

没有目标的生活仿佛没有灵魂,不是我们不能立下Flag,梦想不可言说,我们要将小目标立在自己的心尖上,时刻记得为之努力。

——天天

朋友圈立下的Flag就是迷惑自我的表象,不仅不能帮到自己,而且会让自己觉得仿佛已经做完了。比起在朋友圈雄心壮志的“新年Flag”,不如将每日计划贴在案前,逐个攻破。

——flower

与其让目标随风飘散,不如给自己的小目标一个在世面亮相的机会。从执行的那一刻起,2022年就有

了无限可能。

当我们二话不说,开始每天坚持健康饮食、运动打卡,看着自己一步步向心中的完美体形靠拢,才知道自己以前是有多懒惰。

——方程式

时刻保持足够清醒的内心、足够强大的自制力,一直努力,别急着预支公开目标时收获的那份满足。

——uki

有些人立目标,其实只是通过朋友圈寄托内心的愿景,并没有为之努力拼搏。

——一只鱼

## 从立“一星期Flag”开始

每天开车下班的路上,我喜欢听电台广播,尤其是一档名为“一星期Flag”的节目。节目组记录下来电听众想立的Flag,7天之后,主持人在节目中直播连线该听众,询问Flag完成情况。一年的时间,大概听了有200多个Flag:为了改变白天犯困的问题坚持1星期每天10点睡觉;为了司法考试坚持1星期每天晚上看书4小时……听着听着,就能想象那些朝着更好的自己而努力的人是有多么快乐。

有人目标明确,也有人终日碌碌。世界在经历工业化、全球化、互联网革命后,毫无悬念开启了AI智能化、元宇宙时代,过往的一切都被重新定义,好与坏,对与错,传统与现实,种种的界限也在改变。格子间黑夜白天的敲打键盘,收入却赶不上一平方米的房价。恋爱耗时又费力,不如一个人来

得轻松自在。生活对有些人而言不过是刷刷抖音,喝喝碳酸饮料,然后继续陷入无尽的空虚。

平行时空下,有人目光坚定负重前行,有人泰然自若认同“阿姨我不想努力了”。仔细回看历史,每个社会转型期,都是小部分硬核的人掀起波浪,大部分人被动裹挟进潮流中。面临窘境年轻人并不奇怪,他们用“佛系”“丧”来抵抗现实的暴击。而那1年中立下的200多个Flag,背后是200多颗不妥协的心。他们的境遇不一定比其他人更好,但是他们选择了与“丧”不同的道路;他们不一定是小部分硬核的人,但是他们努力不被拍打在沙滩上;他们也迷茫和焦虑,但是他们愿意摸索自己前行的方向。“幸福是奋斗出来的”,如果365天很长,不如就从7天的Flag开始改变吧。

费晓晓

## 三分钟热度有三分钟收获

新的一年就像一张白纸,如果上一年画得不好,还有重新作画的机会。在新的一年开始之际,朋友圈也纷纷晒起了各自的小目标,或是改掉自己的坏习惯,或是达成一项阶段性的人生目标。

回首我过去的Flag,很多都只停留在陈述愿望的阶段,在“三分钟热度”之后,就打回原形,继续过着不思进取的生活。心血来潮买的学习资料过不了两个月就彻底遗忘。曾立下的豪言壮语,也慢慢不记得了。

其实我们无时无刻不在立Flag,一次演讲,一部励志电影,都能让我们浑身充满正能量。然而瞬间的激情澎湃很容易,让它变成持久的涓涓细流却很难。一句句“算了吧”“从明天开始”,又把我们打回原形。自由散

漫,随遇而安,贪图享乐,这些都是我们的天性。而设置目标,完成目标,就是我们身上的“人性”战胜“天性”的过程。这过程不是一场定胜负,而是时时刻刻。在冬天的被窝里,在自习室的手机里,在办公室的摸鱼时间里。

Flag是我们对生活的期待和向往,也是对上一年的总结,对一年来遗憾的救赎。人生就是要不断种下希望,才有前行的动力。目标可能并不一定会实现,但至少会成为方向,让人有信心相信自己能行。“三分钟的热度,就有三分收获。”只要开始动了,就比没有开始收获更多。

无论好坏,过往皆为序章。希望新的一年我在通往未来的路上依旧保持热情,不忘过往、接纳过去、继续前行。

王丹丽

## 把日子过成“限量版”

曾经读过一句话,人们总是为了太多遥不可及的东西,疲于奔波,却忘了真正的幸福是人生尽兴。新的一年,意味着生活再一次按下“重启键”,你期待遇见怎样的自己?

这一年,我决心管理好时间,早睡早起,养成良好的作息习惯,让自己变得更自律。以前总是抱怨没有时间运动,不知不觉间“衣带渐宽腰上身”。有一段时间,我特别想报名参加瑜伽班,渴望在拥有轻盈身姿的同时,体验空中瑜伽飞一般的感觉,但总因各种琐事搁置。其实每天花一点时间运动并不难,今年我准备从最简单的走路开始,定一个小目标,每天保证微信运动上有一万步的运动量。然后挑选一个在家附近的瑜伽班,每日坚持练习。

这一年,我想在工作中寻求突破,永远怀抱热情,实现自我技能增值。做自己喜欢的工作。定期给自己制定一个工作计划,学会增强自身实力,完成别人认为你无法做到的事情。工作再繁忙,也要坚持阅读,拓宽视野,让自己变得更有智慧。

这一年,我想尝试在工作、学习和家庭生活中找到更加舒适的平衡点,拿回生活的主动权。每天穿梭在单位、学校、家三点一线,上班、下班、接娃“连轴转”,日常生活毫无乐趣。今年,我要控制自己的脾气,给女儿辅导作业要更耐心,听母亲碎碎念要更用心,跟丈夫沟通要将心比心。三餐四季,点滴温暖,我要把平常的日子过成闪耀的“限量版”。

董红

# 奋进正当时 人勤春来早

春天来了,我们也开始了新一年的生活工作。有些人暗暗许下了新的目标:工作上更上一层楼、家庭喜添新成员、坚持锻炼身体更健康……人勤春来早,奋进正当时,为实现这些目标,奋勇前进吧。

## 重拾梦想,跨越山海

去年,我看了一场话剧——《每一件美妙的小事》。很想像主人公一样列一张清单,把所有喜欢的、想做的事都记录下来,然后一件件打卡完成,可总是拖延。工作的压力、生活的烦恼,我能找到无数条理由来为自己的懒散安上看似理所当然的借口。生活理应生动,可按部就班的日子如同温水煮青蛙,慢慢消磨热情,使人看不见广袤的天和地,听不见机会的敲门声,不愿坚持兴趣爱好,在忙忙碌碌中日子就这么过得飞快了。

没有热情的生活不只是波澜不惊,甚至阻碍我一蹦一跳的雀跃脚步,让人安于现状,停止向前。其实,我的内心仍旧有尘封的热情存在,只不过需要擦拭,希望虎年有一声咆哮,唤醒我沉睡的热情,将虎虎生威的力量贯穿到我的四肢百骸,马不停蹄地去追寻“每一件美妙的小事”。

我想不辜负大自然的风景,带着仿佛孩子般的童心与好奇探索春夏秋冬的美意。最近的我又爱上了童话,愈发觉得孩子的世界是那么神奇而有趣。当下,也许无法到处走走看看,背包压了箱底,我也失了外出的闲情逸致,但这样的状态需要画上句点,当我的内心重新迸发热情,又何需害怕命运赋予的艰难考验呢?如果有机会,2022年我愿意去图书馆、科技馆、海洋馆当一名陪伴儿童的志愿者,跟着他们的脚步,点燃内心的热情火苗,跨过低沉的消极海域,好好欣赏那些随处可见的自然馈赠。

万般滋味,皆是生活。热情可以支撑灵魂,绽放心底荣光,让人有无限的动力去尝试挑战,去坚持原有的热爱寄托,去发现新鲜的点点滴滴。我想做的事情有很多,以前觉得有大把时间,不急于一时,总是将这些“美妙的小事”束之高阁。很可惜丢了热情的那段时日,让我庸碌地浪费了光阴。可是为时未晚,老虎在激情吼叫,我开始变得振奋又抖擞,早已跃动于眼前的心愿就是能够保持这一份失而复得的热情,重拾梦想,跨越山海。

周绮婷

## 该立则立,尽力而为

“回望过去”与“展望未来”是每个新旧交替节点的固定环节。2021年,我曾立下许多小目标:成功脱单、瘦成闪电、看N本书、锻炼身体……有些已经成真,有些还在路上。如今春暖花开,我又有了新的目标。

定期整理,做好“断舍离”。每次在收拾的过程中,总会发现很多东西即便不再使用,也不想丢,随后就放在那里,任其占据生活空间。比如,我会把整个冬天的衣服都挂出来,甚至安排好不同场合的穿着与搭配,但一个季节下来,常穿的衣服就那么几件。待换季之时,再把所有的衣服替换成夏季着装,以此往复。我还有点收集癖,每去一个地方都喜欢买一些纪念品,从最初的收集景点门票到后来的收集冰箱贴、明信片。买的时候很满足,但是当它们在家里杂乱无序地堆积在一起时,就令人头疼。当拥有了太多东西时,往往也就不那么珍惜了。现在,我希望自己能将一切化繁为简,整理屋子的同时也整理好心情。

定格美好,做好“回忆录”。去年秋天,我发现手机相册里有个很棒的功能,它会去年一些在某地方的照片自动生成一个合集,再配上音乐。看到之前和闺蜜游走在上海街道的合照都被串联在一起,无数美好的回忆瞬间涌上心头。于是我决定,接下来要好好经营自己的生活,多做一点记录,让回忆不会在信息化产品填满的生活中湮没。

定时快乐,确定幸福值域。小时候吃包干脆面,抽到里面的一张卡片,就会幸福感爆棚。长大后,这种简单的快乐渐渐消失。也许选择越来越多,随之而来的焦虑也越来越多,以至于很难产生满足感。所以,我要给自己的幸福确定一个值域,在生活中,经常去留意一些并不贵重,但能让人感受到拥有吉光片羽的事物。比如,快乐可以是街头的小饼加葱、大杯的奶茶加满料;可以是奔赴热爱、初心不变;可以是自由散漫、肆意生长……

总之,这一年该立的Flag还得立,管它最后会不会倒,尽力而为。

陆佳琪

