

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

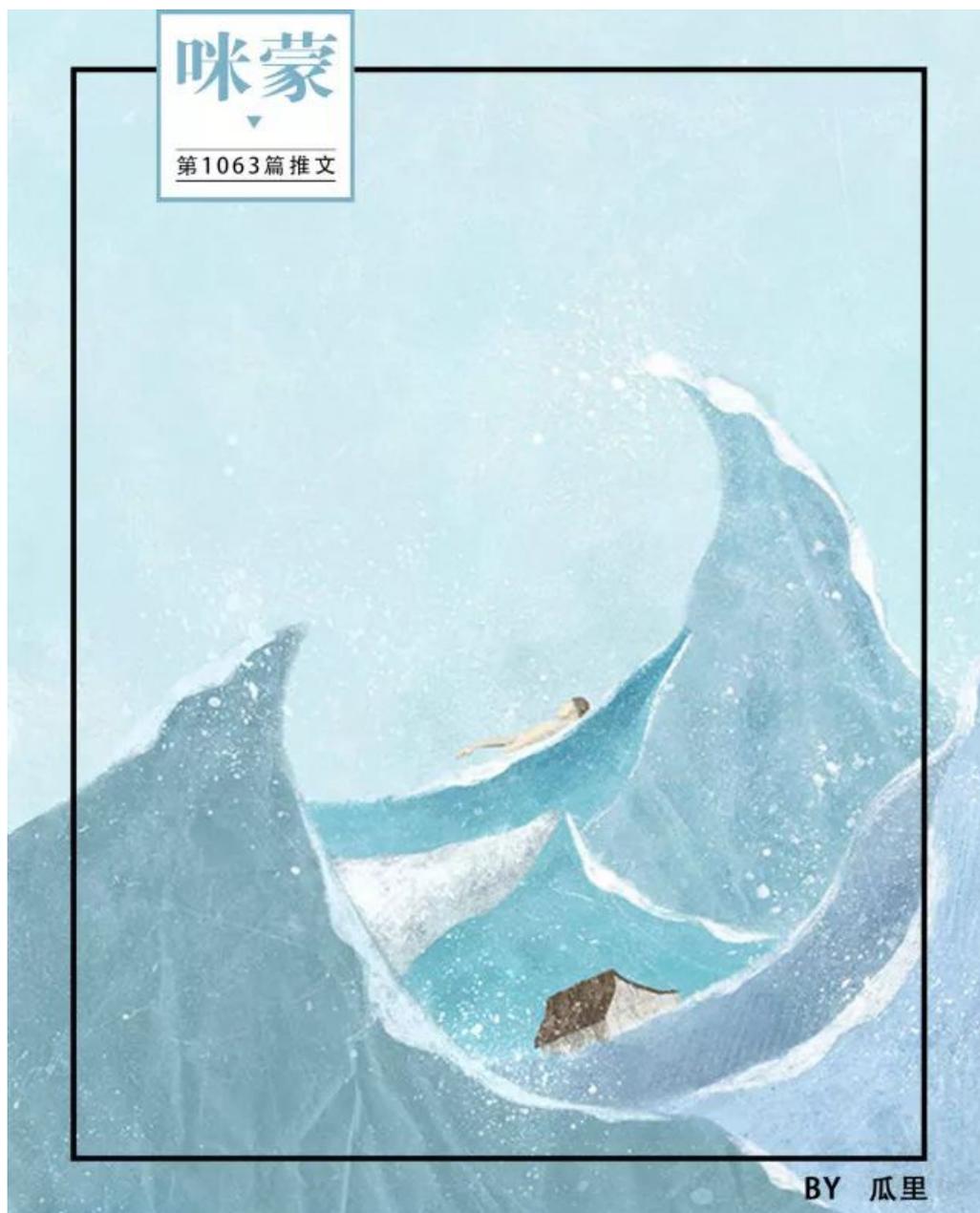
WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

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 否则通过率较低)

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

“有钱人很任性? ”“屁, 穷人才任性”

原创: 咪蒙 咪蒙 2017-12-27



有个东西, 我打赌你绝对没有。
我说的是自制力。
不信你来做个测试。
看看下面这些选项你中了几条。

2017最正经自制力测试卷

答
题
不
能
超
过
此
线

- 1.明知会留疤，还硬要挤痘痘，手贱。
- 2.减了十几年肥，越减越肥。
- 3.发誓要健身，办了卡，但健身房只去过几次。
- 4.说好的再买剃手，到最后发现自己是千手观音。
- 5.除了睡觉时间不想睡觉，其他时间都想睡觉。
- 6.买了个本子，开始做计划，但写了几页就放弃了。
- 7.买了好看的锅碗瓢盆说要做饭，用过一次之后，就再也没打开过.....
- 8.晚上追剧，下决心只看一集，结果看到凌晨三四点，既然天快亮了，那再看一集吧.....

以上8条，你只要中了四条以上，这就说明，你娃没救了。

你的人生就是一次次下决心又一次次打脸的过程。

网上就有人说，大多数人的所谓决心，装完逼就忘了。

你可能会说，没有自制力，好像也没什么坏处。

是没什么坏处，也就是没钱而已。

我们总是说，有钱人很任性，其实我们错了。

穷人才任性，有钱人超有自制力好么。

我采访过所有年薪百万的人，一个比一个有自制力，比如有的人为了让自己有效率，每天晚上9点睡觉，早上4点起床；比如有的人为了减肥，生日的时候允许自己买一个草莓蛋糕，看一看，然后继续去吃减肥餐。

妈蛋，感觉和他们不是同一个人种。

自制力是个好东西，真特么想有一个。

尤其是我最近正在健身and减肥，每天都想去淘宝买两打自制力。

我还研究了很多提高自制力的方法，我一一试过了，感觉以下这些是有用的。

你要找到直击灵魂的痛点

我在微博发过一段话：

你想减肥，你想辞职去旅行，你想跟某个男神谈恋爱。

你说，我真的很想很想啊，只是做不到。

其实，你没做到，就是因为不够想。

如果这件事真的触及你的灵魂，激发了你内心的洪荒之力，你就真的能做到。

不管这个愿望看起来多么扯淡，你都能实现。

就连那些想睡爱豆、想嫁给男神的都特么做到了呀。

所以，不要逃避，不要安慰自己“胖着也挺好”、“穷点也没关系”、“被羞辱了也无所谓”，面对你的缺点和问题，去改变。

你可能会说，我好像也没啥痛点，想想你曾经受过的羞辱，你就会有动力了。

比如，我一个20岁的朋友，跟14岁的弟弟去超市，收银员以为她是她弟弟的妈妈，因为她胖，看起来像油腻的中年大妈。于是她减肥了，半年瘦了34斤。

只在最重要的事上动用自制力

每个人的意志力是有限的，是会被消耗的，如果你把自制力分散到很多事情上，你就什么都做不好。

比如，你刚好有重要考试（比如考研、考托福），这段时间，你所有的意志力就应该集中用在学习上，不要再想着，你要减肥，你要节食，拜托，相信我，你做不到。

比如，你刚创业的时候，你需要每天精力高度集中，这个时候，你就不要再想着去戒烟了。

一段时间内，确定你所有事情的优先级，把自制力高度使用到最重要的那件事上。

比如我，就一直把自制力用在不对男明星动手动脚上.....

你要给自己洗脑，享受自虐

你必须要杀死所有的借口。

我朋友是健身教练，总有些胖子问他，晚上吃得少，对身体会不会不好？

他每次都呵呵了。

你特么都胖成这样了，还担心这个.....你身体过胖，对身体才不好！

我们之所以没有自制力，是因为我们总把很多事等同于吃苦、受罪。

学习是吃苦，工作是受罪；

减肥是吃苦，健身是受罪。

所以你下意识地就逃避这些事，想做去更轻松、更愉悦的。

这怎么改变呢？

你要给自己洗脑，不要把学习、工作、减肥、健身、戒烟等事情看成痛苦，而是要试图从这些事情中寻找成就感。

比如我最近在健身，我全身特别酸痛，特别难受，很想放弃，我问一个成天健身的美女朋友，你健身痛吗？她说，开玩笑，当然痛啦，健身就要学会享受肌肉酸痛！不痛，你的身材怎么会变好？你做梦啊。

简直扎心了。

某种程度上说，自制力就是自虐力。

你一事无成，就是因为你对自己太好。

把给自己的任务具体化

很多时候，我们习惯给自己定一个很虚的目标，比如说，每天要背单词。

但“每天背单词”就不算是个好任务，因为不能考察，背一个也算背了啊。

所以你不能让自己钻空子，你要把任务具体化，最好精确到数字。
比如你把每天要背单词，改为每天要背50个单词。
当任务可量化的时候，你的目标才更明确，你更能够指挥自己去行动。

自制力不够的时候，给自己10分钟

很多讲自制力的书，都会提到10分钟理论。

10分钟有两种用法。

一种是，当你在做一件重要的事，你想放弃了，你让自己再坚持10分钟。

你对自己说，只要坚持10分钟，就可以去干别的。

这样可以降低你的心理负担。

因为很多大任务都需要很长时间，而且中途会卡壳，没有立竿见影的效果，我们就很容易放弃，一想到还要花很久，心态就崩了.....

但你让自己再坚持10分钟，就会好一点。往往10分钟之后，你挺过了瓶颈，不知不觉地，你就会再多做一会儿。

另一种是，你想放纵自己的时候，你让自己再忍10分钟。

当你想去买买乱花钱的时候，你对自己说，等10分钟好不好？

然后放慢呼吸，让自己的冲动缓一缓。

你很可能就会觉得，不买这些，好像也不会死，那就先等等吧。

一般来说，冷静下来，我们就会看到，这个东西其实没那么好，不买也行。

有本书叫《自控力》，是斯坦福大学最受欢迎的心理学课程，在国内也很火，它里面有个重要理论：

把行为变成习惯，你就不再需要自制力了。

你们以为那些每天勤奋上进、保持高效运转的人，每天都要动用大量的意志力吗？

错！

他们靠的是习惯。

对他们而言，每天持续工作15小时以上，是习惯；

数十年如一日地吃水煮青菜，是习惯；

每天早起跑步5公里，也是习惯。

而且他们中间很多人，是从小就培养了这种好习惯的，长大了也就自然而然，不需要每天刻意培养自控力了。

真特么爽。

羡慕死了。

尤其是好的学习习惯，更要从小培养。

你是不是开始想，小时候，父母为什么不培养你的自制力？

你小时候不懂事，他们一把年纪还不懂事吗？

如果你有孩子，不想孩子长大了以后，开始抱怨父母，那你可以从现在开始，培养他的自制力。

可以用我上面说的方法——

不要让他把学习等同于吃苦；

把给他的学习任务具体化；

他想放弃的时候，让他再坚持10分钟。

当然，还有一种方法，在孩子没有足够的自制力时，你可以让专业的人，帮你培养他的学习习惯，提高他的自制力。

学而思网校就是这样的在线教育品牌，他们的老师很专业，很有经验，最擅长的就是，把学习变成一种兴趣，让孩子从内心去喜欢学习，让主动学习就会成为孩子的习惯。

现在他们推出了寒假英语直播课，**原价500元，现在只要50元。**

50元竟然可以上15节课，真的超级棒！

学而思网校
在线学习更有效

50元抢15节 中外教英语直播课

让孩子说得多，考得好！

1000本原版绘本，报名即可免费送

价值500元
英语超值
寒假班

学而思网校

The advertisement features a vibrant red background with a white laptop in the center. A young boy and a woman are sitting at a desk, looking at the laptop. The laptop has the Xueersi logo on it. The text is in a mix of white and yellow, with a yellow starburst graphic on the right side.

其中包括5节中国老师的课，让孩子更轻松能学会词汇、语法句型等课程内容；

以及10节外教的课，可以锻炼孩子的听力和口语，还能阅读学习欧美文化。

他们的课程，在家长中口碑特别好。

因为老师真的很负责任，每天上完课，都会给孩子进行一对一的随堂测试，批改作业，还会详细讲解做错的题。

英语是一个需要每天练习的科目，而孩子放假在家，不像在学校那样有老师督促，英语很容易疏于练习，开学后才发现跟不上就晚了。

现在就**扫描二维码**报名，给他找一位好老师吧。现在报名还送1000本免费电子绘本，以及全套纸质讲义包邮到家哦。



广告





关注这个号的你
可以说是很优秀了

