我们太习惯为“喜欢”预设前提了。想学画画，先得买全画材；想跑步，先要配齐装备……这些准备听起来都对，却往往成了永远跨不过的门槛。

▶沉积　　勾　犇



今天就开始做喜欢的事

文｜尹小英

书房角落堆着三本未拆封的书，买时想着“周末看”，可那个周末被加班占了，下个周末又被聚会填满。直到昨天傍晚，我随手抽出一本，撕开塑封，油墨味扑面而来。那一刻我忽然意识到，“开始”只需要一个最简单的动作，撕掉那层塑料膜。

我们太习惯为“喜欢”预设前提了。想学画画，先得买全画材；想跑步，先要配齐装备；想读一本书，非得等一段完整的午后时光。这些准备听起来都对，却往往成了永远跨不过的门槛。直到我看到王虹教授获得菲尔兹奖后接受采访时说的一番话：“希望大家都鼓起勇气，勇敢地去做自己喜欢做的事。”我的内心深受触动。那份勇气或许不在于战胜什么巨大的困难，而在于承认：今天、现在、手边，就已经够好了。书可以不一口气读完，但可以先读第一页。

我的一位同事，办公桌上始终放着一小盒水彩。午休时，她涂几笔窗外的风景，或者画一个歪歪扭扭的苹果。有人说那是浪费时间，她却笑：“这是我奖励自己的方式。”后来她的画被印在公司年历上，但比这更动人的，是她说那句话时眼睛里的光。做喜欢的事不需要等到万事俱备，每一个被我们称为“碎片”的时间都可以成为它的容身之处。

同事的那句话让我明白，做喜欢的事，本质上是在对自己的内心说“你重要”。当我们把“今天”让给琐务，把“明天”许诺给爱好，其实是在悄悄贬低自己的渴望。而一旦动手做了，哪怕只是十分钟，也是在宣告：我的快乐值得被认真对待。这种微小的自我确认，比任何外在的成就都更能滋养一个人。

有人担心一旦开始，就要坚持下去，否则半途而废会更糟。可喜欢的事，何必用“坚持”二字来捆绑？做自己喜欢的事，唯一的规则就是听从内心的感受。不必把爱好变成新的负担，它应当是生活的透气孔，而不是另一副枷锁。

我决定把角落里那把落灰的尤克里里（俗称夏威夷小吉他）擦干净。不为了学会弹唱一首完整的歌，只是按一根弦，听它发出声音。那个声音清脆、短暂，却让我莫名地高兴。原来，多年前买它时的那份心动还在，只是我一直在等一个“合适的时机”。就从今天开始。

▶绘心一笑

足球的幽默

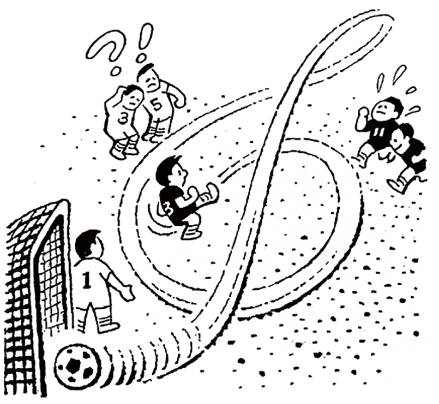
绘｜姚金才



▲心理战术



▲进球思路



▲射门艺术

▶心晴计划

出门走走吧，外面的风会替你把烦恼捋顺

文｜穆　兰　　图｜刘　毅





