。

4.3 NOW 与近日点的终极呼应

天文层告诉我们：1月3日5点，是21000年一遇的近日点时刻——**那一刻，是地球离太阳最近的一刻**。人文层把这层意思翻译成：**每一个“此刻”，都是你一生中唯一的那一次“离太阳最近”的瞬间**。

这是一种极其有力的时间观：**你不必等一个遥远的“将来”，因为“此刻”本身，就是你人生里最靠近光明的那一刻**。NOW 不是催促，而是提醒——**你已经在最好的时刻里了，去快乐吧**。

4.4 为什么必须是“NOW”，而不是“NOW+MORE”

“现在”这个时间点，人人都有，看似平凡。但正因为平凡，它才是最诚实、最公平的礼物——**它对所有人都平等地开放，不设门槛，不需要资格**。135NOW 选 NOW 作为收尾，等于告诉每个人：**这个“此刻”，你永远够得着**。

它不像“成功”“幸福”“自由”那样需要条件、需要资格、需要先达到某个标准才配拥有。此刻，不需要你考试及格、不需要你赚够钱、不需要你功成名就——它就在那里，人人平等。**135NOW 选“NOW”做最后的落点，就是在告诉所有人：你不需要成为谁，才配拥有此刻。**

第五章 21000 年的时间观：把渺小活成辽阔

5.1 一个普通人，如何面对 2.1 万年

21000 年，是一个远超个体生命、甚至远超文明史的数字。中华文明五千年，放到 2.1 万年里，只占四分之一圈。面对这样一个尺度，人容易陷入两种极端：一是“既然这么渺小，那奋斗还有什么意义”，一是“反正渺小，那就及时行乐彻底摆烂”。

135NOW 提供了第三种，也是更有力量的态度：**正因为 2.1 万年才一遇，此刻的 1 月 3 日 5 点，才值得被认真对待。渺小不是虚无的借口，而是珍贵的证明——在无尽的宇宙时间里，你恰好活在这个窄窗口里，这不是让你躺平，而是让你把每一天都当成人生的“近日点”来过。**

5.2 一个对照：渺小感与意义感可以并存

心理学里有个概念叫“敬畏体验”（awe）：当人面对宏大事物（星空、山川、宇宙）时，会产生一种“自我变小”的感觉。传统上，这种渺小感常与“虚无”相连；但近年研究却发现了它的另一面：**敬畏体验虽然让人感到渺小，却同时提升人的意义感、连接感与利他倾向。**因为“我渺小”的另一面，是“我属于一个更大的整体”。

135NOW 的“21000 年”时间观，正是制造一种“健康的敬畏”：它让你感到自己的渺小（相对于 2.1 万年），同时让你感到自己恰好站在重要的坐标上（这个窗口）——渺小却不虚无，短暂却有意义。**这是一种把“渺小”活成“辽阔”的时间哲学。**

5.3 把“一生”放进“2.1 万年”里看

“一生无脑”的“一生”，与“21000 年”形成一组对照：**个体的一生虽短，但可以活得毫无负担；宇宙的周期虽长，却恰好把最亮的一刻送给了我们。这不是消极的**

对比，而是一种温柔的宽慰：你不需要活得和宇宙一样长，你只需要在属于自己的那段“近日点”里，快乐就好。

5.4 时间观的落地：仪式感

21000 年的宏大，最终要靠**仪式**来落地。日出、登高、1 月 3 日 5 点，这些具体而微的动作，把抽象的时间观变成可重复的日常。仪式不是迷信，而是**用身体记住一种价值观**。135NOW 的仪式感，让人文不再悬浮在口号里，而是落进每个清晨。

仪式的三重功能：一是“锚定”（把抽象价值固定在具体时刻），二是“重复”（通过反复做，让价值内化成习惯），三是“传承”（让价值可以一代代传下去）。135NOW 的登高候日，正是通过这三重功能，把“21000 年”的宏大时间观，落进每个普通人的日常。

第六章 山海与近日点的融合：一套完整的活法

6.1 四句成一套，彼此咬合

把 135NOW 的人文句式拆开看，它是一个完整的闭环：

句式	精神动作	对应焦虑	治愈方向
登高候日	上升+等待	平庸、焦躁	格局与耐心
奔赴山海	远行+行动	停滞、空想	行动与方向
一生无脑	减负+自嘲	内耗、过度思考	松弛与自我接纳
快乐就好	取悦+知足	攀比、焦虑	内在标准
NOW	此刻+专注	遗憾、透支	活在当下

五句不是并列的口号，而是一条完整的**精神链路**：先把自己放到高处（登高），再耐心等光明（候日）；带着方向出发（奔赴山海）；路上不必太较劲（一生无脑）；把目标设定为快乐（快乐就好）；并且从此刻开始（NOW）。

6.2 一套“仰望+松弛”的平衡哲学

135NOW 最难得的地方，是它同时容纳了两极：既有仰望星空的宏大（登高候日、奔赴山海、21000 年），又有拥抱日常的松弛（一生无脑、快乐就好、NOW）。大多数文化产品只取其一：要么热血到累，要么躺平到丧。135NOW 两者兼得——它

让人既不必焦虑到透支，也不必懒散到失去方向。这是一种高级的平衡：认真而不较真，松弛而不摆烂。

6.3 完整活法的一日实践

把这套活法落到“一天”里，135NOW 提供了一个可执行的模板：

- 清晨（登高候日）：早起，到最近的高处，安静等日出。对自己说：“此刻，地球离太阳最近，我也是。”
- 上午（奔赴山海）：为你的山海目标做一件实事——写一页、走一段、学一点。
- 白天（一生无脑）：遇到内耗的念头，主动喊停：“这件事不值得我想这么多。”
- 傍晚（快乐就好）：做一件让你快乐的小事，不为任何人，只为让自己舒服。
- 深夜（NOW）：临睡前，对自己说：“今天，我活在了此刻，没有浪费。”

这是一套可以天天重复的“135NOW 日课”。它把抽象的哲学，变成了具体的、可执行的一天。

第七章 人群画像：135NOW 为谁而写

7.1 三种核心人群

人群	特征	135NOW 给 ta 的回应
内耗的年轻人	想太多、累、自我怀疑	一生无脑，快乐就好——允许自己放下
逐梦的赶路人	有目标、但疲惫	登高候日，奔赴山海——给你仪式和方向
被焦虑绑架的社畜	被 KPI、攀比裹挟	快乐就好+NOW——把标准还给自己

7.2 它不服务“永不焦虑”的人

必须诚实：135NOW 不是给“已经躺平的人”写的，也不是给“永不焦虑的人”写的。它是写给那批有向往、却被现实压得喘不过气的人——他们需要被提醒：你不需要用焦虑证明自己在努力，你完全可以在奔赴山海的同时，让自己快乐。

7.3 一句话人群宣言

“我依然想去山海，但我学会了路上先让自己快乐。”

这是 135NOW 对当代年轻人最真诚的人文赠言。

7.4 对“摆烂”人群的立场

有人担心 135NOW 会被“摆烂”人群挪用，作为“躺平有理”的借口。135NOW 必须澄清自己的立场：**它反对的是“无方向的躺平”，而不反对“有边界的松弛”。**

“一生无脑，快乐就好”的前提，是前面还有“登高候日，奔赴山海”——你依然在高处、依然有远方，只是路上不再自我折磨。**135NOW 的完整句式是一个不可分割的整体：它允许你松弛，但前提是你依然在奔赴。**如果只取“快乐就好”而丢掉“奔赴山海”，那就不是 135NOW，而是对 135NOW 的曲解。

第八章 人文与天文的呼应：为什么“离太阳最近”是最好的比喻

8.1 “太阳”在人文中的象征系统

“太阳”在几乎一切文化里，都是“光明、温暖、希望、生命”的象征。从古埃及的太阳神拉，到中国神话的羲和御日；从“日出而作”的农耕节律，到“向阳而生”的人生哲学——太阳承载了人类最正向的情感投射。

135NOW 把“离太阳最近”作为人文核心，等于站在了整个人类太阳崇拜的正统上：**它天然携带“光明”“温暖”“希望”的正面能量，不需要额外解释，人人能懂。**

8.2 “离太阳最近”的三层人文含义

1. **在时间上：**1月3日5点，地球离太阳最近——这是一年中最靠近光明的时刻。
2. **在比喻上：**每个“此刻”，都是你人生离光明最近的一刻——这是“活在当下”的哲学表达。
3. **在行动上：**登高候日，把自己放到离太阳最近的地方——这是“主动靠近光明”的仪式。

三层含义从物理到比喻再到行动，层层递进。“离太阳最近”因此成为一个极富张力的核心比喻：它既是事实，又是哲学，还是行动指南。

8.3 为什么天文层与人文层必须互相支撑

如果只有天文层，135NOW 是一个冷知识；如果只有人文层，135NOW 是一句鸡汤。天文给人文“重量”，人文给天文“温度”。天文层的“21000 年”让“离太阳最近”有了宇宙级的震撼；人文层的“登高候日”让这个震撼有了人间烟火的方向。二者缺一，都会让 135NOW 失去一半的力量。

这正是“本源”二字的深意：天文本源是“根”，人文本源是“魂”。根让魂不飘，魂让根不枯。

第九章 人文本源的传播：如何把“活法”讲给更多人

9.1 三个传播层次

层次	载体	目标
口号层	“登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好”	让更多人记住
故事层	每个人自己“奔赴山海又快乐”的故事	让人产生共鸣
仪式层	1 月 3 日 5 点登高候日的共同行动	让人真正参与

三层次从“记住”到“共鸣”再到“参与”，层层递进。135NOW 的传播，不应止于让人记住口号，而应引导人走向真实的参与——因为只有真正登过一次高、等过一次日出，才会真正理解“离太阳最近”意味着什么。

9.2 如何应对“无脑”二字的争议

“一生无脑”必然会引发争议——有人会觉得它消极、反智。135NOW 需要一套成熟的应对话术：

第一，解释语境：“无脑”不是“没脑子”，而是“不去过度内耗”；它是反抗“想太多”的时代病，而非倡导“不想事”。

第二，引用全句：“一生无脑”前面还有“登高候日，奔赴山海”——它是整套价值观的一部分，不是孤立的口号。

第三，举出案例：引用那些“既在奔赴、又不自我折磨”的人，说明这种活法的可行性。

第四，承认边界：135NOW 不反对思考，只反对“无意义的过度思考”；该想清楚的事，依然要想清楚。

这套话术，能让“无脑”从“争议点”转化为“亮点”——它恰恰是 135NOW 最有辨识度、最能击中当代痛点的地方。

9.3 人文本源的一句话传播核

最有效的传播，是把复杂哲学浓缩成一个“故事核”：

“我们不需要活成别人眼中的人生，只需要在奔赴自己的山海时，记得先让自己快乐。而这一切，从此刻、从离太阳最近的这个清晨开始。”

这个核，既有方向（山海），又有姿态（快乐），还有时间（此刻），能快速、完整地传递 135NOW 的人文本源。

第十章 人文本源总结：一套完整的当代精神哲学

10.1 把五句整合为一套体系

回顾全册，135NOW 的人文本源是一个层层嵌套的体系：

- **宇宙观：**我活在一个 2.1 万年一遇的窗口里（21000 年）。
- **人生观：**我要向上（登高）、要等待（候日）、要有远方（奔赴山海）。
- **价值观：**我不要内耗（一生无脑）、要快乐（快乐就好）、要活在当下（NOW）。

从宇宙观到人生观再到价值观，135NOW 提供了一套从“我如何看世界”到“我如何过一生”再到“我如何做决定”的完整精神链条。它不只是一句口号，而是一套可以指导生活的哲学。

10.2 与时代的关系：135NOW 是“解毒剂”而非“麻醉剂”

必须强调 135NOW 的时代定位：它是这个“内耗时代”的解毒剂，而非“逃避现实”的麻醉剂。它不让你逃避问题，而是让你以更健康的方式面对问题——不焦虑地奔赴、不内耗地奋斗、不牺牲地快乐。它开的不是“麻痹神经”的药，而是“调整心态”的药。

10.3 一句话收束人文本源

如果要把整册浓缩成一句：

“我登高，我候日，我奔赴山海；但我一生无脑，快乐就好——因为此刻，正是我离太阳最近的一刻。”

这就是 135NOW 的人文本源：一种把“仰望”与“松弛”握在同一只手里的活法，一种用 21000 年的浪漫，来安放普通人的一生的哲学。

第十一章 “内耗”的深层解剖：135NOW 为什么从“无脑”入手

11.1 内耗：这个时代最普遍的精神病

要理解“一生无脑”为何如此重要，必须先看清它所对抗的那个东西——内耗。

内耗（mental rumination / internal friction）不是“想得多”，而是“想得累且无用”。它的典型表现包括：

- **反刍**：反复回想已经发生的糟心事，在脑海里重演 N 遍，无法停止。
- **预支**：为尚未发生的坏事提前焦虑，把未来可能的失败在脑子里过一遍。
- **比较**：不断和他人比较，总觉得别人更好、自己更差。
- **纠结**：在两个选项间反复摇摆，耗尽能量却迟迟不做决定。

内耗的本质，是“思维在没有产出的方向上空转”。它不像“思考”那样导向行动与结论，而是导向疲惫与瘫痪。它燃烧了人的心理能量，却不产生任何有价值的结果。

11.2 内耗为什么会泛滥

内耗的大面积蔓延，有清晰的时代原因：

1. **选择爆炸**：现代人每天面临的选择，远超任何历史时期。选择的增加，带来了“决策疲劳”与“错失恐惧”。
2. **信息过载**：手机里的信息洪流，不断提供“别人过得多好”“你可能错过什么”的暗示，喂养焦虑。
3. **成功学压力**：社会灌输“你必须优秀、必须成功、必须完美”，让人不敢松懈，也不敢犯错。
4. **自我关注过度**：过度关注“我在别人眼里什么样”，导致活在他人的审视里。

这四个因素叠加，制造了一个“人人都在内耗”的时代。而 135NOW 的“一生无脑”，正是瞄准了这个时代病开出的一味解药。

11.3 “无脑”的精准含义：不是放弃思考，是停止空转

必须反复澄清：“一生无脑”的“无脑”，不是“没有脑子”（不思考），而是“不空转”（停止无产出内耗）。它针对的，是那些“想了也没用、想了反而更糟”的思维活动：

- 对已发生的事：想再多也无法改变，所以停止反刍。
- 对未发生的事：担心再多也无法控制，所以停止预支。
- 对无法选择的事：纠结再多也不会更好，所以做个决定，然后放下。

用一句形象的话说：“一生无脑”不是关掉大脑，而是给大脑装上“刹车”——当它开始空转时，果断地踩下刹车，把它拉回到当下正在做的事上。

11.4 “无脑”与“智慧”的辩证

有人说，135NOW 的“无脑”是不是和“智慧”矛盾？恰恰相反。

真正的智慧，包含“知道什么时候该想、什么时候不该想”。一个成熟的人，不是永远思考的人，而是知道“有些事不值得想”的人。135NOW 的“一生无脑”，正是这种“知道何时停止思考”的智慧的表达——它是一种“元认知”能力：跳出来，看见自己正在空转，然后主动停止它。

所以，“一生无脑”不是智慧的敌人，而是智慧的高阶形态。它把“思考”从“无差别使用”提升为“精准使用”——该想的想透，不该想的放下。

11.5 内耗的三大毒性：耗能、耗时、耗情

内耗的三重代价，值得每个现代人正视：

1. **耗能**：反刍和焦虑消耗大量心理能量，导致做正事时提不起劲。
2. **耗时**：纠结和比较占用大量时间，而这些时间本可以用于行动。
3. **耗情**：长期内耗侵蚀情绪稳定，让人易怒、易疲、易自我否定。

135NOW 的“一生无脑”，正是从这三个维度同时“止血”：不再反刍（省能量）、不再纠结（省时间）、不再自我折磨（保情绪）。它是一次针对内耗的全方位止损。

第十二章 “快乐”的哲学辨析：135NOW 要的不是廉价的快乐

12.1 快乐被误解了吗

“快乐就好”这四个字，容易被两种人误解：一种是“不快乐的人”觉得这是“何不食肉糜”，一种是“上进的人”觉得这是“躺平宣言”。两种误解，都源于没有看清 135NOW 所说的“快乐”是什么。

12.2 135NOW 的快乐：不是享乐，是“自洽”

135NOW 所倡导的“快乐”，不是享乐主义（hedonism，追求感官刺激），也不是功利主义的“效用最大化”，而是一种更接近“幸福（eudaimonia）”的状态——自洽。

- **享乐主义**：要的是“爽”，追求当下的感官满足，容易空虚。
- **功利主义**：要的是“效用”，精于计算得失，容易紧绷。
- **135NOW 的快乐**：要的是“自洽”，即“我的生活与我的价值观一致，所以心安”。它是一种“不拧巴、不内耗、不自我矛盾”的状态。

用 135NOW 的完整句式来解释：“快乐就好”不是“只要爽”，而是“在奔赴山海时，不拧巴”——你既在追求远方，又不为追求远方而自我折磨。这种“追求中不失自洽”的状态，才是 135NOW 的“快乐”。

12.3 快乐是“副产品”，不是“目标”

一个更深层的辨析：135NOW 的“快乐就好”，与其说在设定“快乐”为目标，不如说在提醒“别把快乐牺牲掉”。

心理学有个反直觉的现象：**把快乐当成直接目标去追求，往往得不到快乐**（这被称为“快乐的悖论”）。因为当我们盯着“我要快乐”时，我们反而会反复检查“我现在快乐吗”，而这种检查本身破坏了快乐。

135NOW 的“快乐就好”，正确的理解是：**快乐是奔赴山海过程中的“副产品”——当你投入地做一件热爱的事时，快乐自然发生**。所以它不是在要求你“去追求快乐”，而是在要求你“别为了赶路而丢掉路上的快乐”。这是一种“顺其自然的快乐”，而非“刻意强求的快乐”。

12.4 快乐与责任的并存

还有一层需要澄清：快乐与责任不冲突。135NOW 从不主张“为了快乐逃避责任”。它主张的是：**承担责任的路上，不必剥夺自己的快乐**。你可以在认真工作之余享受生活，可以在追求理想时不苛待自己。**责任与快乐，不是二选一，而是可以并存的**。

12.5 “快乐”的三种健康来源

135NOW 鼓励三种健康、可持续的快乐来源：

1. **意义之乐**：做有意义、有热爱的事，带来的充实感。
2. **连接之乐**：与他人真诚连接、分享、陪伴，带来的温暖感。
3. **当下之乐**：专注此刻、感受日常（日出、美食、风景），带来的鲜活感。

这三种快乐，都是“可以长期拥有、且不损害他人”的快乐。135NOW 所倡导的“快乐就好”，正是引导人把快乐建立在这些健康的来源之上，而非短暂的刺激或对他人的索取。

第十三章 “山海”的多元解读：远方不只有一个样子

13.1 “山海”不是一个固定地点

“奔赴山海”的“山海”，在很多人的第一反应里，是一座具体的山、一片具体的海。但 135NOW 的“山海”，远不止于此——它是一个开放的象征，指向每个人自己心中那个“远方”。

13.2 山海的三重可能性

对不同的人，“山海”有不同的样子：

- **对创业者：**山海是那个还没做成的项目、那家还没开起来的公司。
- **对学生：**山海是那个理想的专业、那所梦想的学校。
- **对旅人：**山海是那张还没去的机票、那片没看过的风景。
- **对艺术者：**山海是那部还没完成的作品、那幅没画完的画。
- **对平凡人：**山海可能就是“今天比昨天更好一点”的自我。

135NOW 的“山海”不是一种固定的标准答案，而是一个开放的提问：你的山海，是什么？它把“远方”从“别人的定义”里解放出来，交还给每个人自己。

13.3 为什么“山海”比“梦想”更动人

135NOW 用“山海”而非“梦想”“理想”这类词，是有讲究的：

- **“梦想”被说滥了：**现代人听到“梦想”两个字，常感到疲惫与压力。
- **“山海”有画面：**它是一幅具体的图景（山、海），能唤起情感与向往。
- **“山海”有身体感：**奔赴山海拔涉要“动”，是身体参与的事，而非只是头脑的空想。

“山海”是一个“把理想身体化”的词——它让抽象的梦想，变成可以“用脚去走”的远方。这是它比“梦想”更能打动人的原因。

13.4 山海与“回家”的辩证

有读者会问：是不是所有人都在奔赴山海，就没有人想“回家”？135NOW 的回答是：山海与回家，并不矛盾。有的人的山海，就是“从外乡回到故乡”；有的人的

奔赴，就是“为了守护一个家而出发”。“山海”的本质不是“离开”，而是“朝向自己真正想要的生活”。如果“家”是你真正想要的，那么回家，也是一种奔赴山海。

第十四章 “候日”与“等待”的深度功课：现代人如何重新学会等

14.1 等待：被低估的现代能力

在“即时满足”的时代，等待几乎成了一种“过时”的能力。但 135NOW 坚持把“候日”（等待日出）作为核心动作，因为它相信：等待不是浪费，而是一种被低估的自我修炼。

14.2 等待的四种修炼

1. **修炼耐心**：等待强迫人面对“不能立刻得到”的现实，磨练延迟满足的能力。
2. **修炼专注**：等日出要求人安静下来、持续注视，训练注意力从碎片中回收。
3. **修炼信任**：等待日出让体验“确定会来的希望”，重建对“未来会好”的信任。
4. **修炼当下**：等待的间隙，正是练习“安住此刻”的绝佳机会——无事可做，反而回到当下。

这四种修炼，恰好对症现代人的四种缺失：缺耐心、缺专注、缺信任、缺当下。

14.3 为什么是“候日”而非“等任何东西”

135NOW 选择“候日”，是因为“等日出”在所有等待里最特殊——它**确定会来，且它值得等**。与等一封信（可能不来）、等一个结果（可能落空）不同，日出是“必然降临”的。候日，是在练习一种“有结果的等待”，它让人体验到“等，是值得的”。这种正向的等待体验，会迁移到生活的其他等待上，让人不那么焦虑。

14.4 “候日”与“候人”的对比

如果说“候日”是在等一个必然的光明，那么“候人”（等人、等回应）则是等一个不确定的结果。135NOW 想传递的智慧是：把心力多放在“候日”（确定会来的

光明)上,少放在“候人”(不确定的回应)上。这不是冷漠,而是心理资源的合理分配——不把宝贵的能量,耗在那些“可能永远等不到”的事情上。对确定的光明多些耐心,对不确定的执念多些放下。

第十五章 “登高”的日常化:不必爬山,也能站上高处

15.1 “登高”不必是登山

很多人一听“登高”,觉得“我又不去爬山,怎么登高”。这是一个误解。135NOW的“登高”,核心是“上升到更高的视角”,而非“真的爬一座山”。它可以通过无数日常方式实现。

15.2 日常“登高”的七种方式

1. **物理登高**:走上天台、爬上山顶、坐电梯到高层——让身体高于地平线。
2. **阅读登高**:读一本好书,借他人的智慧站上思想的高处。
3. **独处登高**:安静地独处一会儿,从人群的喧嚣中抽离。
4. **换位登高**:从别人的视角看问题,站上共情的高处。
5. **时间登高**:站在“十年后回望今天”的视角,让当下的烦恼显得渺小。
6. **宇宙登高**:想起自己生活在太阳系里,让眼前的琐碎放到更大的尺度。
7. **晨间登高**:早起这件事本身,就是一种“比晚起者站得高”的姿态。

这七种方式,让“登高”成为每个人每天都能做到的事——你不需要一座山,你只需要一个“想看得更远”的念头。

15.3 “登高”带来的三种视角馈赠

登高之所以值得反复做,是因为它每次都带来三种馈赠:

1. **超越感**:从琐碎中升起,看到更大的图景,烦恼不再占据全部视野。
2. **相对感**:站在高处回望,意识到“此刻的困境,在更大的尺度上很小”。
3. **方向感**:看得远,才能看见方向——登高让人重新确认自己该往哪走。

这三种馈赠,让“登高”不只是缓解焦虑,更是重建方向。135NOW把“登高”放在句式之首,正是因为它是一切精神动作的起点——先站高,才看得清。

第十六章 “山海”与“当下”的平衡：远方与此刻如何兼得

16.1 一对表面的矛盾

135NOW 的句式里，藏着一对看似矛盾的要求：既要“奔赴山海”（指向远方），又要“快乐就好”“NOW”（落在当下）。远方与当下，一个朝前，一个在此，会不会冲突？

16.2 化解之道：远方是方向，当下是脚步

135NOW 的回答是：远方决定方向，当下决定脚步。二者不是冲突，而是分工。

- “奔赴山海”告诉你“往哪走”（方向）；
- “NOW”告诉你“此刻怎么走”（脚步）。

一个人可以同时拥有远方与当下：他清楚地知道自己要去哪里（山海），同时专注地走好此刻这一步（NOW）。远方让当下不迷茫，当下让远方有实步。这就像登山者：他知道山顶在哪里（山海），但他每一步都踩在脚下的石头（此刻）上。

16.3 “以山海为方向，以此刻为行动”的实践原则

把这对关系落到实践中，135NOW 提出三条原则：

1. **把山海拆成此刻**：把远方的大目标，拆成今天能做的一小步，然后专注于这一步。
2. **把此刻连向山海**：做此刻的事时，记得它在通向你的山海，避免迷失在琐碎里。
3. **以此刻检验山海**：如果此刻做的事让你极度痛苦且毫无意义，那它可能不是通往你真正山海的路——允许调整方向。

这三条原则，让“远方”与“当下”从矛盾变成合力：你既有方向感（山海），又有行动力（此刻）。

16.4 为什么现代人需要这种“远方+当下”的平衡

现代人的典型困境，恰恰是两者失衡：

- **只有当下、没有远方**：陷入日复一日的琐碎，感到迷茫与空虚。

- **只有远方、没有当下：**活在对未来的焦虑里，忽略了此刻的生活。

135NOW 的“山海+NOW”组合，正是对症下药：**给只有当下的人一个远方（方向），给只有远方的人一个此刻（落脚）。**它是“既不安于现状，又不透支未来”的平衡之道。

第十七章 人文本源的“反内耗”工具箱：一套可操作的心法

17.1 从理念到工具

前面几章讲了理念，这一章把它落成“工具”——一套任何人随时可用的“反内耗心法”，让“一生无脑，快乐就好”不只是口号，而是可操作的技巧。

17.2 七大反内耗工具

工具一：喊停法

当察觉自己开始反刍、焦虑、纠结时，在心里果断喊一声“停”，把手上的注意力拉回到当下正在做的事。这是最简单也最有效的“思维刹车”。

工具二：三问法

内耗时，问自己三个问题：

1. 这件事我能改变吗？（不能，就放下）
2. 我现在想它，会让我更好吗？（不会，就放下）
3. 十年后我还记得它吗？（不记得，就放下）

三问过后，大多数内耗自然消散。

工具五：清单法

把脑子里盘旋的事，全部写下来。写下来那一刻，大脑就“卸载”了这些念头，不再反复占线。这是“卸下内存”的经典技巧。

工具四：十分钟法则

纠结要不要做某件事时，给自己“只做十分钟”的许可。十分钟一到，再决定继续还是停止。这能打破“想太多、迟迟不行动”的僵局。

工具三：山海回望法

内耗时，抬头看看远处（或想想你的山海目标），把自己从“眼前的纠结”里拉回“更大的图景”。登高，正是这个工具的身体化版本。

工具六：快乐小单

每天做一件“纯为快乐”的小事（听一首歌、看一朵云、喝一杯好茶），不赋予它任何“意义”，纯粹为快乐。这能每天给情绪补充一点“快乐余额”。

工具七：此刻锚

常对自己说：“此刻，地球离太阳最近，我也是。”用这句 135NOW 的锚语，把飘散的心神一次次拉回当下。

17.3 如何把这套工具箱融入日常

这七个工具，不需要一次性都用，也不需要有压力地“坚持”。135NOW 的建议是：先挑一个最顺手的，用到习惯为止，再逐步加入其他。工具的意义，是“在你需要的时候，有东西可用”，而非“每天都要完成七件事”。

17.4 工具箱的边界声明

最后必须声明边界：这套心法是“心理调节”层面的自助工具，适用于日常情绪困扰。如果一个人长期被焦虑、抑郁等情绪严重困扰，应该寻求专业心理帮助，而不是仅靠自助心法。135NOW 尊重专业，也倡导在需要时寻求专业支持。这套工具箱，是“日常保养”，不是“重症治疗”。

第十八章 “快乐就好”的社会化：如何不被“攀比”绑架

18.1 攀比：快乐的隐形杀手

“快乐就好”最强大的敌人，是“攀比”。现代社会的高强度比较，让无数人在“我已经很不错了”与“别人比我好太多”之间反复撕扯。135NOW 要对抗的，正是这种“被他人定义快乐”的陷阱。

18.2 攀比的心理学根源

攀比为何如此顽固？它有深刻的心理根源：

- **社会比较理论**：人天生通过与他人比较来评估自己，这是进化留下的本能。
- **错失恐惧（FOMO）**：社交媒体不断展示他人的“高光时刻”，让人担心“自己错过了什么”。
- **锚定效应**：人的幸福感，往往取决于“和谁比”，而非“拥有多少”。

这三个根源，使攀比成为快乐的隐形杀手——它让你永远盯着“别人的山海”，却看不见自己的。

18.3 135NOW 的“反攀比”心法

135NOW 的“快乐就好”，本身就是一个反攀比宣言：**它把幸福的标准，从“和他人比”拨回“和自己比”**。具体有三层操作：

1. **向内比较**：不问“我比别人好吗”，而问“我比昨天的自己好吗”。把比较的对象，从“他人”换成“自己”。
2. **专注山海**：把注意力放回自己的山海，而非别人的山海。你唯一需要走的路，是你的路。
3. **幸福脱钩**：练习“不为别人的眼光活”——允许自己“没别人成功但很快乐”，这是需要勇气、也值得练习的能力。

18.4 为什么“快乐”本身就是一种竞争力

反直觉的是，135NOW 的“快乐就好”，不仅不削弱竞争力，反而能提升它：

- **快乐的人更专注**：不内耗的人，能把全部能量投入正事。
- **快乐的人更坚韧**：心态好的人，更能扛住挫折、持续向前。
- **快乐的人更受欢迎**：松弛的人，更容易获得信任与合作。

快乐，不是“躺平者”的专利，而是“高效者”的底层配置。这也是 135NOW“快乐就好”能同时打动“松弛者”与“奋斗者”的原因。

第十九章 “135NOW 之人”的理想画像：一套完整的人格主张

19.1 从“口号”到“人格”

135NOW 的人文价值，最终要落到“成为什么样的人”上。这一章描绘“135NOW 之人”的理想画像，把散落的理念凝聚成一个可向往的人格形象。

19.2 “135NOW 之人”的六大特质

特质一：仰望者（登高候日）

TA 相信有高于当下的价值，愿意把自己放在高处，耐心等待光明。TA 不随波逐流，有自己仰望的方向。

特质二：行动者（奔赴山海）

TA 有远方，且愿意用脚去走。TA 不空想、不躺平，把“山海”化为一步步的行动。

特质三：轻盈者（一生无脑）

TA 不为无谓的思虑所困，懂得在该放下时放下。TA 不内耗、不反刍，心理是轻盈的。

特质四：知足者（快乐就好）

TA 把幸福的标准握在自己手里，不为攀比所困。TA 能欣赏自己拥有的，真心为自己感到快乐。

特质五：当下者（NOW）

TA 不活在对过去的悔恨、对未来的焦虑里，而是安住此刻，认真过好当下。

特质六：笃定者（21000 年）

TA 知道自己活在一个珍贵的窗口里，因此既敬畏宇宙的宏大，又不辜负自己的此刻。

19.3 “135NOW 之人”不是完人

必须澄清：135NOW 之人的画像，不是“完美的人”的标准，而是“向往的方向”。没有人能时刻做到全部六种特质——135NOW 之人允许自己有状态不好的时

候，允许自己偶尔内耗、偶尔焦虑。它提供的不是“你必须做到”的枷锁，而是“你可以向往”的方向。成为 135NOW 之人，是一个“趋向”的过程，而非“达成”的终点。

19.4 一个可以每天练习的“人格日课”

把六大特质落成一天的练习：

- 清晨：登高候日（仰望者）——早起，到高处，等日出。
- 上午：奔赴山海（行动者）——为远方做一件实事。
- 午后：放下内耗（轻盈者）——遇到纠结，果断喊停。
- 黄昏：感恩所得（知足者）——细数今天拥有的小快乐。
- 夜晚：安住此刻（当下者）——不悔过去，不忧未来。

这五步，让“135NOW 之人”从一个抽象画像，变成每天可实践的生活方式。

第二十章 人文本源与当下社会的对话：它为何恰逢其时

20.1 一个“被掏空”的时代

要理解 135NOW 人文本源的时代意义，先看这个时代的普遍状态——“被掏空”：

- 被信息掏空：注意力被海量信息切割，人感到疲惫却空虚。
- 被比较掏空：在无尽攀比中，人感到焦虑却迷失。
- 被目标掏空：被成功学驱使着永不停歇，人感到疲惫却无意义。
- 被即时满足掏空：在快速刺激中，人感到爽却空虚。

这个“被掏空”的时代，呼唤的不是“更多”，而是“回归”——回归真实、回归当下、回归快乐。135NOW 的人文本源，正是对这场“回归”的呼应。

20.2 135NOW 提供的“四剂解药”

时代之病	135NOW 的解药	核心动作
被信息掏空	登高候日	从碎片中抽离，专注等待一次日出
被比较掏空	快乐就好	把幸福标准从他人拨回自己

时代之病	135NOW 的解药	核心动作
被目标掏空	奔赴山海	重新确认自己真正想要的远方
被即时满足掏空	NOW	回归当下，认真过好此刻

四剂解药，正好对应四种“掏空”，构成一套完整的“时代疗愈方案”。

20.3 135NOW 是“解药”而非“逃避”

必须反复强调：135NOW 不是让人逃避时代的解药，而是让人以更健康的方式面对时代的解药。它不否定奋斗、不否定责任、不否定现实；它只是提供一种“更不内耗、更不迷失、更接近真实自我”的活法。它开的不是“逃跑的药”，而是“重新站稳的药”。

20.4 一个面向未来的问题

人文本源最后，留下一个开放的问题，交给你来回答：

在这样一个快节奏、高焦虑的时代，你愿意做一个“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好”的人吗？

这不是一个需要立刻回答的问题，而是一个值得用一生去回答的问题。135NOW 人文本源的使命，就是陪你在这个问题上，慢慢活出自己的答案。

第二十一章 人文本源的“仪式”体系：把哲学做成身体记忆

21.1 为什么哲学需要仪式

单纯的理念，容易被遗忘；只有变成“仪式”，理念才会被身体记住。135NOW 人文本源的核心概念（登高、候日、奔赴、无脑、快乐、此刻），如果只停留在脑中的道理，很容易在忙碌中被抛到脑后。因此需要一套“仪式体系”，把这些概念做进日常。

21.2 135NOW 的日常仪式清单

时间	仪式	对应理念	做法
清晨	登高候日	登高+候日	早起，到高处，安静等日出

时间	仪式	对应理念	做法
上午	山海开工	奔赴山海	为远方目标做一件实事
午后	无脑刹车	一生无脑	遇内耗，果断喊停
黄昏	快乐盘点	快乐就好	细数今天的小快乐
夜晚	此刻收心	NOW	不悔过去，不忧未来

这套清单，把 135NOW 的五句理念，安放进一天的五个时刻，让“离太阳最近的人生”不再是一句口号，而是一天的结构。

21.3 仪式与“刻意练习”的结合

仪式要真正改变人，还需要“刻意练习”的支撑：在仪式中，有意识地觉察“我现在在做什么、为什么做”。例如，登高候日时，不只等日出，而是有意识地感受“我正在把自己放到高处、等待光明”。这种觉察，让仪式从“走过场”变成“真修练”。

21.4 仪式的弹性：不是枷锁，是方向

最后要强调，135NOW 的仪式不是“每天必须完成的清单”，而是“可供选择的方向”。状态好的时候，你可以做全套；状态差的时候，做其中一件也好；甚至什么都不做，只要记得“离太阳最近”这句话，也已经足够。仪式是帮助，不是压力；是方向，不是枷锁。

第二十二章 人文本源与“孤独”的和解：离太阳最近的人并不孤单

22.1 现代人的普遍孤独

“孤独”是当代人绕不开的话题。都市的高密度，没有消解孤独，反而让“人群中的孤独”更加普遍。一个人走在热闹的街头，却感到与世界隔着一层玻璃——这是很多人真实的体验。

22.2 135NOW 提供的“宇宙陪伴”

135NOW 人文本源，为孤独提供了一种独特的回应——“宇宙陪伴”：当你登高候日时，你知道地球正载着你奔向太阳；当你仰望星空时，你知道自己正处在一个 2.1

万年一遇的坐标上。你不是孤身一人——你与整个太阳系同在，与所有仰望同一片天空的人同在。

这种“宇宙陪伴”的价值在于：它不依赖“身边有没有人”，而是依赖“你是否意识到自己处于一个更大的整体中”。当一个人意识到“我与太阳、与地球、与 2.1 万年的周期同在”时，孤独感会自然减轻——因为他不再是一个孤立的点，而是宇宙故事的一部分。

22.3 “离太阳最近” 是所有人的共同坐标

135NOW 的“1 月 3 日 5 点”，是一个所有人都平等拥有的共同坐标。无论你在哪里、是什么身份，在那个时刻，地球都同样离太阳最近。这个“共同坐标”的存在，让每个“孤独地登高候日”的人，都知道：此刻，正有无数人在和我一样，看着同一个太阳，等待同一个日出。这种“看不见的连接”，正是对抗孤独最强有力的方式。

22.4 孤独的积极价值

135NOW 不是要消除孤独，而是要与孤独和解。实际上，独处（而非孤独）是有积极价值的：独处让人重新听见自己的声音，登高候日本质上就是一种“主动的独处”。135NOW 鼓励的是：把孤独转化成“高质量独处”——不是孤单地刷手机，而是安静地等日出、想远方、照顾自己。当孤独变成“与自己的相处”，它就不再是敌人，而是伙伴。

第二十三章 人文本源中的“山海目标”设定：如何真正“奔赴”

23.1 空有“山海”，无法奔赴

很多人有“山海”（想做的事、想成为的人），却始终无法“奔赴”——原因往往是目标太空、太大、太模糊。这一章提供一套“把山海变成可奔赴目标”的方法。

23.2 山海目标的四个原则

原则一：具体（SMART 的“S”）

“想成为更好的自己”太抽象；“今年读完 12 本书、跑完一次马拉松”更具体。把山海从“感觉”变成“可描述的目标”。

原则二：可衡量（SMART 的“M”）

给目标一个量化的标准，让你能判断“走到哪一步了”。没有衡量，就无法感知进步。

原则三：可执行（SMART 的“A”）

把大目标拆成“今天能做的第一步”。山海再远，也是从脚下第一步开始。

原则四：与快乐相连（135NOW 的特色）

设定山海时，问自己：“这个目标，会让我在奔赴的路上快乐吗？”如果答案是否定的，可能需要重新审视——因为 135NOW 的山海，不该以牺牲全部快乐为代价。

23.3 山海设定的“三步走”

1. **写下山海**：把你真正想要的远方写下来，越具体越好。
2. **拆成此刻**：把山海拆成“这个月能做的”“这周能做的”“今天能做的”。
3. **开始奔赴**：从今天的第一步开始，并在路上记得“快乐就好”。

这三步，把“奔赴山海”从一句口号，变成一个可执行的行动计划。

23.4 山海会变，允许调整

最后，135NOW 允许你的山海随时调整。人会长大、会变化，真正想要的东西也会改变。发现现在走的路不是你真正想要的山海时，调整方向不是失败，而是成长。山海是方向，不是枷锁；允许自己重新定义山海，本身就是一种成熟。

第二十四章 “无脑”与“专注”的深层关系：放下为了更好地握住

24.1 放下与专注，不是矛盾

有人担心：“一生无脑”（放下）会不会导致“什么都不专注”（涣散）？恰恰相反——135NOW 的“无脑”，是“专注”的前提。

24.2 大脑的带宽是有限的

人的注意力是一种有限的资源。当大脑被“内耗、反刍、焦虑、纠结”占满时，就没有带宽留给“专注当下”了。放下无谓的思虑，不是为了“什么都不想”，而是为了“把有限的注意力，放在真正重要的事上”。

用一个比喻：大脑像一块硬盘。内耗是不断侵占硬盘空间的“垃圾文件”，而“无脑”就是清理这些垃圾文件——清理不是让硬盘空着，而是腾出空间，给真正重要的内容。

24.3 135NOW 的“专注路径”

把“无脑”与“专注”连成一条完整的路径：

1. **无脑**：先放下那些不重要的思虑（清空垃圾）。
2. **聚焦**：把腾出的注意力，集中在当前最重要的事上（加载要务）。
3. **沉浸**：全然投入此刻，进入“心流”状态（高效运行）。

所以，“一生无脑”不是“不专注”，而是“为专注腾出空间”。放下，是为了更好地握住；无脑，是为了更纯粹地专注。

24.4 “心流”与“离太阳最近”

“心流”（flow）是心理学家米哈里·契克森米哈赖提出的“全神贯注、物我两忘”的巅峰体验，被认为是最接近“幸福”的状态。135NOW 的“登高候日”，本质上就是一种通向心流的练习——当你全然专注地等待日出时，你忘记了自己、忘记了时间，只剩下“此刻与太阳同在”。“离太阳最近”，既是天文的坐标，也是心流的隐喻——全神贯注时，你离自己“真正的此刻”最近。

第二十五章 “快乐就好”与“意义”的平衡：135NOW 不放弃深刻

25.1 表面的肤浅，内里的深刻

“快乐就好”听起来很“浅”，但 135NOW 要传递的，恰恰是一种不放弃深刻的快乐。它主张：快乐可以不浅薄，快乐可以与意义并存。

25.2 快乐与意义的两种关系

心理学（如积极心理学研究）发现，人的幸福有两种来源：

- 享乐幸福（**hedonic well-being**）：来自快乐、愉悦的体验。
- 意义幸福（**eudaimonic well-being**）：来自意义、成长、贡献。

最健康的状态，是两者结合。135NOW 的“快乐就好”与“奔赴山海”并列，正是要同时抓住两者：奔赴山海给你意义（**eudaimonic**），快乐就好给你愉悦（**hedonic**）。它不让你为了意义而放弃快乐，也不让你为了快乐而放弃意义。

25.3 “深刻的快乐”的三个来源

135NOW 鼓励追求三种“深刻而快乐”的状态：

1. 心流之乐：专注热爱之事，进入忘我的快乐。
2. 成长之乐：克服挑战、获得成长，带来的踏实快乐。
3. 连接之乐：与他人、与自然、与宇宙的连接，带来的宽广快乐。

这三种快乐，都不浅薄、不空虚，反而充满意义。135NOW 的“快乐就好”，从来不是“肤浅就好”，而是“深刻而轻盈地快乐”。

25.4 重新定义“好好生活”

把快乐与意义结合，135NOW 给出了对“好好生活”的重新定义：

好好生活，不是“成功给别人看”，而是“快乐地奔赴自己的山海”——既仰望远方，又安住此刻；既追求意义，又不放弃快乐。

这，就是 135NOW 人文本源所理解的“好人生”。

第二十六章 人文本源语录：一组可反复吟诵的话

26.1 从理念到语录

好的精神哲学，往往浓缩在几句“可反复吟诵”的话里。以下收集 135NOW 人文本源的经典语录，供日常回味、分享与传播。

26.2 135NOW 人文语录精选

关于登高候日

1. “不必爬一座山，你只需要一个想看得更远的念头。”
2. “值得等的东西，终究会来——日出从不迟到。”
3. “把自己放到高处，然后耐心等待光明——这是每天都能做的一次升维。”

关于奔赴山海

1. “山海不是终点，是方向；奔赴不是结果，是姿态。”
2. “你的山海不必很大，只要是你的，就值得奔赴。”
3. “回家，也可以是一种奔赴山海——如果你真正想要的，是那个家。”

关于一生无脑

1. “人生最大的遗憾，不是做错了什么，而是因为想太多，什么都没做。”
2. “无脑不是关掉大脑，是给大脑装上刹车。”
3. “放下，是为了更好地握住。”

关于快乐就好

1. “我不需要活成别人眼中的样子，只需要在奔赴自己的山海时，记得先让自己快乐。”
2. “快乐不是躺平者的专利，而是高效者的底层配置。”
3. “快乐可以深刻，也可以轻盈——它从不欠谁一个‘有意义’。”

关于 NOW

1. “你不必等一个遥远的将来，因为此刻，就是你离太阳最近的一刻。”
2. “未来还没有来，过去已经过去，唯有此刻，是你可以呼吸的地方。”
3. “你不需要成为谁，才配拥有此刻。”

关于 21000 年

1. “在无尽的宇宙时间里，你恰好活在这个窗口里——这不是让你躺平，而是让你认真。”
2. “渺小不是虚无的借口，而是珍贵的证明。”

3. “个体的一生虽短，但可以活得毫无负担；宇宙的周期虽长，却恰好把最亮的一刻送给了我们。”

关于完整活法

1. “我登高，我候日，我奔赴山海；但我一生无脑，快乐就好——因为此刻，正是我离太阳最近的一刻。”
2. “好好生活，是快乐地奔赴自己的山海——既仰望远方，又安住此刻。”

26.3 语录的使用

这组语录，可用于：日常自我提醒、社交媒体分享、海报文案、纪念品设计等。它们把 135NOW 的人文本源，凝练成一句句“可携带”的话，让人在需要时，随手拾起一句，给自己一点光亮。

第二十七章 人文本源的常见疑问解答（FAQ）

Q1：“一生无脑”是不是鼓励不思考？

不是。它反对的是“无意义的过度思考”（内耗），倡导“该想透的想透、不该想的放下”。它是“元认知”层面的智慧，而非“放弃思考”。

Q2：“快乐就好”是不是躺平、不思进取？

不是。135NOW 的完整句式是“登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好”——“快乐就好”的前提是“奔赴山海”。它允许你松弛，但前提是你依然在奔赴。

Q3：我内耗严重，是不是用这套就能好？

这套心法是“日常心理保养”工具，适用于一般情绪困扰。如果长期被严重焦虑、抑郁困扰，请寻求专业心理帮助。135NOW 尊重专业，也倡导在需要时求助。

Q4：我的“山海”很平凡，也算数吗？

算。山海没有高低之分——无论你的远方是事业、家庭、健康还是“今天比昨天好一点”，只要是你真正想要的，就值得奔赴。

Q5：一定要在1月3日5点“登高候日”吗？

1月3日5点是“官方锚点”（天文事实）；但“登高候日”的精神，可以体现在任何一天——每天都可以登高、候日、奔赴山海、快乐就好。锚点是仪式，精神是日常。

Q6：人文本源会不会被“摆烂”人群误用？

有可能。所以135NOW强调完整句式：它反对“无方向的躺平”，不反对“有边界的松弛”。真正理解135NOW的人，会知道“快乐就好”的前面，还有“奔赴山海”。

Q7：快乐与责任冲突吗？

不冲突。135NOW从不主张为了快乐逃避责任，而是主张“承担责任的路上，不必剥夺自己的快乐”。责任与快乐，可以并存。

Q8：这会不会只是“鸡汤”？

135NOW与“鸡汤”的区别在于：它有天文事实（人文本源）作为底层支撑，有可操作的仪式与工具（反内耗工具箱、山海设定法），还有清晰的边界声明（不逃避、求专业帮助）。它不提供“空洞的安慰”，而提供“可执行的活法”。

第二十八章 人文本源的传播实战：三个可立即执行的场景

28.1 场景一：一句自我介绍

用135NOW介绍自己：

“我是一个向往山海、也想快乐的人——我登高候日，我奔赴山海，但我一生无脑，快乐就好。因为我觉得，此刻就是离太阳最近的一刻。”

这句话，既传递了个人气质，又埋下了135NOW的种子。

28.2 场景二：一次情绪低落时的自我对话

当你内耗、焦虑、低落时，用135NOW对自己说：

“我知道你现在想很多。但先放下吧——这件事，十年后你还记得吗？你不需要想通所有事才能快乐。此刻，地球离太阳最近，你也可以离快乐最近。先去做一件让自己快乐的小事，好吗？”

这段话，是“一生无脑，快乐就好”在低谷时的具体运用。

28.3 场景三：一次向朋友的安利

向朋友介绍 135NOW：

“你听过 135NOW 吗？它说每年 1 月 3 日 5 点，地球离太阳最近，2.1 万年才重逢一次。它让我想到一句话：登高候日，奔赴山海，一生无脑，快乐就好。下次 1 月 3 日，要不要一起去看日出？”

这段安利，既讲了天文（天文本源），又讲了精神（人文本源），还发出了行动邀约（一起看日出），完整传递了 135NOW 的三层价值。

28.4 从场景到习惯

这三个场景，是 135NOW 人文本源融入日常的起点。从“一句自我介绍”到“一次自我对话”再到“一次朋友安利”，135NOW 会从一个概念，慢慢变成你真实的生活。理念的终点，从来不是“被理解”，而是“被活出来”。

第二十九章 人文本源的边界与诚实的局限

29.1 一套诚实的哲学，不承诺无所不能

135NOW 人文本源是一套“帮助人更好地活”的哲学，但它不是万能的。它需要诚实地承认自己的边界，这也正是它可信的原因。

29.2 135NOW 不承诺的事

1. **不承诺“永远快乐”**：人不可能永远快乐，135NOW 也不要求你如此。它只是在你内耗、低谷时，提供一个“回到轻盈”的方向。
2. **不承诺“消除所有焦虑”**：焦虑是人的一部分，完全消除既不现实，也无必要。135NOW 帮你减少“无谓的焦虑”，不帮你消灭“合理的警觉”。
3. **不承诺“解决所有现实问题”**：它不是“改变现实”的工具，而是“调整面对现实的心态”的工具。该解决的实际问题，仍需实际解决。

4. **不替代专业帮助**：面对严重的心理疾病、精神困扰，135NOW 明确主张寻求专业医疗与心理帮助。

29.3 为什么承认边界反而可信

一套哲学的诚实，在于它知道自己不能做什么。那些声称“能解决一切”的体系，往往最不可信。135NOW 承认自己的边界——它只是“日常的陪伴与方向”，不是“万能的神药”——这种诚实，恰恰让人愿意信任它、依靠它，而不是神化它。

29.4 在边界内，尽力而活

承认边界，不等于消极。135NOW 的主张是：在它能力所及的范围内（调整心态、减少内耗、找到方向、安住此刻），尽力而为；在它力所不及的地方（重病、灾难、复杂现实），尊重现实、寻求帮助。这是一种“知分寸”的成熟——既不完全指望它，也不轻易放弃它。

第三十章 人文本源的总结：一套完整的人生哲学

30.1 人文本源回答了什么

回顾整册，135NOW 人文本源回答了一个贯穿始终的问题：

“1月3日5点，地球离太阳最近——这对一个普通人的人生，意味着什么？”

答案是：

- 它意味着你可以**登高**（把精神放到高处）；
- 你可以**候日**（耐心等待确定会来的光明）；
- 你可以**奔赴山海**（带着方向出发，不必空想）；
- 你可以**一生无脑**（停止无谓的内耗，轻装上阵）；
- 你可以**快乐就好**（把幸福标准握在自己手里）；
- 你可以**活在此刻**（NOW，不必透支未来、悔恨过去）。

更进一步说，人文本源把“离太阳最近”这个天文事实，转化成了一种看待生命的方式：**你不是在等待一个遥不可及的将来，而是已经站在了自己人生的“近日点”上——此刻，就是你离自己最真实的样子最近、离光明最近、离快乐最近的一刻。**

这不是比喻的修辞，而是 135NOW 想让你真切体会的存在状态。当你清晨登高，看见太阳升起时，你不只是在看日出，你是在亲历“地球离太阳最近”这个宇宙事件在你身体里的回响。

30.2 一个完整的精神结构

135NOW 人文本源，最终是一个完整的、可自洽的精神结构：

- **顶端（宇宙观）**：我活在一个 2.1 万年一遇的窗口里，我的此刻珍贵而独特。
- **中端（人生观）**：我要向上（登高）、要等待（候日）、要有远方（奔赴山海）。
- **底端（价值观/行动观）**：我不要内耗（无脑）、要快乐（快乐就好）、要此刻（NOW）。

从“我如何看世界”到“我如何活一生”再到“我如何做每个决定”，135NOW 提供了一条层层落实的精神链条。它不是零散的几句口号，而是一个层层递进、彼此支撑的完整体系：宇宙观给你“位置感”，人生观给你“方向感”，价值观给你“行动感”。

30.3 一句话收束

“登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好——这就是离太阳最近的人生，也是 135NOW 想送给每个人的活法。”

人文本源至此，把天文的“离太阳最近”，完整地翻译成了人生的“离快乐最近、离自己最近、离此刻最近”。

结语：魂有了温度，根才不会冷

人文本源是 135NOW 的“魂”。它把天文层那个坚硬的“1 月 3 日 5 点”，翻译成了人人可用的生活哲学——登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好、活在此刻。

它不要求你变成圣人，不要求你放弃快乐，只要求你：在高处等待光明，带着方向出发，路上不必太较劲，把目标设定为快乐，并且从此刻开始。

这三层本源的分工，在人文这里得到了最完整的呼应：天文本源给了“为什么值得”（21000 年的分量），人文本源给了“如何活”（登高、奔赴、快乐、此刻）。而在接下来的下册《狂欢本源》里，我们将把这些哲学，变成全人类同刻欢呼的节日——让“离太阳最近”不再是一个人的独白，而是一群人的合唱。

人文本源最动人的地方，在于它既仰望星空，又脚踏实地——它让你在 2.1 万年的宏大面前不迷失，也让你在柴米油盐的日常里不麻木。它是一套“既给得起梦想、也接得住平凡”的哲学。愿你借它登高，借它候日，借它奔赴山海，也借它快乐就好。

人文本源·一句话：登高候日，奔赴山海；一生无脑，快乐就好——这就是离太阳最近的人生，也是每一个人都可以选择的、既向上又松弛的活法。

附章：人文本源十句核心论断

以十句论断为中册作结，便于记忆与传播：

1. **登高：**把精神放到高处，是治愈平庸的第一步。
2. **候日：**等待确定会来的光明，是重建希望的方法。
3. **山海：**远方不必大，只要是你的，就值得奔赴。
4. **无脑：**反对无谓内耗，而非放弃思考。
5. **快乐：**把幸福标准握在自己手里，不被攀比绑架。
6. **此刻：**你唯一真正拥有的是当下，NOW 是起点。
7. **21000 年：**你活在珍贵的窗口里，渺小却不虚无。
8. **平衡：**仰望与松弛、山海与此刻，可以兼得。
9. **边界：**它是日常陪伴，不是万能神药；必要时求助专业。
10. **定位：**人文本源是官方第二支柱，永久不变，不覆盖民间二创。

这十句，浓缩了中册的全部精华。记住它们，你就记住了 135NOW 人文本源的核心。从此，“离太阳最近”不再只是一个天文事实，而是你每天可以活出的样子——登高、候日、奔赴、无脑、快乐、此刻。愿你由此出发，把“离太阳最近”活成你一生最从容、也最明亮的底色。

为何要反复记住这十句？ 因为精神哲学最大的敌人，是遗忘。再好的理念，若不能在情绪低落、选择纠结、疲惫内耗的时刻被记起，就只是写在纸上的空话。而这十句，正是为“那些时刻”准备的——当你焦虑时，记得“快乐就好”；当你迷失时，记得“奔赴山海”；当你疲惫时，记得“一生无脑，快乐就好”。它们不是装饰，而是你可以随时调用的“心理快捷键”。135NOW 人文本源的价值，不在于被一次看懂，而在于被无数次“在需要时想起”。

更进一步说，这十句论断也是 135NOW 对“现代人精神自救”的一份清单。它不要求你背下整册书，只要求你在最需要的几个瞬间，能脱口而出其中的一两句。因为真正能救人的，不是“完整的理论”，而是“关键时刻想起的那一句话”。135NOW 把十句浓缩成这样便于记忆的形式，正是为了让它们能在你最需要的时候，自然而然地浮现在心头——像日出一样，准时、确定、带着光。

附录：人文本源核心概念对照表

为便于整体把握人文本源，将全册核心概念集中汇总如下：

核心理念	一句话表述	对抗的时代之病	日常仪式
登高候日	把自己放到高处，耐心等待光明	平庸、焦躁、碎片化	清晨看日出
奔赴山海	带着方向出发，不必空想	停滞、空想、迷失	为远方做一件事
一生无脑	停止无谓内耗，轻装上阵	内耗、反刍、纠结	遇纠结果断喊停
快乐就好	把幸福标准握在自己手里	攀比、焦虑、被定义	做一件快乐的小事
NOW	安住此刻，不悔不忧	悔恨、透支、焦虑	专注当下

完整活法一句话：

“我登高，我候日，我奔赴山海；但我一生无脑，快乐就好——因为此刻，正是我离太阳最近的一刻。”

人文本源·定义：135NOW 人文本源，是一套把天文层的“离太阳最近”，翻译成“登高候日、奔赴山海、一生无脑、快乐就好、活在此刻”的当代人生哲学，为内耗与焦虑时代的普通人提供一种“既仰望又松弛”的活法。

人文本源·边界声明：本册为 135NOW 官方第二支柱（人文本源），与天文本源、狂欢本源并列，永久不变；民间二创（中文谐音、英文谐音）不覆盖本层。

补充一段关于“人文与传播”的提醒：135NOW 人文本源虽然主张“一生无脑，快乐就好”，但这句话在对外传播时，务必结合完整句式与上下文来理解，避免被截取成“鼓励躺平”的片面解读。它的完整意思，是“在奔赴山海的同时，别丢了快乐”。理解这一点，既是对 135NOW 的尊重，也是对其人文精神准确性的守护。人文本源的价值，在于它提供的是“平衡的活法”，而非“极端的口号”——请务必以完整视野去看待它，正如看待“离太阳最近”这个既浪漫又严谨的坐标。

给读者的最后一句话：人文本源不要求你立刻做到所有，只希望你在往后的日子里，能常常想起——你可以登高，可以候日，可以奔赴山海；你也有权一生无脑，快乐就好。因为此刻，正是你离太阳最近的一刻。愿你带着这册书，走向你真正想奔赴的山海，同时，不忘在路边为自己留一点快乐。

关于“离太阳最近”的一次深呼吸：下次当你感到焦虑、内耗或疲惫时，试着做一个简单的练习——深呼吸，默念“此刻，地球离太阳最近，我也是”。你不需要立刻做到“登高候日、奔赴山海”的全部，你只需要先记住这一句。这句 135NOW 的锚语，会像一根线，把飘散的心神一次次拉回当下。当你一次次回到当下，你会发现：快乐不需要等到“以后”，它一直藏在“此刻”里，等你弯腰拾起。

中册·人文本源 完

续接提示：下一篇《下册·狂欢本源》将回答——“1-3-5 如何成为全球同刻的狂欢节？”