

植物予人的是生命力、是希望，也是陪伴和慰藉。当你用心呵护一株植物或一瓶鲜花，它们都会报以花朵的盛开和枝叶的繁茂。“植物会向光生长，人也一样。”我们从对植物的观察、了解和相互陪伴中得到的启发与慰藉，也是同样的生生不息，蕴藏着无穷无尽的能量。正如，又一个如约而至、生机勃勃的希望之春。

造个“花园角落”，让孩子向光生长

■ 曾焱冰

“妈妈，出去看桃花吧！”叶子从楼下花园骑车回来时，小脸红扑扑的，伸手递给我一个小小的花枝，上面一朵桃花正在绽放，她就像举着整个春天。

这是去年的春天。从年初疫情暴发开始，我们就一直宅在家里，很少踏出家门。每日看着手机里报告的感染人数，望着玻璃窗外灰蒙蒙的天，整个人难免情绪低落。那段封闭的日子里，不能再像往常一样购买鲜切花，但家里春节前泡上的一盆水仙恰好盛开了，然后是盆栽的蝴蝶兰、叶子种的多肉，以及陪伴了我们十几年的阳光榕，都像通晓人情一样在屋内温暖的阳光下抽出新芽，绽放花朵。

植物予人的是生命力、是希望，也是陪伴和慰藉。在叶子刚刚出生的时候，我就在家里布置了一个小小的“花园角落”，一把舒服的椅子，周围环绕着大棵的绿植，有很多插在花瓶里高高矮矮的鲜花。每次喂奶，我都抱着她躲在这里，产后淡淡的忧郁被花香稀释，有时觉得好想笑，自己就像一头“花园里幸福的奶牛”。

所以叶子真的是从一出世就和花在一起的，家里的餐桌上，小几上，一年四季都会有一瓶一瓶的鲜花。春天的郁金香、洋牡丹；初夏的芍药、仲夏的荷花与玫瑰；秋天会有大枝的红枫，更多是小雏菊和果实类的花材；冬日，兰花、朱顶、水仙，让暗淡的季节多一抹亮色与香气。

每当我修剪花枝时，叶子也会拿出自己的小花瓶和剪刀，插一瓶她的“小baby花”。孩子对颜色有天生敏感，而且他们的小脑瓜里还没有条条框框的束缚。当她捧着插好的花给我看时，我每每都“哇”的一声惊呼赞叹，是对她的鼓励，更多也是真的被小孩子的搭配打动——多么灵动、充满活力！

实际上，对植物的爱与关注可能是人最早进入内心的感知之一，因为对一个孩童来说，在他们的身高和目光所触及的范围内，花花草草会和他们更加接近。植物

们默默无言、温柔而平等，是陪伴者和与自然与美的启蒙者。

叶子四个月大的时候，迎来了她生命中的第一个春天。我抱着她到小公园里，在一丛丛连翘花下铺上野餐毯野餐，她看着明亮的黄色会兴奋地咿呀乱叫。很快，她就可以用小手触碰地上的蒲公英球了，好奇地看着纷飞的花伞，然后又去寻找下一个；很快，她也喜欢在开满紫花地丁和二月的兰的花海中玩耍了，久久不肯离去，就像我小时候一样……

记得五岁的叶子站在幼儿园的花圃前，和旁边的小男生说：“你知道吗？这是吃人花，夏天睡觉，冬天吃人。如果你老是说它，它就冲你喷水！”我望过去，他们面前是一片玉簪花，绿叶肥美，上面跳跃着夏日的阳光，白花花瓣嫩嫩的，正当开放。“昨天我听到吃人花打呼噜了……”叶子继续认真说着，沉浸在她的故事里。

这也许会是每个孩子童年时亦真亦幻的世界吧。我的思绪也随着她“打呼噜的吃人花”回到了小时候乱跑着玩耍的花园和野地里。阳光也这样耀耀，红得张扬的凤仙花正在开放，还有大朵的月季、木槿花。我用狗尾巴草编花篮，用葡萄叶“酿酒”，在草丛里久久寻觅巫师的“毒草”，回家时发现身上沾着好多讨厌的带刺蓖麻，揪也揪不下来……

人和植物花草的相处方式随着年龄渐渐改变着，但如果你的心里始终为它保留一个角落，愿意接近它们、欣赏它们，那也会逐渐意识到：无论你有一片花园还是一个露台，或只是窗前的一个小小盆栽、桌上的一束鲜花，这些绿色的生灵都会带给你无限生机和抚慰。

就像去年叶子从花园里给我带回的那枝小小的桃花，艳粉色的桃花是树木的根在土壤里汲取营养熬过黯淡冬日后的爆发，是自然界中植物树木生生不息的印证。想想就在几周前，还因为春日的大雪和肆虐的疫情而陷入忧郁，但春天依然如期而至，丝毫不会因任何人世间的疾苦悲欢而改变。



当你用心呵护一株植物或一瓶鲜花，给植物换土施肥除虫、为花朵每日剪根换水，你还会发现：尽管很多事情不是付出就会有回报，但植物和花朵不同，它们单纯而美好，你对它们的每一分用心，它们都会报以花朵的盛开和枝叶的繁茂。

生物学家 Hope Jahren 曾说：“植物会向光生长，人也一样。”我们从对植物的观察、了解和相互陪伴中得到的启发与慰藉，也是同样的生生不息，蕴藏着无穷无尽的能量。正如，又一个如约而至、生机勃勃的希望之春。

乐活态度

对大多数人而言，制定新年目标、做出改变自我的决心并不难，难就难在如何坚持下去。当我们站在新年的起点畅想未来时，要看清“新年决心效应”的陷阱，做出合理现实的目标规划，在实施过程中始终保持初心，冷静客观地面对过程中的各种意外、挫折和阶段性胜利。当我们真正能做到几十天、几百天如一日地朝着自己的决心前进时，其实你就已经成为了一个不一样的自己。

冲破“新年决心效应”，做不一样的自己

■ 吴伯凡

很多人新年伊始做计划时很激动，看着满满当当的清单很是自豪，结果过不了多久，那些清单就躺着一动不动了。这种最初信誓旦旦、在实际过程中不断衰退、最后完全停滞的现象，被心理学家命名为“新年决心效应”。

其实，很多人在定新年目标时就犯了错误。诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼发现，大多数人都存在一种乐观偏见现象，总是倾向于低估完成任务所需要的时间，这被称为“规划谬误”。这种谬误会让我们在列新年决心清单时显得急切而盲目乐观，往往高估自己的执行能力和行事效率，同时急切想要看到效果。因此，愿望清单总是把时间

占得满满当当没有一点弹性，一旦出现偏差就会引发多米诺骨牌效应，一个小小的意外或挫折都可能引发整体层面的“破罐子破摔”，将新年决心清单变成一张废纸。

第一步：制定切实可行的愿望清单，目标要具体且可衡量

对大多数人而言，制定新年目标、做出改变自我的决心并不难，难就难在如何坚持下去。所以，避免“新年决心效应”的第一步，就是要从激动回归冷静，意识到“乐观偏见”的存在，意识到自己的时间、精力和能力的有限性，在此基础上制定一份切实可行的愿望清单。

首先，目标不能太多。对于大多数“打工仔”而言，业余时间有限，诸如“学

X 乐器”“减肥 X 斤”“读 X 本书”等常见的新年决心，一年能够完成一两个就很不错了，一定不要期待一年后的自己会同时成为一个身材完美、多才多艺和见多识广的人。一旦目标太多就会出现“贪多嚼不烂”的情况，最后往往会因为收效甚微而半途而废。

此外，目标最好要具体且可衡量。比如“减重 X 斤”优于“减肥成功”，“读 X 本书”优于“多读书”。接着，要将大目标分解为一个一个阶段性小目标，分散到每一天当中，然后在过程中定期总结、反省并做出调整。

第二步：强化继续前行的理由，让自己始终保持动机

仅是制定合理且现实的目标规划就已向胜利迈出了坚实一步，接下来是极为漫长枯燥的执行阶段，这个过程中如何让自己始终保持动机特别关键，这也是避免“新年决心效应”的第二步。

《刻意练习》一书指出，我们对一件事情的动机包含两个部分：继续前行的理由和停下脚步的理由。我们放弃一件事的背后，其实是停下脚步的理由最终战胜了继续前行的理由。

想强化停下脚步的理由，第一要避免外在干扰，在规划阶段我们就要给自己决心要做的事情留出固定且充足的练习或学习时间，同时要提前料想到那些可能干扰自己正常开展计划的事情和场景，并想出相应对策。比如在预留的练习或学习时间里，可将手机关机或放在别的房间，让自己眼不见心不烦。有些人计划每周要晨跑三四次，但早晨就是起不来，可将跑步时间放在下午或晚上。

第二是如何保持内在专注？《刻意练

习》中提到，那些在各自领域表现杰出的人物往往会做两件事：第一件想办法保持充足睡眠和身体健康；第二件将每一次集中练习或学习时间限制在 1 小时以内，休息一会后再重新进入专注状态。

想强化继续前行的理由，要从内在渴望和外在动机两方面着手。当我们十分渴望自己能够实现某个决心、达到某种状态并且将其付诸行动时，一定要珍视这份渴望，这是我们前行的最大动力。我们首先要坚定自己可以成功的信念，相关调查显示，仅仅是在信念上比别人更为坚定，就可能比別人走得更远。

此外，当计划执行到一定阶段难免会出现“瓶颈期”，这时我们很容易对自己失去信心甚至直接放弃。对此，我们应提前和自己达成一个协议，一旦遭遇“瓶颈”不要直接放弃，先让自己尽最大努力回归到之前的状态或跨越停滞状态，再考虑是否要放弃。事实上，一旦我们真正跨越了“瓶颈”后，也许就不会再放弃了。

除了坚定个人信念和自我约定外，我们还可借助外在动机来强化继续前行的脚步。我们可以通过各种方式向其他人展示自己的进步或取得的阶段性成就，获取外界环境的赞许和支持，以此作为支撑，让自己继续走下去。

个人的突破与转变是一个漫长过程，需要我们持之以恒地投入时间和精力。当我们站在新年的起点畅想未来时，要看清“新年决心效应”的陷阱，做出合理现实的目标规划，在实施过程中始终保持初心，冷静客观地面对过程中的各种意外、挫折和阶段性胜利。当我们真正能做到几十天、几百天如一日地朝着自己的决心前进时，其实你就已经成为了一个不一样的自己。

乐活日子

咬一口春天的“清欢”

■ 吴明慧

今年立春在腊月里，苏轼的《一丛花》说“今年春浅腊侵年”，农历年如有闰月，下年的立春便出现在上年的腊月中。

我特别关注了这两年的诗词日历，去年立春日选用的《减字木兰花》，正是苏轼写于被贬海南的立春日：“春牛春杖，无限春风来海上”；“春幡春胜，一阵春风吹酒醒。”词句之间春意盎然，丝毫不掺杂对人事不公的怨怒。词中还描写了立春的气节风俗，如耕人持木杖鞭打土牛，以示劝耕；用绢或纸制成小彩旗戴在头上，名曰“春幡春胜”。

前年的立春日恰巧是除夕。2019 年的诗词日历用了吴文英写于除夜立春的词《祝英台近》。能与家人团聚守岁迎春，“添烛西窗，不眠侵晓，笑声转，新年莺语”，多么和乐；可是结语偏要来一句“寒销不尽，又相对，落梅如雨”。这情感真是细腻纷繁，世事又总是无常。

我小时候生活在北方，立春这天总吃到妈妈烙的春饼，炒好的土豆丝卷进饼里，偶尔也会切一些大葱丝，再抹点自家做的大酱。这就是迎春的“春盘”了吧，虽无法与苏轼的蒙茸、蒿笋的春盘相比，但是比春盘更有味的——人间至味是清欢。

去年立春，我吃了白菜猪肉的饺子，还把年夜饭桌搬到了院子里；今年立春，我做了西红柿鸡蛋面，配一盘蒸牛肉，还赶着读完了《史记的读法》，这是 2021 开年以来读的第一本书，也算是为今年立春留下了别样的记忆。

乐活感悟

累了，就应该回家看看

■ 小森

“树上给你们留着桃和李子呢，什么时候回来？”一般每年向我们抛出“诱惑”的，通常是妈妈。寒冬腊月虽是果园相对清闲的时期，但也要定期去剪枝，保证来年果树有足够养分来孕育果实。妈妈开了半辈子小卖部，爸爸是教师。妈妈工作的灵活性，以及爸爸每年长达几个月的寒暑假，给了他们好好打理果园的时间和精力。

年复一年，树上的果子结了又落，果园见证着时光的老去，不变的是枝头那份永恒的清甜和牵挂。去年收到邀请的我们，趁着休假回家尝鲜。回到家，街坊四邻热情的问候十几年不变，一直延续至今。家也还是老样子，家具陈设都在记忆中的位置。

我曾担心爸妈会被这个社会抛下，但随着爸妈微信、淘宝、快手越用越溜，这种担心也在慢慢消散。虽比不上新生树木的快速生长，爸妈和这个家，就像一棵古树虬曲苍劲，爬满了岁月的褶皱，却也在粗糙厚重的树皮下悄悄冒出了新芽。这是他们与这个时代和平相处的方式：缓慢、克制，没有被欲望裹挟，踏踏实实过日子。

记得上大学时，有一次回家我发了条感言：“累了就要回家看看，晒好的被子铺好的床，把阴霾一扫而空。”现在再回家，这句话仍是应验了。从爸妈关切的话语，从妈妈做的每一餐饭，从他们的生活态度，都依然能让我们获得坚定前行的力量，让我们不再患得患失。

今年春节虽然没有回家过年，但我们仍盼望着秋天的时候，能回家吃果园里的果子和妈妈做的饭。

