

124张名人小纸条可让你汲取灵感

辞旧迎新之际,你会如何写《清单》

会列清单的人,都不会过得太差。这是美国作家宝拉·里佐著作《为什么精英都是清单控》的中心思想。除了纸质的便签条,在信息化时代,手机里的备忘录,各种应用软件里的收藏列表,比如歌单、书单、片单……都可以视为广义的清单。2019年初来乍到,辞旧迎新之际最适合总结过去和展望未来,而列清单是最直观有效的方式。广西师范大学出版社“新民说”的新书《清单:关于爱与奇想的124张小纸条》,收录了名人及大师们列过的124张真实清单,或许你能从中汲取些许生活灵感。



画家毕加索写的小纸条



作家乔纳森·斯威夫特的小纸条



《清单:关于爱与奇想的124张小纸条》

梦露的新年决心

你给自己的2019年定下了哪些计划?来看看名人们的新年计划。本书收录了一张好莱坞著名女星玛丽莲·梦露在1955年末写给她的新年清单。当年的梦露29岁,出演了许多令人印象深刻的电影,《七年之痒》刚刚上映完毕,她站在地铁口风情万种按压白裙子的那个经典造型街知巷闻。她给自己列出的新年计划如下:1、按时去上课——自己的每堂课都要参加——不准失败。2、尽量多参与、旁听斯特拉斯伯格(记者注:美国著名演员、导演,曾出演《三个火枪手》《教父2》等,当时的梦露是李·斯特拉斯伯格演员工作室的一名学生)的其他课程。3、不错过任何演员工作片场。4、利用一切时间——完成课堂作业——不断练习表演。5、去听克勒曼的讲座

——同样也要听斯特拉斯伯格在剧院的讲座——两者都要关注。6、尽量环顾四周——更频繁地这样做——观察——但不仅是我自己,还有其他任何人和事——学习其中有价值的部分。7、尽最大的努力去解决过去和现在产生的问题和恐惧——更加更加更加努力地做出分析。永远都要守时——没有任何理由迟到。8、如果有可能的话,至少在大学上一门课——文学课。9、坚持听美国无线电公司的节目。10、找人教我跳舞——塑形。11、保管好自己的东西——亲自保管。12、在有可能的时候试着享受自己的人生——否则我会过得很悲惨。

在人们的固有印象中,以“金发性感美人”为标签的梦露基本是“白痴花瓶”的代言人,但从这份清

单来看,梦露并没有放松演员的自我修养,她对自己还挺有要求。在好莱坞这个名利场,若认为梦露成为巨星的资本仅仅是美貌,那恐怕想得太简单。曾有一部入围奥斯卡的影片《我与梦露的一周》试图解读过梦露成名之下的悲剧性。如果梦露的这份新年计划还不够,书中还收录了一份美国著名歌手伍迪·格思里的新年计划,不妨参考一二。这位深刻影响过鲍勃·迪伦的歌手,在1942年写下的清单中,出出对时事和人类命运的关注,列下了这么一项,“为战争胜利而出一份力——打倒法西斯”。此外,他还希望自己在新年的工作更有计划,并列下不少生活期许,比如:少喝酒,勤洗澡,多吃水果、蔬菜,多喝牛奶,爱爸爸、爱妈妈、爱身边的每个人……

《清单》里的那些生活哲学与趣事

关于老去:

“不要娶一个年轻的女人。不暴躁、不忧郁、不多疑。不要藐视最新的生活方式、智慧、时尚、人或战争等。不要对年轻人过于严厉,要体谅他们的脆弱和偶尔做的蠢事。不要太唠叨,也不要自吹自擂。不要太轻易地给出建议或麻烦别人,除非别人乐意你那样做……”——选自作家乔纳森·斯威夫特的清单《当我老了》,写于1699年。

关于孩子:

“当他在场的时候,不要在别人面前随便谈论他的(例如聊他的糗事),不要让他难为情。不要抑制孩子的幻想。不要以为自己不喜欢的事孩子也不喜欢。要让孩子知道父母也有独立的世界,而这个世界暂时与他们无关……”——选自作家苏珊·桑塔格的清单《父母的守则》,写于1959年。

关于婚姻:

“1920年6月28日,快乐的一天……1957年6月28日,我们又来到了这天。”——选自美国第33任总统哈里·杜鲁门的清单《杜鲁门的爱情清单》,写于1957年。6月28日是杜鲁门与妻子贝丝的结婚纪念日,每年的这一天,杜鲁门都会给妻子写一封信,在他们的第38个结婚纪念日,杜鲁门给了妻子一份记录每年纪念日心情及当年大事件的清单。

关于时尚:

“像最苛刻的敌人一样仔细地研究你自己。找到符合自己生活状态的衣橱。别买太多。比起有钱,更重要的是有品位……”——世界权威时尚杂志《VOGUE》主编埃德娜·伍尔曼·蔡斯所列清单《如何变得时尚》。

关于请假:

“为法老防腐。为兄弟的尸体做防腐。生病。酗酒。祈祷……”——选自古埃及村庄德麦迪那一块石灰岩石板上的清单《工人请假单》,写于约公元前1250年。(本报综合)



读书管见

转变观念 瞬间转变

——读《瞬变》有感

○甘青

感觉随着年龄增大,很多思维、习惯已经形成,要进行改变,真的很难。比如减肥、戒烟、早睡早起、读书等,经常反反复复,越减越肥,戒了又吸,依旧晚睡晚起,一年也读不了几本书。

为什么改变这么难?《瞬变》给我们提供了切实可行的方法,让改变有迹可循。

《瞬变》的作者是奇普·希思和丹·希思两兄弟。奇普·希思是斯坦福大学商学院组织行为学教授,丹·希思是杜克企业教育咨询顾问,前哈佛商学院研究员。

在《瞬变》这本书中,作者首先阐明了一个重要的概念:根据过往的大量心理学研究,人的大脑包含两部分,一个是理性化的、反思、自觉的大脑,负责考虑分析并展望未来,另一个则是情绪化、本能的大脑,负责感知痛苦与压力。

作者借鉴了“象与骑象人理论”,认为两个大脑相互间的关系恰似骑象人与大象之间的关系。骑象人手握缰绳,有自己的目的地,为了远期目标,可以克制自己的欲望,忍受当下的不便。骑象人看似高高在上,其实相对于6吨重

的大象来说太弱了,如果用蛮力控制大象很快就会失效,因为大象有惰性,喜欢留在原地,不喜欢诗和远方。

在这个生动比喻的基础上,作者提出若要使变革顺利开展,需要考虑骑象人、大象以及变革发生的外围环境三方面。首先,让组织内的其它人清楚地知道该达成什么样的目标,即,给骑象人提供方向。其次,触动组织内其它人的内心,使他们真心觉得需要进行变革,即,让大象动起来。最后,为变革对象提供清晰的操作指引,同时尽量创造利于变革发生的硬件环境、规则,即,形成具体路径。

就个人而言,《瞬变》还告诉了我们一个道理:影响和阻碍我们改变的重要原因,或许不是我们的意志力不足,而是理智、情感、环境三个因素的不匹配导致的。当我们能够合理的安排和条理这三个因素时,很多东西都会瞬间改变。



佳作欣赏

文化引领品质生活

○宋骄阳

《论语·子路》载:“子适卫,冉有仆。子曰:‘庶矣哉!’冉有曰:‘既庶矣,又何加焉?’曰:‘富之’。曰:‘既富矣,又何加焉?’曰:‘教之’。”

翻译成大白话就是:孔子到卫国去,冉有为他驾车。孔子说:“人口真是众多啊!”冉有说:“人口已经是如此众多了,然后该做什么呢?”孔子说:“使他们富裕起来”。冉有说:“已经富裕了,还要怎么做?”孔子说:“让他们接受良好的教育。”

在这段话里,孔子明确表达:国家要长治久安,必须解决好三个重要问题:首先是“庶”,要有充足的人口;其次是“富”,要使人民有充裕的物质生活;第三是“教”,要使人民受到政治伦理教育。

想想看,为什么有的人总感慨:过去穷时,处处能体会到互帮互助的邻里人情,而在吃穿不愁之后,反而人情淡化、漠不关心了?为什么过去的穷日子过得简单明快、苦中有乐,而今天的富日子反而复杂烦恼、迷茫彷徨?为什么文明成果越来越丰富了,很多人反而总在梦想着走上捷径,或一夜暴富,或一步登天,或一举成名?等等。

出现这些现象的根源在哪里?我认为,还是文化教育、精神引领出了问题。管仲讲,“仓廪实而知礼节,衣食足而知荣

辱”。在物质上的基本需求满足后,人们的各种欲望自然就会激活、迸发。如果不加以规范、引导,任由欲望放纵,大到国家、民族,小到家庭、个人,都会走向堕落。如何长富久富、富而有礼、富而有序、富而向善、富而向善、和谐幸福?孔子的教诲和现实的教训都在告诉我们:要加强文化教育,用社会主义核心价值观,来规范、引领人们过好小康生活。

在这方面思考和提出解决方案的仁人高论也很多,勿需赘言。但我觉得,要从每个人的道德修为抓起,努力提升每位公民的文化水准和精神境界。一是要以不损害他人作为做人前提。己所不欲,勿施于人。二是要以内心的安宁幸福为人生追求。真正的幸福来自个人内心的安宁和谐。三是要以自我修炼为提升途径。要时刻“自省”、“自讼”、“三省吾身”,警醒自己向上向善,修德为善。四是要以终身守望为根本保证。要从小事做起,从现在做起,用一辈子的功夫,学做好人、“君子”。

书海杂谈



读者文摘

人生有三种根本的困境。

第一,人生来只能注定是自己,人生来注定是活在无数他人中间,并且无法与他人彻底沟通。这意味着孤独。

第二,人生来就有欲望,人实现欲望的能力,永远赶不上他欲望的能力。这是一个永恒的距离。

第三,人生来不想死,可人生来就是在走向死。这意味着恐惧。

——史铁生《命若琴弦》

其实,每个人的心里暗处,都盘着一条自己也无法觉察的毒蛇。有的人心中的毒蛇永远地睡着了;而有些人心中的毒蛇突然惊醒了,吐出鲜红的芯子,击中了那些或许自己都不想伤害的人。

——乐小米《梧桐那么伤》

你若喜欢上了一本书了,不妨多读:第一遍可囫圇吞枣读,这叫享受;第二遍就静下心来坐下来读,这叫品味;第三遍便一句一句想着读,这叫探究。三遍读过,放上几天,再去读读,常会有再新再悟的地方。

——贾平凹《看人》

一个人,一本书,一杯茶,一帘梦。有时候,寂寞是这样叫人心动,也只有此刻,世事才会如此波澜不惊。

——白落梅《你若安好 便是晴天》

新书推荐

《陈旭麓文集》

内容简介:纪念著名历史学家陈旭麓先生诞辰一百周年而出版。《陈旭麓文集》(精装五卷)系著名历史学家陈旭麓先生一生文字生涯的结晶,除了收录先生在1949年以后有代表性的学术论著,还汇编了先生早年的作品,比如学士论文《司马迁的历史观》、25岁之年任贵州修文中学校长时所写的《论当前县立中学的几个问题》、1942年编辑出版的《初中本国史》等等。



陈旭麓 著

《陈从周说古建筑》

内容简介:纪念著名古建筑园林学家陈从周先生诞辰一百周年而出版。书中收录文章均由陈从周先生的家人和学生广泛搜集、精心编校而成。自20世纪50年代至20世纪末,作品跨度数十年,并有部分未曾发表过的文章。全面而系统地呈现了陈从周先生在古建筑勘察、鉴定、研究、评价方面的成果。



陈从周 著

《西大街》

内容简介:讲述了一段温暖感人的童年故事。“我”童年时生活在武汉老城的西大街,和启善、建国是亲密无间的伙伴。

作品兼有《城南旧事》的温暖与《呼兰河传》的唯美,作品以儿童的视角、生动细致的描述和饱含深情的笔触,再现了老武汉一段让人难忘的城市记忆。



伍剑 著

《高度敏感的力量》

内容简介:高度敏感研究领域的先驱伊莱恩·N·阿伦发现,约15%-20%的人属于高度敏感者,他们天生拥有一种特殊的神经系统,能比其他人更深入而敏锐地感知并处理内外刺激。因此,他们也常常被贴上“玻璃心”“矫情”“脆弱”等标签。

本书的作者现身说法,内容涵盖了高度敏感者生活的方方面面,是一本能令人对高度敏感性产生全面深刻认识的书。(本报综合)



卡特琳·佐斯特 著