

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

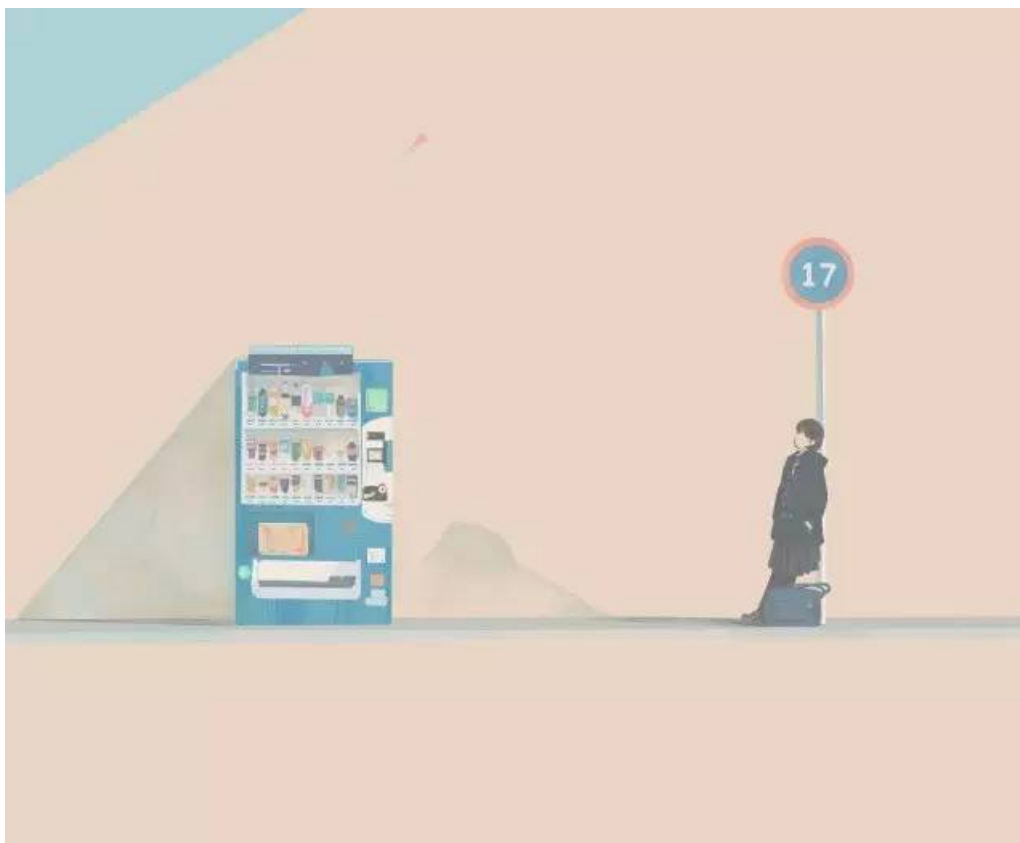
WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

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

你不是焦虑，你是急功近利

原创：咪蒙 咪蒙 2016-10-25



(邦乔彦 作品)

“合理的焦虑并不是坏事。”

01



你是不是很焦虑？

你觉得什么都来不及了。

别人8年前就买了房子，你来不及了；

别人炒股赚了300万，你来不及了；

别人玩微博、写公号成了大V，你来不及了；

别人网络直播成了网红月入几百万，你来不及了.....

你想去追，却觉得即使现在开始起步，都已经太晚了。

你觉得什么都比不上了。

学校大一的学弟学妹，都已经出书了，而你还一事无成；

部门刚来的新人，95年的，写的报告比你还屌；

当年比你还挫的同学，创业了，据说公司估值上亿。

每天睁开眼睛醒来，你发现，特么又有人超过你了。

你对现状不满，又不敢改变.....

你不喜欢你的专业，却觉得转专业太麻烦了，而且已经学了两年，换了是不是可惜了；

你不喜欢你的工作，每天都想跳槽，想对老板竖中指，又怕换了工作之后，一切变得更糟。

竞争加剧了我们的焦虑。

现在成名的渠道越来越多，赚钱的机会也越来越多——但那都是给别人的，自己吭哧吭哧地埋头苦干，却拍马也追不上了。

而社交媒体的发达，让这种竞争更加赤裸裸，更加实时呈现。

以前，你可能不会第一时间就知道你的老同学发达了，你的前任找了个大款，你的前同事跳槽进了BAT。

现在有朋友圈、有微博，如果有人进了BAT，第一时间发条消息，你可能就比他妈还更早知道这个消息。

不知道，倒还罢了。

知道了，就会焦虑。

我们的参照系越来越屌，导致我们对自己的期望值也越来越高。

我们无时无刻不被放在一次次PK当中，我们一次次又败下阵来。

在这种比较中，焦虑感越来越重。

02



这几天还听到一个关于焦虑的故事。

我收到一条微博私信，对方的第一句话就是，咪蒙，我快被焦虑给淹死了。

一个女生，她以前写过两部网络小说，年初被招到一个编剧工作室。

她本来超级期待，因为做影视是她的梦想，她终于可以离梦想这么近了。

结果去了两天，她就蔫了。

因为同事实在太厉害了。

一个同事刚参与过一个院线大电影的创作，他之前的导师是香港金像奖最佳编剧；

另一个同事在国内牛逼影视学院拿了电影硕士学位之后，又在香港浸会大学、美国UCLA分别拿了电影硕士学位——足足三个硕士学位啊，要虐死人啊。

相比之下，她的经历实在拿不出手。

更可怕的是，新来的实习生，96年的，比她小7岁，但是阅片量惊人。开讨论会的时候，无论说到多冷门、多古老的电影，比如黑泽明的《袅袅夕阳情》、伍迪·艾伦的《Zelig》，她都立马能搭上话，并且能记住其中的桥段和台词.....

如果说，只是被前辈秒杀，那还可以接受；

被新来的后辈完爆，实在是太受挫了。

她越来越焦虑了，晚上回家焦虑得什么都做不了，电视电影都看不进去，微博、朋友圈也没有心思刷，全副身心都拿来焦虑了。

晚上焦虑到睡不着。

第二天早上，给自己加油打气，说，今天情况也许会好一些。

结果人家每天都在进步，差距越来越大.....

一段时间下来，她不想上班，站在公司门口，要深呼吸，才敢进去.....

她自问自己并不是不努力，她也每天尽力在跟上大家的步伐，但是，越努力，越焦虑。

03



陷入焦虑状态该怎么办呢？

首先你要分清楚，你到底是焦虑，还是急功近利？

为什么很多人都觉得自己越努力越焦虑呢？

因为你急于求成，你想越过整个过程，快速得到结果。

但事实上，任何行业都需要至少1万小时的积累，你不想承认这个规律，你希望自己努力一个月，就赶紧成为业界大神。

成不了，你就更沉不住气了。

我遇到过一些职场新人或者实习生，进单位就想立马被重用，任何初级工作都不想做，觉得屈才，成天就想搞个大新闻，一夜成名。

他们动不动就跟我说，我同学已经出书了、我师兄师姐已经月入几十万了，我还在打杂，我很焦虑啊，我一定要快速赶上他们啊。

他们从来没想到，他们的同学、师兄师姐比他们早起步很多年，人家有长时间的积累，而自己没有。

他们只会觉得，别人只是运气好，自己明明更有才华，只是差一个机遇。

这种真的是典型的浮躁，以及急功近利。

就像我三四年前的，刚进入编剧这行，想快速证明自己，结果证明了自己有多傻逼。

我终于学会了对专业的敬畏，态度也终于端正了，愿意花10年以上的时间，一步步学习和积累，去做一个好作品。

承认自己的局限，给自己更多时间。

急是没有任何卵用的，只会让你浪费更多时间。

其次，你要意识到，合理的焦虑并不是坏事。

它是我们进步的动力。

感受到一定的焦虑，说明你有上进的需求。

以前我当混世魔王的时候，一点都不焦虑，觉得那些追求成功的人都是傻逼。

然而当我变得上进了，我每天都焦虑啊。

做得不好的时候，焦虑，害怕自己赶不上；

做得好的时候，也焦虑，害怕自己被打倒。

任何行业最顶尖的人都在焦虑着，BAT三大巨头都战战兢兢、如履薄冰。

我说过了呀，如果你在工作中已经完全没有焦虑感，说明你已经没有挑战了，你应该换一份工作了。

第三，焦虑主要来自比较，把参照系变成你自己。

不要随时随地、自动自发去跟别人比较。

你更该比较的是，上一秒的你自己。

如果你这一秒学了新东西，你就已经进步了。

所有看起来牛逼闪闪的人物，都来自于每一天细小的进步啊。

04



第四，不要陷入焦虑这种情绪本身，直接列出行动清单！

我问给我发微博私信的女生，你这么焦虑，你觉得跟同事差距有哪几点？

你列表了吗？

你制定了学习计划吗？

你看片量不足，你有做到每周至少看三部片吗？

你觉得自己不懂科班知识，基本的编剧教材你都看完了吗？

对方就说，我一想到有这么多的事情要做，我就更焦虑了，一件都做不进去。

这显然陷入了恶性循环。

我接触的很多年轻人都这样，他们每天就坐那嚷嚷，我好焦虑啊，我该怎么办啊。

然而不去行动。

他们甚至觉得，我又不是自己想焦虑的，我也没办法.....

其实你要相信自己，你是可以打败焦虑的。

你没有那么无能为力。

想明白自己缺什么。

缺什么就去补什么啊。

一次做不完就分好几次。

一年做不完就多给自己两年时间啊，你现在又不会死。

不要宽泛地谈焦虑。

我的方法就是，认清当下自己需要补足什么，一项一项地去补。

比如之前当记者的时候，采访别人的途中，有时候会卡壳，不知道给对方提什么问题，现场迷之尴尬啊。我很焦虑。从那天开始，我就狂看杂志上的人物访谈，记下所有有用的题目，搜集成一个题库，以后再也不会卡壳了.....

比如之前写新闻报道，开头总写不好，觉得自己很重复、很套路，我集中一段时间，看了上万篇新闻报道（其中很多是普利策新闻奖获奖作品），专门去分析它们的开头，总结归纳了几十条写开头的方法.....

接受焦虑是我们生活的一部分。

带着焦虑去不断学习和进步。

不要过分地追求结果，不是每一个结果都可控，但是努力过程中的美好体验和有趣探索，是我们可控的。

你每一步都很努力去做，不可能没有好结果。

就像纪伯伦说的，如果有一天，你不再寻找爱情，只是去爱；你不再渴望成功，只是去做；你不再追求成长，只是去修炼；一切才真正开始！

PS：据说坊间在传我写文章有枪手。

原因是：

怎么可能一个人每天能写两篇？

怎么可能一个人能想出那么多选题？

我操.....

我写稿写了十几年，什么题材都写过，有足够的积累；

我每天除了写稿什么都不干，从上午10点写到半夜3点；

我只要醒着，就在想选题，上厕所和洗澡都在想选题；

我几乎什么活动都不参加，基本上没有社交和性生活（似乎暴露了什么）；

我偶尔见人都是让对方来我公司，趁着午饭时间把事情说完.....

写完之后，怎么觉得我的生活有点灭绝人性呢。

咳咳。

好吧，唯有百忙中坚持胡吃海喝，这件事我还是做得很好的，很有人味。

更可怕的是，他们还觉得，请枪手不是行规吗，你干嘛要亲自写？

我想说的是：

不能因为你做不到，就怀疑别人能做到都是假的；

不能因为你不努力，就觉得别人努力都是傻逼。

他们既不尊重文字，也不尊重读者。

我偶尔有一两次写稿仓促了，粉丝都能看出来，说咪蒙，你这篇写得不够走心哦。

完全无所遁形啊。

我要是有枪手，粉丝怎么可能看不出来？！

好多粉丝都说现在不用看署名，都知道哪篇是我的，哪篇不是。

包括评论，我都是自己一条条回复的。

我说过，我把每天的写作当成跟朋友们聊天。
我难道请一个替身来陪我的朋友聊天吗？



长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7

