

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 20年来, 我只坚持两件事: 熬夜和长胖

原创: 咪蒙 咪蒙 2017-08-04



你自律吗?

我很自律。

我数十年如一日坚持熬夜。坚持胡吃海喝。坚持长胖。

试问, 一般人做得到吗。

好吧, 说实话, 我发自内心羡慕那些自律的人。那些说到做到的人。那些早睡早起的人。

恕我直言，他们根本不是人！正常人类哪做得到啊！

## 01<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，说不吃就不吃的人

---

昨天有个女生跟我说，她跟我一样，一直在减肥。她减了1年了，一点儿变化也没有。

我说，那我还是有变化的。我胖了十几斤（同事们说，老板，说实话，是公斤吧）。

**摸着良心跟你们说，减肥真的会导致肥胖！**

平常不减肥还好，正常吃就好了，只要一有减肥的想法，就想暴饮暴食——因为一想到接下来就不能随便吃了，立马就觉得和食物难舍难分，要最后再宠爱它们一次，两次……100次……

我的同事薇薇就不一样，她以前胖过，后来决定减肥，于是，再也不吃晚饭。

无论公司晚上点什么好吃的，无论大家吃得多么欢快，多么幸福，她都无动于衷。

海底捞丝绒蛋糕牛排部队锅咖喱饭鸡腿汉堡云南米线披萨，她都不吃啊。

所以她就很漂亮啊，我特么就很丑啊！

好想重新投胎一次，变成她。

## 02<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，晚上12点前睡觉的人

---

我有晚睡强迫症。

不管我忙到多晚，睡前都要玩手机，玩一两个小时才睡觉。

**因为白天特么都在工作，只有这个时段，我才觉得在为自己活着。**

刷微博、刷朋友圈、刷豆瓣、刷知乎、刷淘宝……

结果玩high了，早上起不来，恨不得穿越回去，掐死那个不肯睡的自己……

无数次想对自己大吼：你他妈的不要仗着自己长得丑就随便熬夜好吗！！！！

我羡慕那些能准点上床的人。

我羡慕上了床能关掉手机的人。

我羡慕关了手机之后，真的就不打开了的人。

## 03<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，坚持健身打卡的人

---

我家楼下有个健身房，上面的标语是，总有一个比你忙的人在健身。我每次路过的时候，就很愤怒，想打他们！

为什么要这样衬托我的意志力薄弱！

第一次决定要锻炼的时候，我下载了郑多燕全套体操，只做了一次就删了……

第二次，我想说可能是之前没花钱，不心痛，就和朋友一起去办健身卡，一年1万2。

我去了一次。

就是办卡那一次。

我朋友圈有个女生，之前跟我一样胖，今年一直在健身，每天打卡……瘦了30多斤，现在92斤，哇擦，那锁骨、那马甲线、那大长腿……

目睹了全过程的我，受到了一万点暴击.....

## 04<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，定了计划能做到的人

---

我们公司副总裁王不烦，自制力特别强、目标感特别强。

她每年都会给自己制定一个年度计划，每个月制定计划，定期复盘.....

她每天早上来上班，都会先列一个工作清单，一项项有条不紊地完成.....

我擦，太屌了。

每天在她旁边，感觉我就是个原始动物，每天凭着本能在生活.....

实不相瞒，我也做过年度计划，为了让这个计划有仪式感，我还斥巨资买了一个特别精美的本子，写计划的时候，还动用了各种颜色的笔，标注了重点.....

光是做这个计划，我就花了整整三天。

做完之后，我感到特别满足，特别有成就感，仿佛自己已经做到了.....

开始还坚持了两天。

一周之后，别说计划了，我连本子都找不到了。

## 05<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，天天早起做早餐的人

---

每次在朋友圈，看到有人晒出特别美貌的早餐，就觉得很羡慕。

金枪鱼三明治、海鲜帕尼尼、虾仁全麦汉堡、枫糖浆蓝莓切片.....

吐司上面，放着各种颜色鲜艳丰富的水果麦片，还配上滤镜，超级好看。

我也决定这么做，于是下了个菜谱app。

每天晚上睡前看着菜谱，构思自己第二天要吃什么。

在脑子里做完了一顿饭，还梦到了自己拍照发朋友圈，有79个点赞。

第二天早上7点，闹钟响了，实在起不来。

我心想，要给自己一个缓冲的机会。

我跟自己说，倒数15秒，数完了就鲤鱼打挺弹起来。

数到9.....

我就睡着了。

## 06<sup>M</sup>

### 我羡慕那些，吃瓜子中途能停下来的人

---

我一吃瓜子，根本停不下来！

为了嗑瓜子，我耽误了写稿，耽误了见人，耽误了开会.....

有一次，我发誓，上班时间再也不嗑瓜子了。

第二天我就不上班了。

发自内心的说，吃瓜子能中途停下来的人，必能成大事！

## 我羡慕那些，把单词书从A背到Z的人

---

大学的时候，下决心要学好英语，于是拿起单词书，开始背单词。

从a开始背，背了特么一个月，还停留在a.....

我对自己很生气，跟同学约定，我一天不背单词，就给她10块钱。

后来.....她靠我的钱，发家致富了。

迄今为止，我记得最清楚的单词，还是abandon，那是单词书的第一个单词。

工作了，又想着不能放弃英语啊！于是，我决定看美剧学英语，专门下载了双语字幕，后来只看中文字幕去了.....

前段时间，我听说把手机调成了英文模式，就可以学英语.....用了几天之后，实在不习惯，看每个功能，都完全不认识.....

于是，只好低三下四去求唯唐帮忙.....

因为不懂英文，手机模式调不回来了.....

每次想到自己这些尿性，就特别生气。

我什么时候才能做一件，管得住自己的事？！！！！

**自律，就是一个升级打怪的过程，幕后大boss就是自己。**

人往往对自己是纵容的，下不去狠手，缺少驱动力。

如果有人推你一把，就会更有动力。

比如学英语，每个人都知道英语的重要性，但是又总是没有动力，因为学习过程太枯燥了，手机又太好玩了，很难让自己坚持学下去。有没有一种方法，能让我们学英语学得很有趣呢？

有。

**Hitalk**在线英语课程，它的整个学习过程，都是一场场的角色扮演。

你演空姐，我演乘客；

你演调酒师，我演顾客；

你演护士，我演病人.....

突然燃起了想说英语的冲动呢。

要不，“让我摸摸好吗”、“医生我胸部痛”这种重要的句子我完全不会说，将来怎么去全世界撩汉呢！！！！

说真的，这种学习方法真的很有趣，不用死记硬背，而是在场景式的互动中，不知不觉，就把英语给嗑下来了！

它有将近1000个真实生活和工作场景1对1角色扮演，而且还有人督促你学习哟（是拿着小鞭子那种吗）。

而且，为了鼓励大家能坚持学下去，Hitalk超级大手笔，花5000万，设立英语口语奖学金基金，只要课程学完率达到一定比例，你的学费就全额返还！

惊不惊喜？

刺不刺激！

详情点击“[阅读原文](#)”，赶紧去免费领取399元体验课吧！我想去找一下，有没有家庭主妇和帅气水管工的用英语“互动”的场景？



对了，大家还可以看看视频，看看汤唯说“学英语对她有什么意义”，我想知道的是，汤唯是因为学英语才长的这么女神，气质这么好吗，如果是，老子现在就去报1万个英语班！

广告



IN

[阅读原文](#)