

想减肥,却管不住嘴 想早睡,却忍不住刷手机 花钱买自律 “自律监督员”上线了



想减肥,却管不住嘴?想早睡,却忍不住刷手机?常有人调侃自己“拖延症晚期”,现在,这些令人头痛的拖延症状,氦金找“自律监督员”或许就能搞定。

他们是做什么的?在监督员的规划里,考研考公、减肥塑形、职场规划,甚至恋爱备孕、早睡早起,只要做起来可能“拖延”或难以养成习惯的事情,他们就有可能派上用场。

动动手指敲敲键盘,提醒人做事就能赚钱,这样的职业真的有人买单吗?

答案是肯定的。监督员任曙光介绍,有人在他的店铺氦金1.6万元治好了自己的拖延症。开店6年,管理着三百多号监督员,在创始人任曙光看来,现代年轻人越来越“卷”,需要监督的事情也越来越多。

“自律监督员”这个新兴小众职业,正快速发展,被越来越多人所接纳。

治疗拖延症 花钱买“监督” 靠谱吗?

在网络平台上,出现了不少提供自律监督服务的商家,有些自律监督工作室月营业额高达20万元。考研考公、减肥塑形、职场规划等只要做起来可能“拖延”或难以养成习惯的事情,都可以找自律监督员,有人花费上万“治好”了自己的拖延症。

中国青年网校园通讯社针对全国22896名大学生展开的问卷调查结果显示:超九成大学生有拖延习惯,超六成主要体现在学习方面,超七成从中学开始有拖延习惯,“自控力不足、时间充裕、不喜欢做”成产生拖延习惯的主因,超四成尝试过改掉拖延习惯。不仅是大学生,拖延症广泛存在各类群体中,包括职场人士、中小學生等。

虽然拖延症既不是一种身体疾病,也不是一种心理疾病,但它却是一种糟糕的体验。而且,越是拖延,心理压力也会越大,陷入自制、懊恼、悔恨、自我否定中,由此产生更严重的焦虑情绪。

需求催生供给,摆脱拖延症的诉求催生了拖延症监督服务的兴起。它本质上是通过外界力量的提醒和约束来提升自律和专注力,提高时间管理能力,最终实现自我改变。

但监督拖延症是不是一种“智商税”呢?从一些案例来看,确实有一些人通过监督服务“治好”了拖延症,提高了学习工作效率,实现了预定的目标。但买完监督就后悔,评价“并没有什么用”“要靠自己自觉”的也不在少数,而一些店主也坦言“成功的案例不多”。

我们不能否定监督服务的作用,但不同的软件和监督服务各有特色,它所能发挥的效果也因人而异。在一些案例中,所谓的监督服务,更像是一种感情陪伴。这样的外力看似能够帮助治疗拖延症,但决定性力量的还是自我的意愿、意志、毅力。如果没有改变现状、改变自我的强大意愿,外界的监督仅仅是一种“收钱办事”。

因此,把根治拖延症的希望放在某一个软件或者某项监督服务上,并不现实,也不靠谱。改变拖延症,最终还是要靠自己,那就是提升信心、克服畏难心理,合理制定目标、细化分解任务目标,不断给自己积极的心理暗示,逐渐养成高效工作的习惯。

另一方面,从行业发展的角度来讲,如何科学合理地界定监督服务的边界,如何制定监督服务标准,如何处理服务纠纷等都亟待规范。再如,在日常工作中,一些女性“监督师”还可能遭遇客户骚扰,这些问题同样不容忽视。

不管是完成学业目标还是工作任务,合理的时间规划都是成功的一半。做时间的主人,在有限的时间内,实现学习、工作效率的最大化,注定是一场漫长的修行。在这条曲折的道路上,每个人都需要勉力前行。

据荔枝新闻客户端

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
英语: 单词背诵: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成	专业课: 书本: 50—60页 思维导图: 完成 英语: 单词背诵: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成	专业课: 因为看小说 英语: 单词背诵: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成	专业课: 准备工作上的考试 英语: 单词背诵: 未完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成	专业课: 没有安排时间 英语: 单词书: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 未完成	英语: 单词背诵: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成	专业课: 专业课视频: 完成 英语: 单词背诵: 完成 长短句: 完成 公众号: 完成 学习强国: 完成

监督员任曙光为一个客户定制的“监督”明细

月营业额高达20万 有人花1.6万治“拖延症”

开设自律监督工作室,95后任曙光的创业始于一次偶然。2017年,还是某公司职员的任曙光偶然间听到正在读大学的表妹抱怨:为什么“考研”变“拖延”?很难静下心来学习,与表妹同寝的室友也有着同样的困扰。

既然难以自律,为什么不能制定计划,互相监督?为了帮助表妹,任曙光制定了一套方案,安排她和室友相互监督。这也成了后来工作室的“雏形”。

表妹的成功上岸给了任曙光信心,他尝试着在某宝开起了第一间以监督为主的店铺。但好景不长,自律监督员在当时很难被大众接受,开业没多久,惨淡的单量让任曙光不得不暂时放弃。

时间来到2021年3月。彼时,面临失业的任曙光正经历人生低谷期,看到市场需求,他决定重操旧业。“在某宝的店铺又重新开张,虽然单量还没有明显上涨,却发现想来做监督员的人络绎不绝。”刚开业不久,任曙光就收到了8个人的简历。

新人的加入给了任曙光不少帮助。随着团队不断壮大,他开始和监督员一起寻找差异化打法,在“问题订单”中建立完善的管理机制。“比如之前有位宝妈下单了一个月,需求是监督她不吃零食保持运动。但下单后,她一直对监督师的服务不满意,中途要求全额退款。由此,我们慢慢建立了退款机制以及更完善的责任判定机制。”任曙光说。

短短一年多的时间,在和团队的努力下,任曙光的店铺已有三百多位监督员,单量也

迅速增长,店里最畅销的链接月销超300单。在这个链接里,可选的服务时长分别有一周、一月和一季度,最贵的“强力监督一季度服务”售价为1600元,最便宜的“魔鬼监督一周”也要106元。“目前,店铺的月营业额至少有20万元,从11月到现在,消费最高的一位客户总额已达1.6万元。”任曙光说。

研究生、博士、公务员 这些人都在做监督员

不过,虽然店铺月营收高达六位数,但每位监督员的实际收入,还要看监督员各自的实力。由于监督主要在线上,大多数的监督员都有自己的本职工作,监督工作以兼职为主,“做得好的监督员,每个月的收入能有3000以上。”

什么样的人能做监督员?任曙光坦言,他对监督员的学历、职业等背景并没有硬性要求,“唯一的要求就是希望TA能证明自己是个自律性很强的人。”

不过,这条硬性要求,通常都伴随着亮眼的履历。在任曙光的工作室,300多位自律监督员中,不乏名校毕业的研究生、公务员、留学生等,最高的学历是博士。

毕业于C9院校之一的小十就是一位经验丰富的监督员,现就职于上海一家外企的她,有着亮眼的履历和稳定的收入,兼职自律监督员已近一年。

在她看来,除了高度自律,监督员还要有非常强的沟通能力。“因为有时找上门来的客户根本不清楚自己真正的需求是什么,”小十说,“有一次,一位客户想要每天早起看书。但是为什么要看?看什么书?想要

达到什么效果?客户都说不出。所以我要通过和客户细致地沟通,一步一步剖析出客户最终的目标。通过我的细化之后,才能各个击破,逐项开始监督工作。”

这个看起来门槛似乎并不高的工作,实际非常琐碎。为了兼顾监督员的工作,小十坦言,自己“从来没有下班时间”。“人数最多的时候,一天要监督20多人。”兼顾工作与生活,小十的日程总是安排得满满当当,“每天要给自己定几十个闹钟。早晨起来,先叫醒有早起需求的客户,再梳理他们的当日安排。有时遇上重度拖延的用户,还要保持耐心反复提醒。”

几乎24小时手机不离身,在小十看来,监督员提供的是“陪伴式”服务,在提供服务的过程中,每一位监督员都要有自己擅长的领域。“比如我有考研上岸的经验,还曾半年之内从160斤减到100斤,考研和减肥就是我擅长的领域。毕竟,和客户有着相似的经历,才能更好地与客户们共情,使客户们更信服你。”

任曙光也表示,目前每一个订单的分配都是根据客户的性格、需求等方面综合考量,来安排经历更相似的监督员。“在下一阶段,我准备取消手动匹配,通过公布每个监督员的详细信息,来让买家自主选择。”

究竟是不是“智商税” 行业初具规模尚待规范

2017年初次入行后退出,2021年再入行重新发展,任曙光坦言,这一行的变化很大,发展也初具规模。“2017年,某宝里的相关店铺寥寥,印象中我只看到了四五家,而且定价也不规范,小到3元、大到100元

的订单都有。当时的客户也非常少,我的店一个月只有不到十单,且都是非常简单的叫醒类监督,模式单一。”

然而,经过几年的发展,再入行时,任曙光发现,平台上的店铺不再屈指可数,监督的种类和形式也多种多样。“现在至少有上百家店,竞争越来越激烈。除了过去的文字、电话叫醒,现在还有语音、视频监督等,甚至衍生出线上自习室,行业初具规模。”

在任曙光看来,监督员职业的兴起,与“内卷”加剧,人们寻求更优质高效的生活方式密切相关,其客户群体也正变得越来越广。“最初来找我们的人主要集中在30岁以下,现在已经扩展至15—40岁。他们的背景也越来越广,除了在校学生、职场白领,还有宝妈、公司老板。”

随着竞争加剧,单量增加,任曙光的工作室也试图建立起一套更完善、规范的职业准则。根据问题订单“摸着石头过河”,他编写了一份详尽的《监督员手册》和面向消费者的《督促说明书》。“比如客户因计划时常被各种琐事打乱而丢失节奏,我们需及时安慰,告诉他们只要不浪费并能支配的时间,就值得肯定。”虽然计划仍然粗糙,但已初现标准化的雏形。

不过,虽然订单源源不断,但随之而来的,是越来越多的质疑声。“这真的不是智商税吗?”“有用吗?监督员专业吗?”“就没有这个(监督)专业吧,基本靠自觉,没啥用,别浪费钱了。”在任曙光的店铺下,仍有许多用户的疑问。

除了质疑,销量上升后,模仿、刷单等乱象也很难追责。“希望未来,行业能建立起更加规范的标准。”任曙光说。

据《武汉晚报》