

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

你对自己下过狠手吗? 我有

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-09-14



(郝小好作品)

“你先对自己残忍，世界才会善待你。”

01



“每天都有四五次想捅死自己。

那就是发誓要减肥又特么忍不住大吃大喝的时候。”

我发了这条朋友圈，大果第一个跑来评论。

她说，你确定只有四五次吗？你不可能一天只吃这么少啊。

好吧，我承认，是七八次啦。

只有胖子才能看穿胖子。

大果比我还胖。

我上一次见她是一年前，那时候她体重就已经140多斤了（偷偷说，我估计不止，胖子自称的体重，都是打过折的）。

本来她觉得胖也没啥。

不就是逛街的时候被服务员说，小姐，没有你的码了吗。

去年十一，她碰到前男友和他的现女友，他们很尴尬地打了个招呼，就各走各路各找各妈了。

哪知道刚分开，她就听见那个女生跟她前男友说，这是你前女友？你口味也太重了吧。看照片没觉得这么夸张，看本人就是一头猪啊。

大果说，那一刻，她真的万箭穿心。

没有什么比被前男友的现女友攻击，并且还无法反驳，更惨烈的了。

当天晚上，大果做了两件事，第一，黑进那个女生的微博和豆瓣，把她的ID全部改成“我是傻逼本人”。忘了说，大果是少见的女程序员，专业技术一级棒。第二，大果把家里所有食物全扔了，包括她最爱的芝士蛋糕和薯片。从那一天起，她开始减肥，花了一年时间，她瘦到了90斤（这次的体重应该是真的了），瘦成了一道闪电。是的，你没看错，她减掉了至少50斤肥肉！

02



你一定跟我一样，想知道大果是怎么减下来的。

大果说，其实减肥不难，就是要舍得对自己狠。

她连续三个月，每天只吃三样东西，西红柿、黄瓜、白开水。

她还试过连续30天，每天只吃一个苹果，是的，你没看错，一天之内真的什么都不吃，就只有一个苹果。她还把一个苹果切成4块，分成4顿吃（如果是我，一定会问，饭前吃还是饭后吃）。

她有好几次半夜睡不着，饿到哭，嚎啕大哭那种哭（我都是撑得想哭）。

她家住在23楼，她每天爬上爬下，来回爬10次以上（讲道理，爬一次就能要了我的老命）。

她每天还坚持跑步，连续跑2小时，下雨也坚持，感冒发烧都坚持。

有一次她高烧到快40度，还强撑着从床上爬起来，硬撑着跑了一个多小时，跑到自己直吐。太猛了。

长期坚持运动，效果就是大果的身材曲线一级棒。

她最近刚发出来的照片，哦漏，那锁骨、那腰线、那小腿、那尖下巴.....美炸了。

这才发现，她的五官原来长得那么好看。

她让我想起一句话，只有真正瘦下来，你才知道自己长什么样子。

我跟大果说，其实我也想减肥，但我每天工作时间太长了，写稿要写16个小时以上，不吃东西，我就活不下去。

她说，其实你活得下去的，你只是对自己太好。

她前两个月为了赶一个大项目，每天也要工作14-16个小时，她照样可以每天只吃清水煮蔬菜，还外加跑步和健身。

大果说，我们不对自己狠，别人就会对我们狠。

她不想再被任何讨厌的人看笑话了。

03



大果说，她从来都是狠角色。

大四的时候，她想出国，三年研究生读下来，大概要花100万。

她爸很支持，说没问题，但她后妈压根不信她考得上——一方面，大果的英语不太好，四级都是擦边过的，另一方面，她后妈一直认为女生学计算机绝对学不过男生。

她后妈的如意算盘是，反正大果也考不上，她读研那100多万就可以省下来，给她自己的儿子留着。

她憋着一口气，不能让后妈得逞。

那几个月，她简直对自己堪称凶残。

每天早上5:45起床，学到中午休息1小时，起床接着复习，直到半夜1:00。困了就猛灌咖啡或者浓茶。如果还是困，就掐自己的大腿，掐得大腿到处都是淤青。

一本很厚的单词书，她背得书都烂掉，页码都掉了。

最夸张的是那段时间连续台风、雷暴，红色预警，学校都停课了。校园里到处都是很深的积水，她穿双人字拖接着去上自习，整个教室就她一个人（有一次来了对情侣，估计本来是笃定了自习室没人，可以来趁机打一炮的，看到有人在，也吓到了）。

因为学得太狠了，她大把大把掉头发，与此同时，刘海那片又长出一批新头发——全是白发。

还好，她总算挺过来了，托福考了103，申请到了她以前都不敢想的名校。

不逼一下自己，你就不会知道你的上限在哪里。

04



有句话是，你上大学时没被扒下来的皮，工作就一定会扒下来。

大果很庆幸，因为申请出国，先对自己下了狠手。

她的计算机技术这么屌，就是因为读研之后对自己的要求越来越高。这种思维习惯一直延续到她工作后。

本来IT行业大部分人都挺拼的，大果更拼。

遇到项目进度很赶的时候，为了省时间，她经常住在办公室。

有一次，她连续没日没夜加班1个多月，完全没有出过公司那栋大楼。等项目结束，她出来那天，才发现对面那家超市都已经倒闭了，换了一家新的。

有种恍若隔世的感觉。

因为太想做好，总觉得自己还不够努力，恨不得不睡觉。被迫去睡觉，脑子里也一直盘旋着各种代码，半夜经常梦见程序出问题，惊醒，吓得满身冷汗。

有一次，她连续工作了40多个小时，头痛到爆炸，还遇上来大姨妈，她有点挺不住了。

刚好她爸给她打电话，问她好不好，她在电话里装没事。

挂了电话她哭成狗。

然而怎么办呢，不能松懈啊，一旦松懈了，项目进度就会受影响。

她睡了几小时，打起精神来接着拼。

05



现在的大果，已经开始享受这种火力全开的状态了。

就是因为对自己足够严苛，才换来最美好的自己。

外貌上，虽然平时工作的时候蓬头垢面，但是收拾一下，女神级别的好吗。

她上个月抽空去参加了高中同学会（减肥的目的不就是为了见老同学、老熟人嘛），那些以前完全不鸟她的男生，纷纷来加微信啊，有两个男生直接跟她表白了啊。

工作上她已经是项目主管，带一个团队了，年底她还要去硅谷待一段时间，感觉好高大上。

你先对自己残忍，世界才会善待你。

不能放纵，不能姑息，哪怕你觉得自己还不错了。

《爆裂鼓手》里，严苛的老师Fletcher对学生说：

这个世界上，没有什么比“还不错”三个字更害人了。

只有那些不甘于“还不错”，致力于追求卓越的人，才会是笑到最后的人。

也只有那些不甘于“还不错”，不断苛求，极致专注的品牌，才更值得我们信赖。

OPPO手机就是这样的品牌。

他们选择跟张震合作拍出了这样一支广告片，就因为张震也追求极致，和他们的品牌精神“美因苛求”高度契合。

之前拍《卧虎藏龙》的时候，袁和平对张震的三脚猫功夫很不屑。拍《一代宗师》的时候，张震苦练武术，压腿、压背的时候痛到哭，还咬牙接着来。他硬是花了3年时间，拿到了全国专业武术比赛一等奖。这一次，关于武术动作，袁和平就会听张震的意见。

对自己够狠，才会换来信任，赢得尊重。



很喜欢上面这张海报上的话：

如果你要的不止是还不错，那就苛求到底，再来一次。

OPPO手机，就是以这样的态度，来打磨自己的产品。

不要99%，只要100%。

不要还不错，只要完美无缺。

不接受还不错的你，值得接受不只是还不错的OPPO。

广告



微信号：咪蒙

长按指纹
一键关注



微信 ID: mimeng7