



# 量化努力,遇见更好的自己

1

妈妈说:“从小你就是个有心劲儿的孩子。”  
妈妈说的心劲儿,是我在考试发挥失常时所表现出来的精神状态——把卷纸放在面前,和自己赌气地握紧拳头,末了拿出一张A4纸,认真写下目标:我下次要考进前3名。

我用小字补充道:每天做课堂笔记,回家后做20道题,整理错题……这张纸,贴在我起床后一眼就能看到的地方。

那时,我刚上初中,上的是一所重点学校,那里集齐了各个小学的尖子生。而我在学习上相对变得吃力,物理一度考到了全班倒数第三。

父母焦灼,我更是自尊心受挫,读书可以改变命运,我对此深信不疑。我知道爸妈很辛苦,我也深知自己对家庭的命运负有责任。

我挂在卧室墙壁上的A4纸,是我自尊心最真实的写照。每天在课堂上记笔记、认认真真做完20道练习题、整理好错题集,这些措施渐渐让我的成绩好起来,也让我看到了希望。

那时我们住在48平方米房子里,我参观过同学的家——150平方米的别墅、超大屏幕的电视机、占据半面墙壁的书架。同学家所在的区域离我们家只有两公里,却完全是另一个世界。

我第一次知道人与人的命运有分别,于是我很努力地想让全家人住在那样的房子里。



2

初三时,成绩倒数的同桌利用中考倒计时的一个月时间考进全班前5名,这个同桌后来和我上了同一所高中,高考时他成为全校的状元并考入清华大学。还有那些天生带着某些才华的同学,他们轻轻松松就可以到达我奋力攀登的顶峰。我早早意识到自己并不是个聪明的孩子,但那张贴在卧室墙壁上的、让我从倒数第三到正数第一名的A4纸,至少向我证明:勤奋,也是可以弥补一些不足的。

后来的我,总是习惯靠量化自己的努力来达到目标。高考前每天做一套英语试卷,让我顺利被心仪的专业录取;上大学时看完400余部电影,为还不了解外面世界的我打开了一扇扇窗;毕业后来到新西兰,坚持

打工185天的时候赚到了第一学期的学费;决心减肥后,每天跑7公里,8个月瘦了25斤;上班后,每周读两本书,每天都练笔,让我从一个打工妹变成了办公室白领……

3

过去的一年我的进步方式依旧以数字为主:1500km走跑、200km游泳、读150本书、看50部电影、去5个城市旅行、写一本走心的笔记。

当你的人生进行数字化的规划时,你便有了更大的动力去实现目标,像那张贴在墙上的A4纸,每时每刻都在提醒我,自己和目标之间的距离是要一步一步去缩短的。

今年给自己规定了1500km走跑,让我每一天都不敢松懈下来。这周交给自己的挑战是每天走10km,把它认真记在本子上,也认真去做了。

当你把目标清晰地写下来,与信任的人分享,你便会更加坚定地去实现它。

这个时代日新月异,但我们得慢慢来。慢慢来才不焦虑,慢慢来才最踏实。量化努力,你会遇见更好的自己。

(网友“水墨丹青”推荐)

## 仇富比贫穷更可怕

1

作家牛油果讲过一个故事。他参加高中同学聚会时,班上有个年薪百万的土豪同学也参加了。吃过饭后,大家提议去唱歌,而土豪同学说开车不能喝酒,找了个理由匆匆离开了。

同学们找了一家平价KTV去唱歌,温馨的同学聚会变成了吐槽有钱人的大会。“这么有钱的人,也不带带老同学发财,真自私!”“他一年收入百万元,哪里花得完,连请我们唱歌都舍不得,太抠了……”这就是一种很典型的仇富心态。

你比我赚钱容易,你就该买单。如果你不买单,就是你的错。

2

前段时间,闺蜜来找我吐槽。说她淘到一盒性价比很高、使用效果很不错的化妆品,想推荐给大家。于是,她写了篇试用文案发到微信朋友圈。

本是出于好意,想给大家提供点儿参考意见,没想到一个朋友的评论让她伤了心:“呵呵,反正你有钱!”闺蜜说她心里很不是滋味,之前去旅游的时候在微信朋友圈里定个位,也招来了一些朋友不好的评论,导致她现在不敢随意分享生活。

我想起前段时间在网上看到的一则新闻,说的是一架飞机失事了,11人全部遇难,除了3名机组人员,还有土耳其著名商人的女儿以及她的7名闺蜜。在十万热门评论里,网友们纷纷对逝者表示深切哀痛。但也有一小部分人反其道而行之,他们说:“幸好自己没有飞机,这回倒霉到头了吧。”这种仇富心态,就是一种典型的嫉妒心理。

当一个人缺乏某种东西,他就一定贬低别人的这种东西,以求实现两者的平衡。因此大多数人希望放大比自己优秀的人的缺点,而贬低别人就是给自己一个“人人平等”的安慰。

3

春晚上的草根明星“大衣哥”朱之文,从一名普通农民逆袭成全国各地不停接商演的明星。自从出名后,个人收入也开始丰厚起来,但大衣哥的生活过得并不怎么开心。虽然他给家乡投入了不少钱修建民生工程,可他没有得到村民的感激和拥戴。

每次回到家乡,村民都在远离他,不愿意和他亲近,唠嗑。大衣哥说:“这几年很多人找他借钱,认识的不认识的,天天有人堵在家门口。理由很多,什么儿子结婚、女儿出嫁、盖房买车、做生意钱不够等。还有的人什么理由也没有就直接跟他说:“朱之文,你要给我几万块钱。”

村民们之所以产生这样的心态,是因为没有办法看着当年一样穷的人抛弃自己独自富裕。他们可以接受大家一起富或一起穷,却见不得自己穷别人富。

亚当·斯密在《国富论》一书中曾说过:哪里有巨大的财产,哪里就有极大的不平等。因为有一个很富的人,起码就要有500个穷人。少数人的富裕意味着多数人的贫穷,富人的富裕激起穷人的愤恨,匮乏经常驱使穷人嫉妒。

4

仇富,现在已不是一个新鲜词汇。随着时代的进步,生活的脚步越走越快,有人坚持,有人放弃。结果就是有人穷有人富,贫富不均就很容易导致人的内心失衡。

记得早前看过一则新闻,一名男子因为嫉妒别人有钱,见到小车就扎破其轮胎。最后他被当场抓获,在派出所里他说:“他和妻子都下岗了,看着别人住好房开汽车,而他们挤在小平房里,就产生了不平衡的心态。为了发泄不满,就选择在半夜扎破别人的车胎。”

这就是典型的仇富心态导致的人比人气死人。这类人的心理常态是,一边仇视富人,一边又渴望成为富人。从这个意义上来说,“仇富”带给这类人的,必定是扭曲的人生观与价值观。

5

无论现代还是古代,贫富差距一直存在,因为这是社会存在的正常现象。也有很多人认为富人赚钱好像比较容易,其实每一个人的成功和富裕都不是随手拈来的。

之前,首富王健林的日程表刷爆了网络,无数网友表示震惊:原来首富这么忙。看到这张表你就知道,首富这碗“一个亿”的心灵砒霜是如何熬成的了,其实这对他来说是极其普通的一天。

百度CEO李彦宏每天早晨5点多就“被机会叫醒”,并且每天工作时间超过12小时。小米董事长雷军接受采访时说:“我现在每天吃午饭的时间基本上是3分钟。”没有谁的成功和富裕会来得比较容易,所有财富、自由的背后都有你看不到的艰辛。所以,不要自己不努力,还要怪别人太勤奋。

《我承认我不曾历经沧桑》里有句话说得好:社会看起来是仇富的,但仇富的本质是仇穷,权力和钱仍是仅有的、被认可的追逐目标。

身为穷人,向往的仍然是逆袭的故事。所以,与其去中伤和诋毁富人,倒不如各凭本事去逆袭和超越。

(网友“舟舟”推荐)

## 朋友绝交多是因为忘记他人的好

1

甲不喜欢吃鸡蛋,每次发的鸡蛋给乙吃。刚开始乙很感谢,久而久之便习惯了,习惯了便理所当然。

直到有一天,甲将鸡蛋给了丙,乙就不爽了。他忘记了鸡蛋本来就是甲的,甲想给谁都可以。为此,他们大吵一架,从此绝交。

2

一个很热的夏天,一队人出去漂流,女孩儿的拖鞋在玩水的时候丢了。上岸时,全是晒得很烫的鹅卵石,他们要走很长的一段路,于是女孩儿向他人寻求帮忙,可是没有人帮助她。她忽然觉得这些人都不好,都见死不救。

有一个男孩儿将自己的拖鞋给了她,并告诉女孩儿:没有谁帮你是应该的,很多时候习惯了别人对你的好便认为是理所应当的,有一天不对你好了你便怨恨。其实,不是别人不好了,而是我们的要求变多了,习惯了得到便忘记了感恩。

3

傍晚,一只羊独自在山坡上玩儿,突然从树丛中跑来一只狼。狼要吃羊,羊跳起来拼命用角抵抗。

牛在树丛中望了一眼,发现是狼后便跑了;马低头一看,发现是狼后也跑了;驴停下脚步,发现是狼后悄悄溜下了山坡;兔子一听,更是箭一般离去。

山下的狗听见羊的呼喊,急忙奔上坡来,从树丛中蹿出,一下咬住了狼的脖子,狼疼得直叫。最后,狼趁狗换气时仓皇逃走了。

羊回到家,朋友都来了。牛说:“怎么不告诉我,我的角可以剜出狼的肠子!”马说:“怎么不告诉我,我的蹄子能踢碎狼的头!”驴说:“怎么不告诉我,我一声吼吓破狼的胆儿!”兔子说:“怎么不告诉我,我跑得快,可以传信呀!”

在这闹嚷嚷的一群中,唯独没有狗,真正的友谊不是花言巧语,而是关键时刻拉你一把。那些整日围在你身边,让你有些许小欢喜的朋友不一定是真正的朋友。

生命中的朋友,能走过1年的不容易,能坚持2年的值得珍惜,能相守3年的堪称奇迹,能熬5年的才叫知己,10年依旧还在的应该请进生命里,20年不离不弃的就是你的后天亲人。多留意身边的朋友,多一些理解,少一点儿算计,学会感恩,别把对你好的人忘掉。

(网友“小雨点儿”推荐)