

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

最怕你一生碌碌无为，却还忙得要死！

原创：咪蒙 咪蒙 2018-01-15

MIMENG



第1082篇文章

插画师 / CiCi

咪蒙

你有没有这种感觉？

每天都特别忙，却不知道自己在忙了些什么。

到了晚上，睡觉前，就会有一种羞愧感涌上心头。

妈的，该做的都没做，我白天都特么干了些什么？

然而，睡了一觉，第二天又开始了这种重复性循环.....

这是我最近看的一本书《慢思考》，开头的一段话。

扎心了，扎得透透的。

我们到底为什么节奏这么快，这么忙？

我们到底怎么才能改变这种状态？



我们总是做紧急的事，而不是重要的事

每天，我们无数次被打断。
手头正在做一个事，刚开了头，就被新的事情打断.....
新的事情还没做完，第三件事又强行插入了.....
每个来找我们的人，都说这件事非常紧急，需要马上处理.....
于是，我们疲于应付每一个所谓的紧急的事.....
就这样，忙了一天，一开始最重要的事，还只开了头.....

更可怕的是，我们不断地被手机中的信息打扰。

实验发现，我们的手机每天要被解锁110次。

我们平均每小时要看9次手机。

也就是说，不到7分钟，我们就会放下手里的工作，去看一次手机。

我们的工作不断中断，不断被打扰。

解决办法

批量处理事情，减少切换次数

你可能会觉得，被打扰是一种宿命。

但其实，大部分的干扰和你真正的工作，完全无关。

我们要学会批量处理同类事件。

比如，集中一个时段去处理邮件和微信上杂七杂八的事；

然后关掉手机，把大段的时间拿来处理最重要的事。

科学研究发现，30分钟不受打扰地处理一个任务，效率比3个10分钟要高3倍。整整3倍啊女士们乡亲们。

2.

我们总是试图同时完成一百件事

我们总是在瞎忙。

这个也在做，那个也在做，结果什么都没做好。

其实，我们同时处理很多事，是为了自欺欺人。

我们假装“日理万机”，试图去减少一些心理上的罪恶感。

毕竟，还有成堆的工作没做，太让人焦虑了。

我认识一个运营，她叫Vivian。

她每天同时做好多事。

要维护社群，跟粉丝互动；

要做数据报表，给研发提建议；

要策划活动，让用户参与.....

她觉得自己好敬业啊，结果，年终评定，她的业绩评分没及格。

她去找主管理论，结果主管说，你是做了很多事，但你每件事都没有做到最好。论社群维护，你没有Alice厉害；论数据报表，你没有CC厉害.....你的忙碌并没有产生真正的价值。

Vivian很崩溃，跑来问我，她该怎么办？

解决办法

一个时段，专注地做一件事

千万不要误会，一心多用不是能力，专注才是能力。

尤其在这个信息爆炸的时代，能投入地做一件事，这种能力越来越稀缺了。

很多脑科学家都说，一心多用是一个假象，我们的大脑并没有真的同时在解决多个问题。

还是认清自己的局限吧，一个时间段只设立一个目标。

比如，今天晚上的目标，就是看完两篇小黄文，那就绝对不能中途去想什么工作计划。

还有，在一个细分领域里深耕，而不是让自己成为一个在任何领域都很平庸的人。

3.

我们快速赶路，却忘了看路标

最近我的一个朋友从BAT辞职了，他年薪50多万，还有公司的股票，大家都觉得他疯了。

但是他说，看起来他在往前奔跑，其实跑偏了。

他一直想当编剧，但是大学毕业的时候，没找到影视方向的公司，“被迫”进了BAT（BAT可以说是很生气了）。

虽然他把手头的工作干得也不错，但他不开心，因为他真正喜欢的，还是电影。

其实很多人都这样，总是跑得很快，埋头赶路，却忘了自己要去哪儿。

解决办法

不断问自己：你特么到底想要什么

最近我也有很多困惑的事，我去问身边那些非常聪明的朋友，他们总是会问我：你要什么？你到底要什么？

想清楚自己要什么，是最最最最最最重要的。

我花了很多时间才想清楚，我要李泽言。

我们每隔一段时间，都要对自己提问：当下做的事情，是不是自己想要的？我们有没有跑偏？

很多时候，停下来思考，比奋力奔跑更重要。

4.

我们忘了慢下来，感受生活的美好

《新周刊》做过一个专题，“急之国”，反思中国人为什么丧失了慢的能力？

我们看剧想快进；上网狂刷新；评论抢沙发；创业想一夜暴富.....

我们每个人，都给自己装上了快进键。

我也是。

我走路都是小跑（请想象一下，我动用自己的小短腿，奋力奔跑的画面），吃饭就是加速度，拉屎都想掐表.....

每次出差，我都是从机场直奔会议现场，再从会议现场直奔机场。

我去乌镇出差，不知道乌镇长什么样；

我去海口出差，却没有看到海.....

我身边很多人都有这种感受：每天在回家的地铁上，望着对面窗口上映着的自己的脸，在想自己这样拼死拼活，到底是为了什么？

解决办法

强迫自己在某个时段，彻底放空

其实，人生是需要按一下暂停键的。

隔一段时间，放松一下，什么都不想，给自己慢条斯理的权利。

这就是为什么，我现在每周一定会让自己有一天的时间，过完全不动脑的生活。打打麻将，养养野男人（我的李泽言、我的许墨啊啊啊）。

就像我喜欢的作家刘亮程，他写了一段话：

我没有太要紧的事，不需要快马加鞭去办理。

也许有些活我晚到几步被别人干掉了，正好省得我动手；

有些东西我迟来一会儿便不属于我了，我也不在乎。

许多年之后你再看，骑快马飞奔的人，和坐在牛背上慢悠悠赶路的人，一样老态龙钟回到村庄里，他们衰老的速度是一样的。

时间才不管谁跑得多快多慢呢。

真的，建议大家做一件事：

每天晚上可以想想，今天哪件事是最想去做的？

太多人教我们快一点，却没有人教我们慢下来看一看。

这也是**伊利畅轻酸奶**想倡导的事。

伊利畅轻最近推出了一款褐色炭烧酸奶，同事们说，一听这名字就想尝尝，因为很好玩、很混搭。

这款酸奶经历了7小时的慢发酵，才能有丰富的丝滑美味。伊利畅轻想说的就是“轻生活，慢发酵”，提醒大家慢下来，去感受生活的小美好。

伊利还特意拍了一个视频，主角是帅炸了的王凯哟。



里面还拍了王凯给家人和朋友亲手写的书信，手书虽然很慢，但是一笔一划都包含了真情，如同这瓶畅轻褐色炭烧酸奶一样，慢功夫方显用心。

请注意，1：40秒的时候，1：40秒的时候，1：40秒的时候，是手控党的福利哦。

对了，这款新品我和同事们都试过了，以下是测评报告：

咪蒙：好喝！燕麦的口感超级好，很嫩很Q，而且比较大块，适合正在减肥的我，以后我想吃肉了就喝这个！（我保证，我只尝了20多个，可以说是很克制的）。

钟小钟：甜甜的，滑滑的，香香的，甜中带酸，有谈恋爱的感觉。

黄小污：它的口味特别醇厚，我同时喝了别家的，感觉别家的口味总是缺少点什么，只有它们家，味道刚刚好，喝完舔盖那种。

快点击“[阅读原文](#)”去试试吧，相信我，一个吃货的郑重推荐！

广告

[阅读原文](#)