

赖床者爱上“早起群”

“起床失败”得发红包!

“早起三光,星光、月光和霞光。”早上6点不到,小陈已经为自己倒好一杯温水,梳洗完毕,坐在电脑前开始码字,这是她在微信早起群里坚持打卡的第1天。记者采访了解到,不少白领都像小陈一样通过加入微信早起群的方式来监督自己,借助外力解决“起床困难症”和“手机依赖症”。

早起打卡要念绕口令

小陈是严重的“起床困难症患者”,她告诉记者,有时候晚起是因为前一天晚睡,但还有时候晚起纯粹是因为刷手机,明明早就醒了,却还要在被窝里刷手机一个多小时。之前也尝试过早起,可坚持没几天就前功尽弃。如果有一个群体互相提醒,还是在手机上,那么一摸手机就能想起来,别人约束也会更有效一些,所以就入群了。

记者采访发现,参与微信早起群的都是年轻人,有的还是在校大学生。一般早起群都会规定在早上某一时间点之前在微信群内打卡签到。为了鼓励大家早起,打卡的方式也是多种多样。小陈所加入的这个早起群每21天为一个周期,入群时先要缴纳21元入群费,这几天早起的人都要在群里读一段绕口令。后来几天,大家打卡的形式开始丰富起来,图省事的就在起床三分钟内报上姓名,并附上“起床成功”几个字,还有的通过晒早餐、晒跑步图、晒书等方式打卡。也有的早起群为了更好监督,组员两两之间结成对子,早上还要互相打电话监督。

每一个早起群都有正向鼓励措施和反向惩罚措施,为了给大家“睁开眼的力量”,群主也是设定了很多规矩来摆脱慵懒。在小陈加入的早起群中,长期坚持早起打卡的组员可以得到加分奖励和书籍等实物奖励,加分够多就可以免费升级并加入下一期早起群。群里几乎没有人闲聊,早上从5点多就陆陆续续有成员开始

打卡,无形中晚起的人也形成一种压力。每天晚上,群管理员还会对当天谁早起成功,谁失败进行总结。打卡失败的一般都是发红包作为惩罚,红包额度设定为10元,群主会对起床失败又不发红包的人进行一对一的提醒。群里积攒的各种费会用来购买爱心手工制品、给优秀者发奖品,也有一部分直接用于公益。

每周都有上百元红包

与小陈的情况类似,程序员王永旺也对早起有一种执念。此前他都是靠自律在坚持,每天早上5点起床,之后冥想。在坚持两个月后,事情一多,生物钟又被强行拉回到晚睡晚起的模式。痛定思痛,王永旺索性直接建立了一个早起微信群,靠外力监督来实现早起的目的。

2017年元旦,这个群名为“早起青年与吃瓜群众”的早起群建立,参加者分为“早起青年”和“吃瓜群众”两组,前者需要每天在5点到7点之间打卡,没打卡需要发20元红包;后者起监督作用,主要就是领取未按时打卡者发的红包。由于红包数总是少于群人数,“吃瓜群众”为了抢红包也会跟着早起。

在管理早起群这段时间,王永旺每周都要花不少时间定期整理打卡数据,更新群内人数,还要提醒“早起青年”和“吃瓜群众”动态轮换。运营14周时间,群内打卡率一直在八成左右。有的组员之前并没有早起的习惯,在入群第一天就没打卡,又不愿发红包,就直接退出。还有的在一星



期内有4天忘记打卡,发红包发到心疼主动退群。当然,也有组员设置了闹钟,早起打卡后扔掉手机继续睡的。据统计,第一周,11个早起组员每天都按时打卡的只有7人。到第二周,增加到13人,每天都按时打卡的只有5人。“吃瓜群众”几乎每周都有好几百元的红包可抢。

到现在为止,作为群主,王永旺已经坚持早起近一百天了。他告诉记者,早起群最重要的就是监督,缺乏监督很难坚持下去,自己的这个群不知能坚持多久,打算多往前走走看。

同时,记者在采访中也发现,这种将社交与个人生活习惯调整相结合的方式,加入了部分竞赛或者游戏的性质,因此受到年轻人欢迎。但如何监督这些汇集的资金按照组织者承诺的方式被使用,也需要有更严密的监督机制。
(来源:《北京日报》)



杭州95后男生为追求女生

网购上万元大牌口红雕刻成“猫”



近日网上的一条消息让众多网友特别是女网友不淡定了,中国美院雕塑系的一位95后男生,“毁”掉了众多价格不低的大牌口红,就为了给喜欢的女生一个惊喜。他拿出了自己的看家本事,网购了价值上万元的一众大牌口红,把这些口红雕刻成了独一无二的猫咪形状……引得一众网友惊呼,这比挪用了200万公款,网购买口红的女人还奢侈啊!

王阳明是中国美院的一位学生,平时他在自己12平米大小的工作室里雕刻各种东西。“都说现在追女生就要送口红,她又很喜欢猫,我就干脆把口红雕刻成猫咪的样子。”王阳

明说起雕刻口红的缘由时还有点羞涩。在王阳明的工作室案头,出现了贵妇品牌cpb、雅诗兰黛、Bobbi brown、Burberry、Dior等大牌口红,他说这些口红都是从网上买的。

王阳明说平日里雕刻的都是大型物件,如人像、人体等。

“在这么小的东西上雕刻真的是头一次尝试,而且口红的材质我之前不了解,力道怎么拿捏如何成型非常有挑战。第一支成品大概雕了10个小时,刻断了5支口红吧。”

最开始是在纸上手绘设计,接着开始用油泥试着做初稿。随后,王阳明拿起一支口红屈的当红炸子鸡ysl开始雕刻,这一支口红售价大约近300人民币。

雕了一会之后,还拿起了打火机,为的是使口红变柔软可以捏型。

事实上,口红与雕刻的跨界在国外发生过。据报道,新加坡籍艺术家May Sum在名贵的口红上雕刻出各种各样的造型,意外成为时尚新宠。其中Lady Gaga人像雕刻系列唇膏,每支售价竟超过500英镑(合约人民币5000元)。

网友评论

@小白晓:心意是挺好的,手巧也是真的,我倒觉得还不错!只是很纠结,这些口红到底是涂还是不涂啊……

@猫了个咪:女朋友没把你打死,就是最大的惊喜了。

@小懵懵:用打火机烧口红,还刻断了5支?你雕掉的都是女人的命啊……

@495026145:有能耐你把香水瓶雕了啊!毁我口红还不让我下口用!啪啪揍你噻。

@chris多米:不懂女人心啊,估计他可把自己给感动死了!多保重,小兄弟……

@我是ZQ呵呵哒:完全感动不起了,浪费了的口红都能用几次了。还用不用了,如果涂了,最后还不是变畸形猫了。

@勤劳勇敢的Mona:虽然很喜欢猫,但还是感觉莫名心疼。

(来源:《钱江晚报》)



@微语录

@琢磨先生:成长最美好的状态莫过于,有一双清澈的眼睛,发现身边所有美好的事物。有三五个要好的朋友,出去玩出去浪。有一个纯真的心,围着父母面前问十万个为什么。而不是活得如大人一般的成熟老练,呆滞空洞。

@张颀武:年轻时有大目标大理想,一定要想着如何细化具体化。让事情能落地,不是仅仅空想空转。这最重要。如要考研,就要把外语等基本求落实才谈得上。做大事也必须从具体小事一步一步来干。没有这样的切实路径就谈不上目标可行。不可行就不可信,怎么想都没价值。古语说:“立业建功,事事要从实地着脚。”

@王人平:父母总是想尽办法去培养孩子的阅读兴趣,可我们自己是是否还保有阅读的热情和习惯呢?作家毕淑敏说:书不是胭脂,却会使女人心颜常驻;书不是棍棒,却会使女人铿锵有力;书不是羽毛,却会使女人飞翔;书不是万能的,却会使女人千变万化。读书,不只是为了教育孩子,更是为了丰富自己,或者只因为自己喜欢。(来源:新浪微博)

@微趣图



这次肯定不会再弄丢了。

(来源:新浪微博)

@微笑话

@琉桑:我一个朋友,二十多年没夸赞过春天,今年突然夸了。我就随口问了一句,果不其然,恋爱了,整个人像动物世界里奔跑的豹子一样在春风里安静不下来。

@神回复吐槽帝:“用两个字形容一下你的男朋友。”“在哪??”

@sickipediapoco2430:“你要永远记得今天是你生命中最幸福的一天。”“但是明天才是我的婚礼啊,爸爸。”“我知道的,儿子。”

@小野妹子学吐槽:你转的美食烹饪视频,99%你都没试着下厨做过;你转的健身减脂视频,99%你都没甩开胳膊做过;你转的旅游攻略,99%你都没背包走过;你转的金句名言,99%你都没践行过……网络中那个理想的你已经精致到极点,身轻如燕,才华横溢,烧得一手好菜,遇到了意中人,足迹去到了世界尽头;这一头的你,则依然在原地玩手机,一动不动。

(来源:新浪微博)