

《别样的宋朝生活 有趣的东坡居士》

——林语堂《苏东坡传》分享大纲

主体部分：有趣的东坡居士

- 一、世上没有无缘无故的爱
 - 1、如果选一个历史人物交朋友，你选谁？
 - 2、林语堂为什么写《苏东坡传》？
 - 3、作为历史人物“流量王”，人们喜欢苏东坡什么？
- 二、苏东坡：万古江河里永远的绝响
 - 引子：古来少有：从一张图里看苏轼一生仕途曲折
 - 1、名动京师，出道即巅峰
 - 2、反对王安石变法，自请出京
 - 3、杭后、密州、徐州、湖州：不断倒霉、不断被贬
 - 4、乌台诗案：苏东坡人生突围
 - 5、被贬黄州，江海寄余生，思想涅槃
 - 6、神宗驾崩，王安石失势，苏轼东山再起
 - 7、派我再去杭州吧！躲避政治斗争，二任杭州
 - 8、两个女人去世了，又开始走霉运
 - 9、流落儋州：天涯海角，再无退路
 - 10、西天也许有，空想，前往又有何用？——身逝常州
- 三、讲述《苏东坡传记》中间穿插内容（选讲）
 - 1、行为师范的唐宋八大家
 - 2、从苏东坡历史节点的境遇，品鉴诗词
 - 3、苏东坡的赤子之心：上可以陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿，眼见天下无一个不好
 - 4、与苏东坡有关的人物过往交往：弟弟苏辙、妻子王弗、小妾朝云、苏小妹、王安石、欧阳修、佛印和尚、宰相张敦
 - 5、涉及故事：程苏结怨、河东狮口、王安石变法
- 四、回顾总结：
 - 1、作为当下人来讲，什么是生活的意义？
 - 2、苏轼典型体现了宋代的文化精神

附加部分：优雅的宋朝生活

- 一、宋朝政权是什么样子？
 - 1、温情脉脉的开明专制，延续三百多年
 - 2、赵匡胤留下三条祖宗家法
 - 3、共享天下？No! 共治天下——宋代尊重读书人，前越汉唐，后逾明清
- 二、宋朝经济是个什么样子？
 - 1、GDP占世界70%，民众平均生活标准超过中国任何封建王朝
 - 2、商人地位历朝历代最高

3、庄园与城市并驾齐飞

4、国际市场繁荣，海外贸易昌盛

三、宋朝人的生活是什么样子？