

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

## 你不是一无所有，你还有病呀

原创：咪蒙 咪蒙 2016-10-10



(小夫作品)

“这是你的病历，请查收。”

身边总有年轻人感叹自己一无所有。

这个时候，我就贴心地用一句流行语来安慰他们。

“你不是一无所有，你还有病呀。”

好巧，作为年轻人，这些病，我也有。

### 1 懒癌

21世纪年轻人最喜欢的体位是什么？

瘫着。

网上有一组测试你是否是懒癌的题目，妈呀，老子除了第一条，其他都中枪。

1.宁可饿着也不起床（作为吃货，我还是会下床的）。

2.下雨天连伞都懒得打。

- 3.脱鞋靠踩，穿鞋靠挤。
- 4.不憋到实在受不了，连厕所都懒得去。
- 5.床以外的距离都是到不了的远方。
- 6.最喜欢吃的水果是香蕉和橘子，因为不用洗。
- 7.唯一的锻炼，叫喘气；做过最极限的运动叫做，翻身。
- 8.衣服堆成山，能不叠就不叠。
- 9.有电梯绝不走楼梯，哪怕要等很长时间。
- 10.懒得洗头，懒得洗澡。
- 11.手机电量没到1%，绝不起来充电。
- 12.见男朋友都懒得化妆了。

黄小污问我，你为什么可以这么懒？

我说，现代科技一直在鼓励我们懒惰，外卖可以点到家里；扫地有机器人；买什么都可以网购……所以，怪我喽。好吧，我承认我有点极品。实不相瞒，我中秋三天，除了上厕所和拿外卖，就没下过床。

我宁愿把自己渴死，也不去倒水喝。

当然，我也挣扎过，抗争过，希望自己不要那么懒，要动起来。

于是，我买了健身器材，后来发现，确实挺好用的，晾衣服不错。

后来，我又办了健身卡，半年下来，还是有去过健身会所的，就是办卡那一天。

## 2 手机依赖症

哦漏，手机已经是我们的器官了。

你可能会说，还好吧，我也不是很依赖手机啦。

你是不是每天睡前看手机？

你是不是睡觉的时候，把手机放在枕头边，保证手够得到的地方？

你是不是每天早上起床第一件事就是看手机？

你是不是总随身带着手机，连上厕所也带着？

你是不是永远觉得手机上有人在找你，有新鲜事发生，于是几分钟刷一次？

你是不是去一个餐馆、咖啡店、酒店、朋友家，第一件事就是问WIFI密码？

你是不是手机连不上网络，或者充不了电的时候，你就整个人崩溃了？

你是不是尝试过放下手机，去接触人群，交新朋友，到处逛逛，最后发现还是手机好玩？

7年前，我在报纸上策划过一次“7天不用手机，就送你一部手机”的活动，有的参赛第一天就全面崩溃了，因为他离开手机几小时就已经生不如死。

5年前，我做过一个调查，一个月不玩手机，和一个月没有性生活。你选哪个？60%的人都选没有性生活。

昨天，我在几个朋友群又做了一次这个调查。

结果不一样了。

100%的人都要手机，不要性生活。

很多女生说，手机比男人管用多了，手机能给人安全感，能抚慰深夜的寂寞，震动时间比男人还长……哦漏。

手机已经是我们的整个世界，我们的社交圈、工作圈、家人、亲戚、爱豆、自拍、娱乐八卦、购物……一切都在手机上。

**据说，现在尊重一个人的最高级别，就是跟他一起的时候，不玩手机。**

## 3 拖延症

作为拖延界天后，我感觉接下来要写自己的病例报告了。  
从小到大，寒假作业、暑假作业，都是开学前一天临时写的；  
考试永远是考前一天才开始复习；  
出差收拾行李永远是要出门那一刻才开始胡乱收拾，所以东西乱塞进去，导致很多东西都忘了带；  
每天早上我的闹钟都是一口气调很多个：



然并卵，还是经常迟到。

每次跟任何人见面，我出门都要磨蹭半天，人家都已经到了，我还没洗头呢。

每天都说明天我要减肥，然后又特么吃了一大天，减肥这事已经拖了18年了.....

每天都下决心要早睡，11点就睡，明明11点就困了，舍不得睡，刷一会儿微博；刷会朋友圈；逛逛知乎和天涯；玩会儿游戏；看会儿剧.....妈的，又到了凌晨三四点。

我控几不住我记几啊。

每次完成任何任务，开始觉得时间很多，玩玩也无妨，于是东搞西搞，把平常不想做的事都做了。妈蛋， deadline快到了，开始恐慌，怎么办怎么办？再刷5分钟微博就开始工作！一刷又刷两小时，deadline已经到了，没办法，哭着把事情做完.....

很多人说，别说自己拖延，你不就是懒。

不！

**拖延和懒不一样。**

**懒是没有心理负担的。**

**拖延是很焦虑的，全程都充满了负罪感。**

拖延症还会有一大堆借口：

“我要等自己进入状态”；

“我要有个整洁的工作环境”；

“我不做就算了，要做就要做到最好最完美.....”

一个字，作。

要我说呀，懒癌和拖延癌都是因为没有致命的痛点。

我这种拖延癌晚期+懒癌晚期，公司一破产，什么毛病都好了。

虽然我现在还是死不要脸每天都能拖到下午才开始写稿，但我还是能把文章给写出来啊。

还有，我手机依赖症也很严重，可是工作和看书的时候，我就能做到关机啊。

也许你会说，那我没有那么深层次的痛点怎么办？我也不能故意失个恋、破个产啊。

那你就一点一点地改变。

治疗懒癌——每天出门晃一圈，去一家新的快餐店，或者去一家新的便利店；

治疗手机依赖症——每天关机一小时，让自己安心看会儿书、做会儿事；

治疗拖延症——也是每天关机一小时，你就会发现，你的拖延症好多了。

只要你每天改变一点点，积累下来，你就会重新发现一个新的自己，以及一个新的世界。

如果你说，可是我的懒癌是绝症，真的不想出门。

我掐指一算，明白了，一定是你没有穿**adidas neo**。

只要你穿上**adidas neo**，你就会发现自己动感十足、活力四射，完全停不下来。

**adidas neo**的家族成员——Angelababy、郑恺和林允就是这样！

Angelababy在跑男里上蹿下跳，特别拼，特别玩得开；

郑恺在跑男被称为小猎豹，跑得特别快；

林允每次出现，都青春逼人，元气满满。





年轻人可以像他们一样，迈出一步，一起+1趁现在啊。  
点击“[阅读原文](#)”你就能看到Angelababy、郑恺和林允的朋友圈哦！  
他们会跟你玩游戏，帮你治好现代病！

广告



微信号：咪蒙

长按指纹  
一键关注



微信 ID: mimeng7

[阅读原文](#)