

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

放! 下! 你! 的! 手! 机!

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-09-22



(周游作品)

“不要熬夜玩手机了，对手机不好。”

我猜，你的一天应该是这样过的.....

早上起床，决心满满，今天一定要好好干，握拳.....

坐在桌子前，先把桌子收拾一下，倒杯水，上个厕所.....

一看时间，还早，先稍微休息一下.....

刷会微博吧，只刷5分钟.....

啊，朱莉和皮特离婚了.....

皮特有小三了？是法国演员啊.....

哇，她胸挺大的，百度看看到底有多大，刷到另外几个大胸图.....

来了点感觉，撸一管.....

好空虚啊，我刚才在干什么.....

我不能再玩了，不过现在才11:35.....

12点再开始做正事吧，还可以刷一小会儿朋友圈.....

啊，高中班上那挫逼居然跟班花在一起了.....

刷完他的所有朋友圈，又去刷班花的朋友圈，又去刷班花前男友的朋友圈.....

不知不觉，刷到半夜.....

现在开始做正事吧.....

好困啊.....

ZZZZZZZZ.....

为什么你每一天都一事无成，而你身边那些优秀的人每天可以做无数件事，活像他们的一天有48小时一样？

因为，你完全不会管理时间，你拥有低效能人士的所有习惯。

01



你! 太! 爱! 玩! 手! 机!

很多人问我，咪蒙，为什么你每天能写两篇稿子，还能抽时间写剧本，还能管理团队、见各种人.....每周还能看两本书？

我说，很简单啊，写稿和看书的时候，关机。

看书的时候唯有关机，才能决定静下心，才能保证平均4小时看完一本书的速度。

好吧，我承认，写稿的时候不是我主动关机的，是手机被黄小污没收了。

她太残暴了。

很多人工作或者学习才5分钟，就要刷手机半小时，时间完全被切割了。

关键是你刷一会儿手机，回到正事上，要重新调整状态，好不容易重新投入了，又被手机打断.....

导致你一直注意力不集中，效率极其低下。

有句话是，成功就是1%的努力加99%的不碰手机。

只要你能抵御手机的诱惑，做正事的时候不受干扰，那你就打败了99%的同龄人。

02



你总是先做“紧急”的事

你一定会说，我不是故意一直玩手机啊，是手机上一直有人找我嘛。

你摸着良心说，那些信息是真的非回不可的吗？

除了一些随时需要对接客户的岗位，咱们一般人都不需要时时刻刻回复信息。

最好的做法就是，集中时段回复微信、短信和邮件。

比如我通常午饭或晚饭时段才回复。

相信我，你不会错过什么天大的事，宋仲基不会向你求婚，你老板也不会突然发个1万块的红包，地球也不会爆炸.....

相信我，你不回复，如果对方真的有十万火急的事，就一定会打电话了。

所有关于时间管理的书都会强调，**先做重要的事，后做“紧急”的事。**

很多时候，我们明知道一件事很重要，但总被手头的事打扰了，比如老同学来找你叙旧；比如马上要换季了，你要去买衣服；比如双11，你要去抢打折货.....

看书、体检这些对我们极其重要的事，往往就被耽误了。

03



你总和拖延狂在一起

低效率的你总喜欢和同样低效率的人做朋友。

显得你没那么混世魔王嘛。

久而久之，你们互相鼓励、互相扶持，在拖延的路上一路狂奔。

尝试着跟高效率达人做朋友吧。

他们会激发你的斗志。

我们公司王火火刚来的时候，我语重心长地对她说，火火，你写稿要抓紧时间哦，我可是很快的，我每天写2篇呢。

然后她每天写三四篇。

变态啊。

搞得我很惶恐，深感自己还有提升空间。

04



你太作，干正事要酝酿半天

以前我就是这样啊，每次写稿之前，为了进入状态，要花10个小时以上。

以准备写稿为名义，各种玩，比如把胡歌的照片和视频地毯式搜索一遍……

以补充体力为名义，狂吃，比如一口气点一堆鸡爪田螺兔丁……

很奇怪的是，那些平时觉得很痛苦的事，一旦要做正事了，它们就变得很可爱了。

以前为了躲避写稿，我宁愿去洗衣服，打扫房间。

我经常为了写稿熬通宵，甚至坐在电脑面前20多个小时，其实真正写稿的时间很短，只有一两小时。

观察我身边高效率的人，从来没有这么作的。

比如王火火吧，她一坐下来就开始写稿，不写完不吃饭。

比如我另一个同事张静思吧，她一起床，牙不刷、脸不洗、头不梳，一气呵成就直接坐到书桌前，开始写稿。

她一写稿就忘了吃饭。

我一吃饭就忘了写稿。

哎，境界差太多了。

05



你总说这事我明天就做

在书上看到一个提法，很有意思，“2分钟原则”。

意思就是，只要是在2分钟之内可以做的事，现在就去做。

比如你走在路上，突然想起来，要给同事交待个事，你想着，晚上回家再说，你很可能就忘了。

第二天你堆积了很多细小的事，就没时间去交待了。

很久以后这件事出了篓子，你才回想起来，天啊，忘了跟同事说……

不要总是说，我明天就去做，能马上快速解决的，现在就行动。

06



你的碎片时间都浪费了

同样是把碎片时间拿来刷手机。

你真的在玩。

别人在思考。

同样是刷到朋友圈有人抱怨自己脸大，你可能只是“我操哈哈哈哈哈”，我就想到了可以写写身为大脸的体验，可

能还有人看到跟大脸相关的商机，开发瘦脸面膜之类的.....

老实说，我每天睡前都会刷手机，但我看任何信息都会记录和思考。

还有，我会利用一切碎片时间。

比如出去谈事，坐在出租车上，我就会和助理讨论工作，或者给我妈打电话，或者统一回复微信等，这样我一回公司就可以专心写稿；

比如我上厕所或者洗澡的时候，就会构思稿子怎么写，或者想想下一个题目写什么。

比如飞机和高铁上我都会写稿或者看书，所以晚点什么的我都不太在乎，反正又没浪费时间。

07



你很茫然，不知道要干什么

很多人每天都空有决心，没有具体的规划。

你每天早上都清楚地知道你一天要做完哪些事吗？先做哪件、后做哪件？每件事大概要花多长时间？

一个懂得时间规划的人，他可以准确地说出，接下来每个时段他要干嘛。

每天早上花10分钟列个清单吧。

学会把你要做的所有事情排序，列出优先级，以便于你分清轻重缓急。

还有一点，把你的清单做成即时贴，做完一件，就划掉一件，这样会很有成就感。

这些事从小学开始，老师就这么教我们了，但很少有人做得到。

计划能力是领导力的一部分。

如果不想一辈子当普通员工，就要学会计划哦。

很多人都说自己焦虑，然而他们真的把大把的时间拿去焦虑了。

其实管理好你的时间，确保你学到了新的东西，确保你每天都有进步。

这种能量积累下来，是很可观的。

不要觉得我只是荒废了一天嘛，没什么大不了的。

有人说得好，“你怎么过一天，就怎么过一生”。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID: mimeng7