



每一天都是  
土拨鼠之日

## 过好当下每一天

我们谁也无法预知未来。别浪费时间胡思乱想。尽你所能创造最美好的事物。每天都试着这样做。仅此而已。

——劳里·安德森，美国艺术家

一听到有人说什么“创作之路”，我都会忍不住翻白眼。

这个说法听起来太高大上、太夸张了。

我的“创作之路”不过是从我家后门走到车库的工作室，只有3米多远。我坐在书桌前，盯着一张白纸，心想：“昨天不也是这么做的吗？”

当我创作艺术时，我并不觉得自己是踏上英雄之旅的奥德修斯，反倒像西西弗斯，日复一日地推着巨石上山。在日常工作中，我不像是《星球大战》里肩负使命的路克·天行者，更像是电影《土拨鼠之日》里的菲尔。

如果你没看过这部电影，或者不记得具体剧情了，让我来简要介绍一下。《土拨鼠之日》是一部1993年上映的喜剧电影，由比尔·默瑞主演。故事发生在宾夕法尼亚州的小镇庞克苏托尼，这里是著名土拨鼠“庞克苏托尼·菲尔”的家乡，每年2月2日都会举办土拨鼠日庆典——土拨鼠会根据能否看到自己的影子来预测冬天是否还有6个星期结束。比尔·默瑞在片中饰演天气预报员菲尔，

他在报道这一年一度的土拨鼠日活动时陷入了一个时间循环，每天醒来都是土拨鼠日。

菲尔非常讨厌庞克苏托尼，这座小镇简直成了他的炼狱。他尝试了一切办法，但始终无法逃离小镇，也无法迎来2月3日。对菲尔来说，冬天成了永无止境的轮回。不管他做什么，每天早上醒来他都会发现自己还在同一张床上，面对同一天。

在一次绝望的时刻，菲尔在保龄球馆的酒吧里问两个醉汉：“如果你们被困在一个地方，每天过着一模一样的日子，做什么都没用，你们会怎么办？”

菲尔必须找到这个问题的答案，电影情节才能继续展开；而对我们来说，这个问题的答案同样决定着我们的人生方向。

我想，你如何回答这个问题，就会创作出什么样的作品。

早有人像我一样觉得《土拨鼠之日》是我们这个时代的伟大隐喻。电影导演兼编剧哈罗德·雷米斯曾说，他收到过无数神父、僧侣的来信，这些人称赞这部电影的精神意义，并宣称其与各自的宗

书中的

每

在属于

在

一天

书中的

在属于

此

而写的

指间的

这

都是

书中

在属

新的

开始

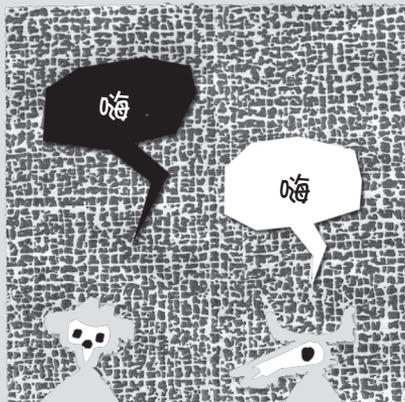
而写

教理念相契合。但我觉得，这部电影对创作者的意义尤为深刻。

理由是：创意工作是非线性的。创作不是一条从 A 点到 B 点的直线，而更像是一个循环或者螺旋，每完成一个项目都会回到一个新的起点。无论你多么成功，无论你取得多大的成就，你都永远不会真正地“抵达”。对创作者来说，除了死亡，没有所谓的终点线或退休这回事。正如音乐家伊恩·斯韦诺尼亚斯所写的那样：“即使你已经功成名就，那寥寥几位在乎你的人仍会问‘那接下来呢’。”

我认识的一些真正高产的艺术家，已经有了自己的答案。他们找到了一种日常工作方式，这种方式让他们从成功和失败中抽离，同时也屏蔽了外界的纷扰。他们明确了自己要专注的事情，然后每天投入其中。不管最新作品是被拒绝、被忽略，还是广受好评，他们都会在第二天继续创作。

我们对生活的掌控非常有限。我们唯一真正能掌控的，是如何度过我们的每一天：选择做什么，以及为此付出多少努力。也许这



听起来有些夸张，但我认为，要想进行艺术创作，最好的方法是假装自己在主演一部属于自己的《土拨鼠之日》：昨天已经过去，明天未必会来，只有今天，以及你今天可以做的事情。

里奇蒙德·沃克为戒酒者写过一本冥想书《每天二十四小时》，其中一篇的开头写道：“任何人都能应对当下一天的挑战。真正让我们感到崩溃的，是两个永无止境的永恒——昨天和明天。让人焦虑不安的，不是今天过得如何，而是来自对昨天的悔恨和对明天的担忧。因此，让我们尽力过好当下每一天。”

创作的终点不是加冕封王，从此过上安逸无忧的日子。真正的创作之旅是像菲尔一样，每天醒来都要重新面对同样的一天。

我们如何度过每一天，便如何度过一生。

——安妮·迪拉德，美国作家

## 建立日常惯例

靠技艺和惯例创作，确实不如凭天赋创作那样迷人，但它能帮你保持清醒。

——克里斯托夫·尼曼，德国插画家

生活总是起起伏伏。有些日子你会感到灵感迸发，充满干劲；有些日子你却一筹莫展，心灰意冷。还有些时候，好坏难辨，平淡如水。

日常惯例能帮助你顺利度过一天并且充分利用这一天。正如作家安妮·迪拉德所写：“日程表可以抵御混乱和任性。它就像一张网，兜住那些稍纵即逝的日子。”当你不知道下一步该做什么时，日常惯例会指引你前行。

当时间紧张时，日常惯例会帮助你最大化利用有限的时间；当时间充裕时，日常惯例则会确保你不会浪费它。我曾在有全职工作的情况下写作，也曾全职在家写作，甚至在照顾孩子的同时坚持写作。无论是哪种情况，能让我持续写作的秘诀都是制订计划并严格执行。

在《创作者的日常》( *Daily Rituals* ) 中，作者梅森·柯瑞记录了 161 位创意人士的日常惯例：他们几点起床、何时工作、吃什么、喝什么，以及如何拖延等。这本书读起来像是一部人类行为大

## 每一天要做的事

- 听一首歌
- 读一首好诗
- 赏一幅美图
- 说几句有道理的话

——歌德

赏，仅仅是阅读作家的日常惯例，就好比是在参观一座人类动物园。卡夫卡喜欢在深夜写作，而普拉斯则选择在孩子醒来之前的清晨开始创作；巴尔扎克每天喝五十杯咖啡，而歌德则喜欢闻烂苹果；斯坦贝克在写作前要先削好十二支铅笔。

读这些创意人士的日常惯例的确很有趣，但随着阅读的深入，你会发现，世上并不存在一种放之四海而皆准的完美创作模式。正如柯瑞所说：“一个人的日常惯例是各种妥协、执念和迷信的独特结合，它通过不断试验和调整形成，并受到外部条件的影响。”你无法直接照搬自己最喜欢的艺术家的惯例，并指望它对你也同样奏效。每个人的一天都承载着不同的责任，比如工作、家庭或社交生活，而每位创作者也都有着各自独特的性情和特点。

要建立自己的日常惯例，你需要先花些时间观察自己的生活节奏和精神状态。你的日程里有哪些空档？你能删减哪些活动来腾出时间？你是早起的知更鸟，还是晚睡的猫头鹰？（我很少遇到喜欢在下午工作的人。狄更斯曾写道：“我讨厌这个不伦不类的时间段，

# 缪斯女神

已经准备好



给我惊喜

如果

我

每天都出现

并且

对她说一句

“要一起待会儿吗？”

它既不是白天，也不是夜晚。”）有没有一些听起来荒诞的仪式或迷信，能让你迅速进入创作状态？（我写这段话时，嘴里正叼着一支被涂成香烟样的铅笔。）

对于一些人来说，严格的日常惯例可能听起来像坐牢。可话说回来，我们不都是在以某种方式“服刑”吗？当说唱歌手小韦恩坐牢时，我竟然有些羡慕他的作息：每天上午十一点起床，喝咖啡、打电话、洗澡、读粉丝来信，午饭后继续打电话、读书、写作，晚饭后做俯卧撑、听广播，接着阅读，最后上床睡觉。我跟妻子开玩笑地说：“天啊，要是我进了监狱，估计能写出一堆作品。”（我在参观恶魔岛联邦监狱时，心想它完全可以成为作家的聚集地。想象一下那个画面！）

适当的“囚禁”，反而能让你获得自由。日常惯例不是在限制你，而是在保护你免受生活起伏的干扰，让你更好地利用有限的时间、精力和才华。规律的生活作息能培养良好的习惯，帮助你创作出最好的作品。

更有趣的是，当你大多数日子都井然有序时，那些偶尔打破常规的日子就会变得格外有趣。

日常惯例的具体内容并不重要，关键是你得先有一个。先简单搭建一个适合自己的模式，大多时候坚持执行，偶尔打破常规以增添乐趣，并根据情况灵活调整。

我的宿醉计划都得提前一年安排好。

——约翰·沃特斯，美国导演

## 列清单

我列清单是为了缓解焦虑。如果我写下十五个待办事项，那种模糊、令人烦躁的不安就会消失。我不再觉得有无数任务压在身上，也不必担心它们随时会被自己忘得一干二净。

——玛丽·罗奇，美国作家

清单能为混乱的世界带来秩序。我很喜欢列清单。每当我感到生活混乱或需要厘清方向时，我就写一张清单。清单能帮你把所有想法从脑海中整理出来，减轻大脑的负担，让你能专注于真正解决问题，而不是让想法无休止地在脑子里打转。

当我感到焦头烂额时，我会用最朴素的待办清单来厘清思路。我会列出所有需要完成的任务，从中挑选出最紧迫的那一项，然后着手去做。完成后，我会把它从清单上划掉，再选择下一项任务。如此反复。

在我喜欢的艺术家中，有些人会列“待画清单”。比如大卫·施里格利，他会提前一周列出一份包含五十项内容的待画清单。有了这份清单，他就不必在工作室里浪费时间纠结该画什么。他说：“这些年我学到的一个简单道理，就是只要有一个起点，工作似乎就会自然而然地完成。”

达·芬奇会制作“待学清单”。他每天早上起床后，会写下当天想要学习的所有内容。

↑  
给自己的笔记

## 如何快乐

- ① 阅读经典书籍。
- ② 去远足。
- ③ 弹钢琴。
- ④ 和孩子们一起创作艺术。
- ⑤ 看荒诞喜剧电影。
- ⑥ 听灵魂音乐。
- ⑦ 写日记。
- ⑧ 打盹儿。
- ⑨ 看月亮。
- ⑩ 瞎列个清单。

当我有些事情想做，但现在没空做时，我会把它们列在效率专家大卫·艾伦所说的“某天 / 也许”清单。作家史蒂文·约翰逊也有类似的做法，他用一个叫“灵感库”的文档来记录自己的想法，每当有新点子时，他就会把它加进去，然后每隔几个月就会回顾这个清单。

有时候，列出“不做什么”的清单也很重要。朋克乐队 Wire 的成员们尽管从未能在喜欢的东西上达成一致，但他们能够在不喜欢的事情上达成共识。所以在 1977 年，他们列出了一份规则清单：没有独奏、不作多余的修饰、不多废话、不合唱、不炫技、直奔主题、避免美式风格。这份清单定义了他们独特的音乐风格。

每当需要做决定时，“利弊清单”总能派上用场。1772 年，本杰明·富兰克林向朋友介绍了这个方法：“在一张纸的中间画一条线，将它分成两栏，一栏写‘利’，另一栏写‘弊’。”查尔斯·达尔文在纠结是否结婚时，也用这招列了一张清单，帮助自己做出选择。

感谢：

请帮助我：



纸上祷告

如果早晨我感到毫无头绪，不知道日记该写什么，我会随机应变，灵活调整利弊清单。我会在纸的中间画一条线，一边写下让我感激的事情，另一边写下我需要帮助的地方，就像是一场写在纸上的祷告。

设计师亚当·萨维奇说：“清单是有目标的归纳。”我喜欢在年底回顾一年的经历，所以我会列一份 TOP 100 清单，包括最喜欢的旅行、生活事件、书籍、音乐专辑、电影，等等。这个习惯是我从漫画家约翰·波瑟利诺那里学来的，他会在他的独立刊物 *KingCat* 中发布 TOP 40 清单。（他也是一个清单爱好者，总会为独立刊物列出长长的故事和绘画创意清单，然后再着手绘制。）每一份清单都像一份整理过的年度日记。每次翻看往年的清单，看看哪些变了，哪些还是老样子，总能让我感到心安。

当我需要在精神上给自己一些指引时，我会写一份属于自己的“十诫”，即一张包含“你应当”和“你不可”的清单。这么说来，这本书就是我的一份“十诫清单”呢！

你的清单就是你的过去和未来。随身携带它，并确定优先级：今天、这周、以后。你终有一天会带着未完成的事项离开这个世界。但在当下，在你仍然活着的时候，你的清单能帮助你在有限的时间里，专注于真正重要的事。

——汤姆·萨克斯，美国艺术家

让每一天止于今日。你已尽己所能，过错与荒唐总是难免，忘却便好。明日将至，当以从容之心迎接，不为昨日所累。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生，美国作家

## 让每一天 止于今日

并不是每一天都能如我们所愿。所有的日常惯例和待办清单，都不过是心中的期望罢了。正如音乐人杰瑞·加西亚所说：“你潜入水中寻找珍珠，但有时只能捞到蛤蜊。”

最重要的是，无论如何，都要撑到一天结束。无论多糟糕，都要熬下去，才能迎来明天。在和五岁的儿子度过一天后，小说家纳撒尼尔·霍桑在日记里写道：“我们尽可能地把这一天混过去了。”有些日子，你只能尽力熬过去。

当太阳落山，回顾这一天时，别对自己太苛刻。学会放过自己，日子会好过很多。睡前列一份今天完成的事情清单，再写下明天想

“我们熬过这一天了吗？”

是的，

在

那些黑暗的日子里

这才是

最重要的问题

完成的事情清单，然后放空大脑，安心入睡，让潜意识来接管剩下的一切。

有些日子当下看起来没什么意义，但日后你或许会发现，这些日子有自己的目的、价值，甚至独特的美。电子游戏艺术家陈彼得年轻时喜欢画画，但如果画得不满意，他就会懊恼地把画作揉成一团丢掉。他的父亲劝他说，如果把那些“不好”的画铺平而不是揉成一团，垃圾桶就能装下更多。多年后，父亲去世，他在遗物中发现了一个标着自己名字的文件夹，里面装满了他曾经丢弃的画作。原来，父亲当时会悄悄地走进他的房间，把那些他认为值得保存的画作从垃圾桶里一张张捡起来，默默收好。

每一天都像一张白纸：填满之后，你可以选择保存它，也可以将它揉成一团，扔进回收箱随它去。至于它的价值如何，只有时间能告诉你答案。

每天都是新的战斗，坚持下去，说不定哪天  
好运就来了。

——哈维·皮卡，美国漫画家