



新年计划实现不了? 陌生人互当“时间管理员”助你完成

□余冰玥

小目标总完不成，
成为不能言说的痛

翻开手机备忘录，去年立的小目标满满当当：看完20本书、每周坚持做Keep三次、GPA拿4.0……可是一年过去了，装满电子书的kindle总共也没摸几下，瑜伽垫和跳绳在宿舍的墙角积满了厚厚一层灰，至于GPA……成为不能言说的痛。

一年又一年，我们总是在年初或者重要时间点制定下让自己更美好的计划，但一不留神就被它击得溃不成军。

如果，有个陌生人每天都在期待着你的目标实现，你是不是会尽最大努力去完成它？

2018年1月1日零点15分，微信公众号“概率论”又一次发布了“时间胶囊”社交实验活动的推送。这个活动每月举办一次，到现在已连续举办了一年，吸引了数十万人的参与。

“时间胶囊”玩法很简单。把你想要达成的小目标一一写下，并设置相应的完成时间（1—3个月），便制作好了一枚“胶囊”。把胶囊发送到“概率论”公众号后台，“时间胶囊”便会按照你的时间设置，被随机发给一个胶囊管理员。

管理员由网友报名参与，并联系你，见证你目标的实现。在最新一期的“时间胶囊”中，活动全新改版，不再设监督员和管理员的角色，希望每个人成为自己的管理员。

“概率论”公众号最初于2015年创办，希望能通过各式各样的社交活动，让用户和各种不同而有趣的心灵相遇。论及举办“时间胶囊”活动的初衷，主创团队表示：“人的一生

2018年已经过去一个多月了，你的新年计划开始实行了吗？一年又一年，我们总是在年初或者重要时间点制定下让自己更美好的计划，但懒惰向来是人性七宗罪里最顽固的一个，尤其在孤军奋战的时候，一不留神就被它击得溃不成军。如果，有个陌生人每天都在期待着你的目标实现，你是不是会尽最大努力去完成它？



只有几十年，那么不妨别把美好延后。去创造，去经历，去感受，去争取，去坦白。”

“千里之外有个人正和我一起努力”

从俄罗斯交换回来的大四学生于彬在2017年2月发出了自己的“时间胶囊”。于彬平日里自称“拖延症晚期患者”，很少定计划，偶尔定下计划也从来不能完成。“交换学习是

一次难得的经历，我不想像过去一样浪费时间。如果有个人监督，或许会坚持做下去了。”于是，于彬认真地写下了自己的三个目标：每两周更新一次公众号，在俄罗斯给国内的小伙伴们寄出明信片，每天记下当天学到的新词汇。

“刚开始，我完全忘了自己还寄出过这样一个时间胶囊。”于彬笑着说，“直到我的管理员联系我，我才想到。”但即使忘了这事儿，于彬还是记

得自己定下的目标，更新了自己的公众号，给小伙伴们寄去了明信片。“我觉得这个活动并不一定是找一个人监视你完成一件事情，而是当你写下它们的时候，你已经有了改变自己、完成它们的决心”。

身为医学院学生的朱丽筠参加“时间胶囊”只有一个目的：不让自己的年度计划变成一纸空文。

朱丽筠一直有一个习惯，年初会写下自己的年度计划，每个月也都会增添月计划，在年底的时候会看究竟有没有完成。“大一、大二时发现，作为医学生，几乎每天都在忙着论文、背书和总结汇报，导致锻炼等计划一拖再拖，最后索性放弃，从未落实”。

“后来看到了时间胶囊的活动，实在是觉得这样子对自己太不负责任，所以就写下了自己的目标——每周至少练3次瑜伽，每次1小时。”朱丽筠觉得很幸运，她的时间管理者很棒，每天都会来问她有没有做。当她因为宿舍里只有自己练习，而特别没有动力时，她的管理员会每天和她一起练习——她们互相关注了Keep账号，说语音。

“这种感觉就是千里之外有个人正在和我一起努力，想要放弃的时候，还有人一直陪伴着我。我很感动，最终完成了目标。”

朱丽筠说：“我不想未来的某一天，埋怨当时的自己因为浪费时间而成就了现在糟糕的自己。年轻的魅力就在于成为时间的主人，也只有这样，‘在最好的年纪做最好的事’才有可能成为现实。”

“时间管理员”的角色设置起到推进作用

主创团队解释，“时间管

理员”的角色设置是起到推进的作用。如果没有完成，管理员会去询问胶囊主人原因，传达胶囊主人几个月前写给自己的寄语，从而促使胶囊主人思考。“我们能够做的是，希望培养他们在这样一个规则和环境能够下对时间管理建立一些概念，这是我们的初衷。”

美国芝加哥大学心理系博士李涛分析指出，当没有大的内在动机，只是“参与者”与“管理者”之角色扮演，而且两人还互不相识，只是简单的社交交友时，对于个人时间管理的作用较小。如果监督员能够与计划制定者深入沟通，效果则会好很多。“但时间管理的关键在于内驱力，即参与者有自己的具体的行动计划，而不是外在奖励或压力。可以设置一些小目标，使计划制定者的行为更容易符合其态度。”

“概率论”公众号主创“群小爷”坦言，自己过去也不是特别擅长时间管理。在两年前的一个头脑风暴中，她发现大家都有类似的经历，便决定和团队伙伴们推出与时间相关的活动。“我们可以把一些时间节点敲定下来，就是你在你的内心告诉自己，必须要在哪些时间节点前完成某件事情”。

“群小爷”表示，“时间胶囊”的目的在于帮助人们实现自我提升。最开始几个月是以立小目标为导向，一般是早起、跑步、背单词这类做起来痛苦的事情。之后，团队则引导人们补充一些点亮人生、焕新生活的东西。而“时间管理员”的存在，是鼓励人们坚持下去，和过去的自己对话的一座桥梁。

或许，“时间胶囊”更像是一个仪式，在这个仪式中，试图了解自己，试图从自己的内心深处尝试改变和坚持，才是对逝去的时间最好的交代。

钻研19年将甲骨文制成表情包

古老的文字有了时尚新鲜的表达方式

□张楠

高冷的甲骨文有了萌萌的表情包

这套甲骨文表情包叫《甲骨有表情》，它的主体恰是若干个以“汉仪陈体甲骨文”为标准字体设计的文字拟人拟物角色。整组表情就像是一套五彩的、可爱的甲骨文动态识字卡片，让几何化的甲骨文字和汉字一一对应，搭配局部小动画及流行网络词汇，让每个甲骨文字的图案意义跃然眼前，方便读者读写识记。这套表情包的设计者就是“汉仪陈体甲骨文”字库设计者清华大学美术学院博士生导师陈楠及其团队。

早在2011年春节，陈楠设计的甲骨文字绘系列贺年明信片《甲骨文·吉祥成语》由中国邮政官方发行。2013年，他设计制作了甲骨文绘图模板，希

近日，两套表情包“生肖甲骨文”与“甲骨有表情”在网络上火了。设计者将几何化的甲骨文字转化成更加直观形象的动物，再配上时尚的网络用语。甲骨文大家都听说过，但是能认会写的无疑是凤毛麟角；表情包大家也见得多了，但是像甲骨文表情包这么有文化味儿的“古风表情包”，确实很少见。



陈楠团队设计的甲骨文表情包。

望大众尤其是孩子可以使用这种不锈钢镂空的绘图模版，自由组合绘制带有故事性的汉字图画，在游戏中体会汉字的起源、体验象形文字之美。

去年9月，由陈楠与汉仪字库合作开发的全球第一套甲骨文设计字库“汉仪陈体甲骨文”正式上线(1.0版3500字符)。在陈楠看来，汉字是具有强大

生命力的，面对每一次科技革命都顺势而变。

艰深的甲骨文竟然变成萌萌的表情包，与网络用语挂钩，这种设计着实惊喜到网友。陈楠在微博发布之后，阅读量飙升到3100万，转发超过14万次。

陈楠说，“甲骨文字就像是一台商朝的照相机，我们的先民将目光触及的万事万物，化为龟甲上形象的文字符号。这些几何质朴的图案文字成为与我们跨时空交流的桥梁，向我们展现了一幅千年前的远古画卷。”因此，甲骨文既是中国优秀的传统文化符号，又是符合当今设计潮流的创意字符，将甲骨文与手机表情包相结合，是传统与当下结合的必然，它的广泛应用是超越文字和字体本身意义的。

文化与创意深度结合诞生网红

设计数字化甲骨文，就是希望赋予古老的汉字以时代气息。陈楠设计的甲骨文字体既有动画视频、嘻哈歌曲，还有年轻活泼的网络语言助力。表情包“生肖甲骨文”则基于“汉仪陈体甲骨文字库”中的动物文字进行再创作和绘制，将几何化的甲骨文字转化成更加直观形象的角色。

从“萌萌哒”的故宫文创，到文化综艺《国家宝藏》请来王凯、李晨等当红明星演绎文物背后的故事，在弹幕视频网站B站等与网民互动频繁，创意将传统文化与年轻人的生活方式连接起来，把博物馆里的展品，如甲骨文这样的高冷文字传统，变成了轻松阅读和搞笑视频以及表情包。充满创意的设计为传统文化的传承带来附加值，比课本与正襟危坐的讲授更为传播有效，也是有益补充。