

# 一个微习惯， 胜过一堆大道理

## 1 什么是微习惯

高不可攀的目标,容易让人望而却步;微小的目标,则容易让人行动起来。

微习惯是一种非常微小的积极行为。培养微习惯,可以摆脱高期待值的心理压力。

改变人一生的,往往不是大道理,而是微习惯。我们刚立下目标时,动力最佳,愉悦感达到峰值。

可随着时间的推移,热情会消退,愉悦感也会越来越少。此时,再去做一件你本身就不擅长的事,可能会消耗人的意志力。而微习惯却可以将你这个“难如登天”的计划,分解成“小到不可思议的每一步”。

比如,你想要健身,可以先试试每天散步10分钟;你想要存钱,那就从每天存一块钱做起。当目标足够小,长久地坚持下去也就更容易。

风起于青萍之末,浪成于微澜之间。

许多不起眼的小习惯,往往就是人生的推手。正因为它小到不太可能失败,才能在不经意间让人不断向成功靠近。

## 2 微习惯,具有惊人的力量

微习惯的精髓,在于微目标,在于那些“小得不可思议的一小步”。

想要丰富自己,不妨从细微之处开始做起,养成几个微习惯。例如,睡前停止刷手机,阅读几页书,长期积累知识库,丰富自己。每天给自己打一次气,提醒自己热爱生活,告诉自己生活还有很多小确幸值得期待。每天记录一件有成就感的事,哪怕只是一点小进步,不仅可以增长自信,还能帮助保持积极心态。

要提醒自己,你每天的目标并没有改变,这一点极为重要。

## 3 微习惯,塑造我们一生

有人曾说:“习惯,真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人生。”而好的微习惯,则会推着你一路向前,进阶高段位人生。

人生中的任何一个微习惯,无形之中,都可能会塑造我们的一生。好比那些我们读过的书,做过的事,在短时间里,你看不见任何收益,但时间一久,这些你埋下的种子,自然会开花结果。

我们的一生,就是无数习惯的总和。你的每一次坚持,都是在塑造自己;你的每一个习惯,都是在为自己的人生铺路。一个人不可能因为一天的努力而变好,但坚持下去,微习惯的复利,定会让你遇见最好的自己。

来源:新华网



## 凋零后的绽放

西奥多·苏斯·盖泽尔从小就梦想成为儿童文学作家。

1921年的深秋,年仅17岁的盖泽尔来到常春藤学院达特茅斯学院求学,并担任了学校幽默杂志《杰克南瓜灯》的主编。有一次,盖泽尔去参加同学的生日会,正值美国禁酒期,盖泽尔在宴会上尝了一小口松子酒,就被学校撤销课外活动中担任的所有职务。

随之而来的是同学的冷嘲热讽,盖泽尔深感前途迷茫,陷入自怨自艾的悲观情绪。

一个春日早晨,盖泽尔坐在公园的石凳上发呆,一位画家坐到他身边,专注地画起了身边的风景。

时间一点一滴流走,画家终于画好了。他对着画端详了许久,最终还是揉掉了这幅在盖泽尔看来几近完美的画作,然后又重新开始。

盖泽尔感到好奇,便问画家:“请问,您花费这么长的时间作画,却又轻易扔掉,不觉得可惜吗?”画家友善地回答:“画作虽然是我辛苦的成果,但放弃是为了拥有更好的。就好比这园中花草,有绽放就有凋零,可你能说,凋零就意味着结束吗?”

画家的话如同仙女棒,拨开了盖泽尔眼前的迷雾。不久后,盖泽尔去欧洲游历,他在船上听着引擎的运转声,灵感冒了出来,创作出自己第一本绘本。

回到美国后,盖泽尔把作品交给出版社看,却遭到了27次拒绝。直到1937年,《想起我在桑树街见过它》终于出版了。出乎人们的意料,这本儿童绘本一上市,立刻引起轰动,盖泽尔获得“儿童文学的莎士比亚”“最伟大的绘本创作者‘苏斯博士’”的称号,从此开启了神奇的创作之路。

麦洪琳

## 从传统颜色里寻找诗意与浪漫

在墙上随风而动,好像有说不尽的故事。于是,关于故宫的印象便从这两种颜色开始生发。

再提起明黄、朱红,便容易让人想到一个朝代的兴衰历史,想到无论是波诡云谲的朝堂风云,抑或尔虞我诈的后宫琐事,都曾在明黄朱红的建筑里真实发生。历史的齿轮徐徐转动,刀光剑影已是千百年前的旧事。这与江南青色的烟雨、戈壁褐色的黄沙、邻家青色的梅子、屋外金黄的枇杷一样,一个地方或是一件事物的风情仿佛都被赋予在了在一两种颜色之上。

这些颜色有柔软的美感,如烟似雾,一旦提及便会自然而然地凝结出画面来。比如戴复古的那一句“东园载酒西园醉,摘尽枇杷一树金”,初夏时,邀三两好友饮酒游园,忽见枇杷橙黄,那树上好似缀满了黄金,显然是一片安然自在的欢乐景象。“一树金”是极富想象力的一个比喻,金会让人想到富贵、丰收,从而引申到喜悦,这也是颜色名词所展现出来的具象与意象。

正如郭浩在书中所说:“这些表示颜色的名词,构成我们语言和意识中的色彩世界,千百年来,我们不但传承建筑、器物、服饰、绘画等物质的颜色载体,也传承语言和意识的颜色载体。”所以,我们会在提到蓝色时,想到景德镇的青花瓷,想到平静与安宁,想到美被创造时的那一刻欣喜。想来祖先们都是热爱生活之人,他们对世间风物都有细致感受,并将感受到的诗意与浪漫在日常生活中重现。不管是水红色的衣裙、春辰色的花簪、黄螺色的笔筒、紫蒲色的

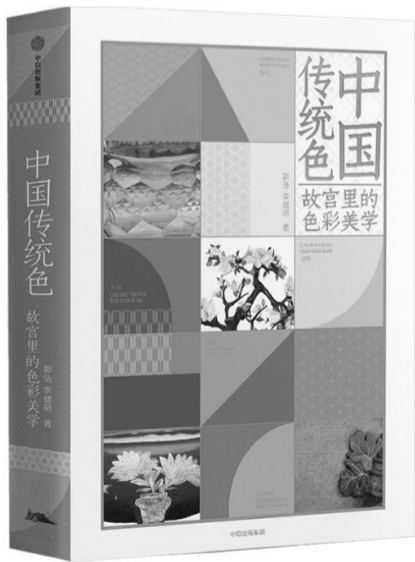
花瓶……都是对于美好的重建。

阅读这本书,我发现古人极爱用景物来定义某种颜色。为一种普通的颜色赋予诗意的内涵,也是在寻找生活美学。如“松花黄”这个颜色,便是以马尾松所开之花的颜色来命名的。明代《群芳谱》中曾记载:“二三月间抽穗生长,花三四寸,开时用布铺地,击取其蕊,名松黄。”诗仙李白也曾在《酬殷明佐见赠五云裘歌》中写到:“轻如松花落金粉,浓似苔锦含碧滋”。松花似金粉般灿烂夺目,可见这种颜色是极美的。在大自然中发现并为之赞叹的颜色,怎么能不用到日常生活中来呢?于是,唐朝时便出现了用来写诗的松花笺——松花色的小尺寸纸,极受人们喜爱。若是想念一个人,那便给她寄去一张松花色的笺纸,即使纸上什么都不写,也已经十分浪漫了。窥探漫漫历史长河,松花黄只是冰山一角,还有诸如暮山紫、丁香褐、青白玉、女贞黄、孔雀蓝、天水碧等色彩,这些颜色只是轻声呢喃,便有数不尽的美感。

人们长期以来对服饰色彩的审美追求,也是将诗意与日常生活融合的一种表现。在等级森严的古代,讲究“贵贱有级,服位有等”,将服饰的颜色与人的尊卑贵贱捆绑在了一起。如在《资治通鉴·唐记·卷九》中有记载:“常服未有等差,自今三品以上服紫,四品、五品服绯,六品、七品服绿,八品服青,妇人从其夫色。”色彩在人们生活中的重要性可见一斑。

这本书带给我的不仅是艺术上的思考、颜色里的考究,更重要的是让我感受到了生活的诗意和浪漫。

杜明芬



郭浩与李健明所著的《中国传统色:故宫里的色彩美学》这本书分春、夏、秋、冬四辑,以384种中国传统色展现出了24节气、72物候、96件故宫文物的特点与美好。而在感受这些美的途中,更能寻得古典中国的文化深韵与审美意趣。

提起故宫,我脑海里瞬间浮现出了北京城里那一栋栋红墙黄瓦的建筑。明黄色的琉璃瓦在太阳的照耀下熠熠生辉,一眼便让人感受到了不怒而威的气势,威严、雄伟、富贵一一闪现,仿若正与一朝天子对视。琉璃瓦下是一排排朱红色的宫墙,树影婆娑