

鱼鱼桌面我是如何用一张小伙伴画的海洋

在这个快节奏的时代，我们常常被各种信息和任务包围，难以专注于手头的工作。有时候，即使是最简单的决策也会让人不知所措。面对这样的情况，我发现了一种小技巧——鱼鱼桌面。

我不是说把一整张桌子都变成水和鱼，但是一些简单的小物件或者图画，就足够了。这不仅能帮助我们减少分心，还能带来一些正面的情绪变化，让我们的工作环境变得更加轻松愉快。

记得有一次，我遇到了一个特别大的项目截止期限。我知道这将是一个巨大的挑战，但我却找不到开始的地方。朋友们见到我的状态，都建议我试试“鱼鱼桌面”。他们让我想起，那个曾经每天画画、做梦的大孩子，眼中总是闪烁着无限可能。


那天下午，我决定尝试一下。我拿出一张便宜的小纸板，一支粉笔，然后在我的电脑屏幕上开始画。在我还没有完全放松之前，海洋渐渐地展开，它深邃而又平静。那时，只有几只小鱼游动着，它们随波逐流，没有任何目的，也没有任何压力。

很快，这些小鱼就成为了我的伙伴。我给它们命名，每一只都有自己的故事。当这些故事穿越海洋，从屏幕跳跃到我的脑海里时，我仿佛回到了那个无忧无虑的童年。但这一次不同，那些幻想与现实交织在一起，使得我的思维变得更加清晰和集中。

从那以后，

每当我感到压力山大或是需要一点灵感的时候，都会用这种方法来提振自己。每一次，无论是在忙碌还是闲暇之际，看到那些颜色的涟漪，或许就是一种超脱俗世的思考方式。而且，当你真正沉浸其中，你会发现你的注意力自然而然地被拉回到正在进行的事情上去了。这是我一直以来寻找的一种平衡，是一种特殊的心理缓冲区，让整个世界似乎都慢下来了，只剩下你、你的思想，以及那些自由翱翔的小生命们。

通过这种方式，不仅解决了焦虑的问题，而且还让我学会了如何更好地管理时间，更有效地处理问题。在这个充满竞争和挑战的社会中，有时候，最好的工具并不是最新款的手表，而是一张简陋但充满创意的小纸片、一支彩色粉笔，以及一个愿意去探索自我的心灵。你可以选择任何主题：星空、森林、小城镇等等，只要它能够触动你的内心，你就会找到属于自己的那种“鱼鱼桌面”。



所以，如果你感觉生活太过紧迫，或许应该尝试一下这种方法吧。不管是否成功，只要它为你带来了点什么，那么它就值得一试。如果事情依旧无法掌控，那至少现在我们知道了一种新的方式，可以暂时逃离现实，用不同的视角审视生活，用一种更轻松愉悦的心态继续前行。

[下载本文pdf文件](/pdf/782760-鱼鱼桌面我是如何用一张小伙伴画的海洋图纸让自己变得更专注的.pdf)