

哲角寻味

有人对自律“脱敏” 有人被自律监督师“逼迫”

■记者 王哲君

有一种App叫自律App,制定好计划每天打卡。更绝的是,有一种名为“自律监督师”的职业流行起来:顾客购买服务,就有监督员远程督促和激励。

就在有人花钱让人监督自己的同时,我们不再鼓舞大家——在地铁上背单词,走路时听听外文广播,等人间隙看几眼“有用”的书;也不崇尚——早上7点起床,半小时运动,健康早餐,精致妆容。是这样的节奏不香了?还是“自律”一词也需要新解?

被自律监督员逼迫的一周

标价168元/周的真人自律监督广告:“我们的梦想就是监督你,往死里监督你,好好学习,否则你就可能被监督到疯掉!”

有“魔鬼监督”和“炼狱监督”两个等级供人选择。客服介绍,“魔鬼”一天不超过10次催促,“炼狱”可以做到10次以上,还带总结。如果拖延症特别严重,建议选择“炼狱”。监督员将通过语音,拍照打卡,电话轰炸等进行监督。

选择了“炼狱监督”服务后,自律监督员立刻提供几种风格供选择:教导主任型,鸡汤励志型,陪伴共读型,也可私人订制。目的是尽最大努力帮你完成任务。

我的同行选择了“炼狱模式”,监督

员跟她做了简单沟通,了解到她的需求,很快做出监督计划,总体是:超级严格,一周完成稿件。关键词浓缩:严格,赶稿,一周。

接下来这一周,每天早上7:30,监督员都会发起起床提醒;不论上班还是休息时间,都会跟进计划进度;甚至某些时候,还会要求发图或视频“查岗”。

有一次她没有及时回复和打卡,监督员连续微信弹窗和电话轮番轰炸,逼着她必须做出反应。不然真的会被“炸死”。

仅此而已吗?体验者们说,除了监督,监督员还会有根据地分享相关经验,像“陪伴共读型”更像是与朋友一起学习进步。

真人和App共同助力自律

购买自律服务的主要是备考每年几大考试和想要减肥的顾客,当然也有一些比较另类的监督要求:监督只喝水不吃饭,监督洗脸洗澡,监督不和前男友联系。还有家长给青春期孩子买的自律监督服务,除了监督孩子完成学习计划,还有是每天的作息、社交安排,防止他们在青春期迷失。但监督员坦言,这种不是自发要求的自律,效果有时适得其反。

在这些监督自律的故事里,甚至不乏有感人励志的故事:有一个患有抑郁症的女生,大二休学在家,每天吃药自残,在家写剧本。监督员陪伴她一年,监督她每天按时吃饭吃药,

学习,看剧本等等。她的抑郁症慢慢变好,后来返校了,还交了男朋友。尽管,监督期结束,但此后她在生活中遇到重要事情时,还会问监督员的意见,让监督员帮她做决定。

近些年,自律经济催生了许多相关的服务和产品。许多商家致力于开发“猛药”。比如付费打卡App,用户为自己立的Flag花钱,只有打卡天数够了才能取回,否则可能会被“围观打卡”,也就是他的钱被别的用户瓜分。在日本,一个旅馆还推出了“截稿日编辑稿件体验”,为拖延症的画师、作者提供沉浸式的工作环境。

自律新解

如果将“自律”仅仅视作一种纪律和要求,总让人难有动力去达成。自律的意义应该是,这件事是自发地、主动地想去完成,为了升学、生计也好,为了梦想、信念也罢。所以,并不是所有人自律的人都“早上7点”起床,而早上7点起床的也未必是自律的人。

你看利路修,天天想下班,不想训练,盼着淘汰,毫无自律。但他在做设计师的理想上毫不含糊。连监督员都说了:是不是早上7点起床没关系,关键是执行你的计划。

“丧”文化大行其道,是我们放弃“自律”了吗?不是吧,嘴上说想放弃,身体却依然诚实地努力着。因为我们对生活还有自我认定的期待,还希望自己变得更从容一点。

表面看大家似乎对“自律”脱敏,不再笃信自律的意义,这是因为我们不再屈服于那些与之捆绑的光鲜的“展示面”——貌美肤白、得体着装;或要求严苛的标准和清单——事业小成、儿女绕膝。

“躺平”是我们抵制“内卷”的方式,而非真的无需自律。康德定义自律(autonomy)在道德哲学上的概念:我们是理性存在者,自发地为我们生活于其中的世界立法,并由此为它创建基本秩序。用“自律给我自由”这句广告词正好可以用来理解康德的释义——我们不要成为欲望的奴隶,而是在努力成为更喜欢的自我的过程中,享受快乐。

手机也可以交办电费 还不赶快了解一下

公司官方推出的线上服务入口——“网上国网”APP正式上线了!

网上国网(原名为掌上电力、掌上电力2019),是国家电网公司官方统一的线上服务入口和泛在电力物联网的主入口,集“住宅、电动车、店铺、企事业、新能源”五大服务场景于一体,为您提供交电费、报修投诉、电动汽车找桩充电、光伏一站式服务、能源金融等多元化的电力综合服务,满足您全方位、个性化的电力需求。

住宅场景:主要服务低压居民客户,聚焦交费、办电等基础性功能,辅助用能分析、积分、商城等特色化服务;

电动车场景:主要服务电动汽

车用户,注重充值、找桩充电、一网通办等专业化服务;

店铺场景:主要服务低压非居民客户,除提供交费、办电等基础性服务外,侧重电费账单、用能分析、电费金融等专属化服务;

企事业场景:主要服务于高压客户,强化用电负荷、电子发票、能效诊断等专业化服务;

新能源场景:主要服务于光伏客户,提供建站咨询、光伏报装、上网电费及补贴结算等特色服务。

更多功能与服务:网上国网运动,支持接入HealthKit健康数据。低碳出行,步数兑换电量值。若需使用,可在“设置-网上国网-运动与健身”内开启。

开通智能交费 专享以下双重大礼

及电力积分,具体规则如下:

活动规则:

1. 开通智能交费领积分活动适用于“网上国网”APP低压居民一户一表用户;
2. 开通领积分活动所获得的电力积分发放至用户户号内,用户须完成户主认证后方可提取奖励积分至APP账户内;
3. 预存享立返活动适用于开通智能交费并单笔预存100元以上且预存交费后户号无欠费的“网上国网”APP低压居民用户;
4. 预存享立返活动按用户扣除当前欠费后的预存余额计算返还奖励;
5. 预存享立返活动每个户号每个月仅可参加1次;

单笔预存金额	立返金额	积分
100元≤单笔预存金额<200元	2	600
200元≤单笔预存金额<500元	5	1200
单笔预存金额≥500元	15	3000

6. 预存享立返活动所获得的电费红包和电力积分将发放至用户账户中,用户可在“网上国网”APP——“我的资产”中的“电费红包”和“积分”查询使用;
7. 如发现恶意以不正当手段(包含不限于作弊、扰乱系统等)参与本活动的用户,国网浙江电力公司有权终止其参与资格并保留追究法律责任的权利。

活动时间:截至2021年12月31日



更多活动详情,请下载“网上国网”APP



你还在为交办电费的不便而发愁吗?还在为不知家里的电费余量而担忧吗?现在,在手机上也能知晓和办理这些业务了!由国家电网

滋滋声响 “铁板烧系列”肉汁满满

萧然滋味

本期力推

文/楼丹

日常菜系满足不了胃,想吃点新东西?滋滋滋……铁板的专属声音。萧然海鲜又出新品了,霸气铁板系列来袭。

铁板牛仔骨:爽滑的牛仔骨,经精心调

制,配上烧热的铁板,上桌时还“呲呲”冒着热气,扑鼻而来的香味,酱香浓郁,口感层次丰富,没下筷也已经可以想象那个味道了。

黑椒牛仔粒:浓郁椒香,软嫩弹牙,牛仔粒选自牛腹部,肥瘦相间,新鲜细嫩,肉质十分有嚼劲。优质美食出自好食材。

铁板大虾:堪比手掌大小的虾身真够足量。虾只只个大肥美,肉质饱满,入口弹牙,一口咬下,回甜的汁水在唇齿间溢出,一口就能上瘾。

虾仁牛肉炒饭:营养与美味共存的虾仁牛肉炒饭,大颗Q弹虾仁包裹着米饭,口感丰富,加上牛肉粒跟鸡蛋,简直yyds(永远的神),“干饭人”已备好勺了。



萧然海鲜楼 原味生活群

(广告)