

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

头发越来越秃, 快乐越来越少

原创: 咪蒙 咪蒙 2017-11-20



有人说,“小时候,微笑是一种心情;

长大后,微笑是一种表情。”

是啊,小时候真的好开心啊。

上课偷吃辣条,小心地撕开纸袋,趁老师转身的时候,塞一个进嘴里,偷吃辣条的感觉,真爽。

下课想去打乒乓球,但学校就两三个乒乓球桌,下课铃刚响,就冲出教室,占到位置的感觉,真爽。

晚自习回家,为了看电视,假装热爱泡脚,直到把两集看完,脚皮都泡皱了,偷看电视的感觉,真爽。

现在，很多人都说，已经记不清上一次发自内心地大笑，是什么时候了。

为什么小时候选择那么少，我们却那么开心？

现在，我们可选择的东西那么多，却反而不快乐了。

其实我们不快乐，恰恰是因为选择太多。

比如找工作的时候，不知道是留在大城市，还是回老家；不知道该去大公司，还是小公司；工作不喜欢，不知道该辞职还是该凑活.....

感觉什么都想要，但什么都不是最好的。

最近我读了一本书，叫《选择的悖论》，刚好可以说明这个问题。

作者是很厉害的心理学家，他提出了一个很酷的观点：

大家都以为幸福意味着拥有更多自由、更多选择。

但，真相是相反的，选择多了，我们获得的不是自由，而是自虐。

为什么呢？

第一，我们选之前，就什么都想要。因为选择就意味着放弃，于是还没选，就开始心疼，甚至开始后悔——为即将做出的选择后悔。

第二，我们选之后，就更后悔了。总觉得没选的那个是好的，总想着，早知道选那个就好了。

那么，这个问题是不是无解？

其实有方法的。

关于选择，有三个非常有用的方法。

1.

单一目标法

很多人都问我，咪蒙，为什么你做选择的时候不纠结？

因为我想要的，永远都很简单啊，只要一餐饭，一张床，一只猫，一亿存款，而已。

好吧，说真的，因为我在做每个选择之前，都先确定了我在乎什么。

而且我最在乎的，只有一样。

比如我选老公，只在乎一样，他对我好不好。

我第一次去罗同学家，给他妈妈买了几件衣服，然后.....被他妈妈批评了。

他妈妈说，买这么多衣服干嘛？一年只买一次衣服就够了，这样每年都有新衣服穿。

我：???????（我的内心os是，阿姨啊，实不相瞒啊，我一个月不买衣服就会死）

后来，我去上厕所，拉完屎出来，他妈妈听到冲水声，震惊了。

赶紧来教导我，厕所里不是有接好的水吗，你太浪费水了。

这下轮到我震惊了。

我去厕所看了下，妈呀，果然有一个水桶，水一滴滴接到里面，这样就可以节省水费.....

吃晚饭的时候，他家自己种的玉米，特别好吃，但是每人只有一小截。对我来说，只够塞牙缝。

我一直感叹“这个玉米好好吃啊”，想暗示他妈妈多给我一截，结果他妈妈假装没听见.....

于是，我斗胆说，还有吗，我还想吃。

他妈妈说，晚上吃少点，对身体好。

于是，我就哭着回家了.....

回家之后，亲戚们问我，你未来婆婆给你红包了吗？

我说没有，连玉米都不肯给。

他们都劝我跟罗同学分手.....

老实说，我有点动摇了。

到了当天晚上，罗同学来找我，他把他家天台上种的玉米，全都偷给我了，满满两大包.....

我当场就觉得，分手什么的，就算了吧。

大家也看出来了，我这个人真的是单一目标，我想要的只有一个，那就是玉米。

好吧，其实真的，找老公，我只看他对我好不好。

至于他家境好不好、父母好不好相处、买不买得起房，我都没考虑过。

单一目标，能帮助我们做选择的时候，很清晰。

做完选择之后，不后悔。

2.

列出你的需求清单

很多人会说，单一目标法看起来很棒，可我不知道我最在乎的是什么，怎么办？

有个秘诀就是：做选择之前，列出你的需求清单。

把你在乎的东西，全部列出来，然后可以做排除法，一项项地删，删到只剩最后一项为止。

然后坚定地围绕这一项来做选择。

比如我毕业找工作的时候，当时纠结要选成都x报还是南方都市报

选成都x报，就意味着，每周都可以回家；每顿都可以吃火锅；每天都可以打麻将。

当时成都x报待遇也不错。

最关键的是，成都x报的食堂太好了，当时只花一块钱，就可以吃到世界上最好吃的鱼香肉丝.....

而选择南方都市报，平台更大，能学到更多东西。

没了。

当时我身边所有人都说，选成都x报吧，离家近嘛。

于是，我选了南方都市报。

因为我列了需求清单，把两家报社的优点都列出来了，看自己最在乎什么。

最后，只剩下“能不能学到东西”和“食堂好不好吃”这两项巅峰对决。

最最后，我战胜了天性，选择了“能不能学到东西”。

然后，我进了南都，待了12年，专心研究怎么取标题，怎么写开头，怎么做人物采访.....

现在回想起来，特别感谢当初很坚定的自己（虽然想到被我放弃的鱼香肉丝，有些唏嘘）。

其实列需求清单，就是逼我们作出价值排序。

虽然一项项地排除很艰难——就当有人拿枪指着你，不选就一枪崩了你，你就能选出来。

如果你什么都想要，你最后什么都不会有。

3.

只在最重要的事上做选择

你可能会说，如果我每做一个选择，都要做一次排除法，好特么累啊。

这也有方法。

《选择的悖论》里有一个很牛逼的理论：选择什么该选择，只在最重要的事上做选择。

你知道吗，选择是一种能量，是会被消耗的。

因为你选择的时候，要比较，要权衡利弊，这个动脑子的过程，很消耗精力和耐心。

所以你每天能做出的选择，是有限的。

如果你在小事上频繁做选择，你在大事上就选不动了。

一定一定要把精力集中在最重要的选择上。

就像我，我只在工作 and 吃两件事上做选择，其他事，我压根就不管。

比如家里租什么房子，买什么家具，我几乎都交给罗同学选；

比如旅游，要去哪个景点，怎么玩儿，我都交给同伴。

这样人生就会轻松很多，就会回到小时候选择很少的状态。

这也是为什么，我每天工作时间那么长，还是很快乐。

因为虽然休息时间不多，但一旦可以休息，我就会绝对放松，完完全全享受生活。

比如，我每次周末，就会窝在家里刷刷、看综艺。

每次我都直接点开**腾讯视频**。

因为，它总能推荐最适合我们的剧和综艺，让我们不需要再去做选择。我每次点开首页，都直接看它的推荐。

它的资源很丰富，很多剧和综艺都有独播权，我们能第一时间看到更新，成为朋友圈的追剧小达人。

它特别贴心，自带gif和截图功能，方便粉丝们随手就把爱豆的剧照做成桌面或者表情包。

最近我就在上面追《致我们单纯的小美好》，男主超帅，超有初恋的感觉。我看得超开心，全程姨母笑，并随手截了几百张剧照.....

对了，腾讯视频还拍了一个很好玩的视频，讲的完全就是我们看电视剧、看综艺节目时的反应，我身边每个人都说了，完全看到了自己。

你看一下，你中枪了吗？

总是在腾讯视频上看到一句话：不负好时光。

每次看上面的节目，就像穿越到另外一个次元，感受另一种悲喜，体验到另一种人生。

我们可以追求热血，追求正义，追求梦想，让平凡的日常有了光亮。

就像腾讯视频所承诺的：把每个平凡日常变成美好时光。



广告



关注这个号的你
可以说是很优秀了

[阅读原文](#)