报眉广告 139 307 58 496

招聘

诚聘有经验的成人推拿师和小儿推拿师
要求有医学基础，有疗效。
工作地点：沧州市区　电话：18730726672

想早点睡，却忍不住刷手机；想学习，却挡不住游戏的诱惑；想减肥，却管不住嘴……你会不会定了目标，却“三天打鱼，两天晒网”？如今，在电商平台上有专门提供监督的服务——

你会花钱请人监督自己吗

本报记者 李昕也

“90后”孙萍调侃自己是“拖延症患者”。明明上午可以完成的工作，偏偏要拖到下午；要求自己晚上10点睡觉，可到了晚上11点了还在刷手机。“这种坏习惯很不好，但我就是改不了。”孙萍说。

如何让制订的计划付诸行动，于是，一门生意诞生了—— 在电商平台花上百元，就能买到一周的“被监督”服务。这种“氪金式”自律受到不少年轻消费者的追捧。“花钱找人管束自己”真的靠谱吗？

强力监督考公考研雅思减肥教资

¥106 100+人付款

公益宝贝 包邮

监督服务学习考研辅导公雅

¥106 94人付款

公益宝贝 包邮

网店推出的监督服务

为逼自己减肥 网上请来监督员

“比一周前又胖了1斤。”看着体重秤上的数字，31岁的周晓晨喃喃自语。“这样可不行，我真得减肥了！”这次，周晓晨下定决心减肥。

其实，为了减肥，周晓晨也制订过减肥计划。几点起床跑步、一日三餐该吃啥、每周做一次健身，她制订得很详细。用她自己的话说，制订计划时“斗志高昂”，实施起来却毫无力度。

“工作了一天，太累了，觉得不能再委屈自己了，一定要好好吃一顿，然后躺在床上刷刷手机，歇一歇，等明天再减肥。”这样的“小九九”，让周晓晨的减肥计划一再搁浅。

周晓晨意识到这样下去不行，于是她在网上搜索减肥经验，无意发现有人提到了监督服务。“自己会找各种理由偷懒，有个人监督的时候会好很多。”

一番比较后，周晓晨在某电商平台找到一家销量较高的店铺咨询。据客服介绍，这种监督服务主要通过QQ或者微信进行，顾客将制订好的计划表发给监督员，再由监督员们按时提醒。监督服务的内容，可以任顾客挑选，如果是学习，就由监督员按照计划表按时提醒催促，每完成一项都要返图或者拍个小视频。

“可以购买单项服务的监督，也可以选择学习、生活等多项服务一起监督。”最后，周晓晨花168元下单了一份“监督减肥1周”的服务。

每日三餐拍照上传 完不成得交“罚款”

网店根据周晓晨的作息时间和饮食习惯，为她制订了运动计划和减肥餐，并为她介绍了一位女性监督员。计划开始后，监督员会通过微信进行督促和鼓励，同时提供一些减肥塑形的建议和方法，并且每日为周晓晨记录饮食、运动和体重变化。

每天，周晓晨会把三餐照片、运动步数的截图发给监督员，证明自己履行了计划。“三餐外不能吃零食，如果做不到会有惩罚。”周晓晨说，这里的惩罚，是让自己做一些健身运动，或者发红包给监督员，具体的惩罚可以和监督员协商。

为了保证监督有效，周晓晨选择了“红包惩罚”。如果没有按时交作业，就给监督员发一个100元的红包。

“红包金额多少由自己定，从几元、几十元至百元都可以。为了督促自己能按时完成打卡，我故意把罚金定得高些。”周晓晨说，为了避免金钱损失，她不敢懈怠，这样倒逼自己按时完成减肥计划。

监督服务五花八门 套餐价从百元至千元

记者在某电商平台搜索“监督”关键词，发现此类店铺确实不少。监督服务也是五花八门，有起不了床、减不了肥、没法专心学习等。据了解，监督服务通常按照服务种类、时间、专业和强度不同来定价。带有专业辅导或强度加大的学习监督服务价格从一百多元到上千元不等，有周、月、季套餐。

一家店铺的客服介绍，购买服务的基本都是年轻人。他们的服务范围主要以学习监督为主。而且监督服务也分淡旺季，每逢四六级、考试周时，店铺的生意最为火爆。此外，减肥等服务项目也颇受欢迎。

记者看到，该店最低收费的普通监督服务，即监督日常工作、生活安排，1周费用为106元；监督减肥，1周收费为188元；考公务员强力冲刺辅导监督服务，1个月1400元等。

记者注意到，针对部分自律性较差的顾客，有的店家专门制订了“押金对赌”。顾客提前拍下店里一定金额的产品或者服务作为押金，押金从几十元至千元不等。如果顾客最终完成了任务，这笔押金以红包的形式退回。如果没有完成计划，这笔押金最终归店家所有。客服表示，根据反馈来看，押金越多，顾客坚持下去的机率越大。

“氪金式”自律 真的有效吗

对于这种花钱买自律的方式，不少网友调侃为“氪金式”自律。花钱让人监督自己，这样的方式真的有效吗？

“这真的不是智商税吗”“靠罚款来监督？难道不是变相骗钱吗”……在一些网店的“问大家”留言咨询栏里，有不少类似的问题。

“心疼钱才坚持下来。”周晓晨告诉记者：“1周的监督服务已经结束。其中一次因为没有完成打卡任务，交了100元的罚金，为了不再被罚钱，我坚持每天按时完成作业，最后瘦了1.5斤。”周晓晨坦言，监督服务结束后，自己又松懈下来了，“如果不能自律，他律解决不了根本问题”。

上大三的郑勇曾经购买过学习监督服务，刚开始还能坚持下来，后来看到监督员一次次督促自己打卡，而自己还是控制不住玩手机，最后，他直接把监督员“拉黑”了。

“95后”周倩曾经请监督员监督自己的工作和生活日常。“有监督员督促就管用，一没人监督又回到原来的样子了，别人的督促也只是起到前期的辅助作用。”

打败“拖延症” 还得靠自己

业内人士认为，无论是自律还是他律，改变自我的强烈愿望、朝着既定目标笃定前行的努力，都值得赞赏和肯定。“自律监督”服务的兴起，归根到底，是有这样的市场需求。有人在监督员的帮助下实现了目标，找到了生活的方向；也有人无论自律还是他律都不了了之，拖延现象依旧严重。

该人士表示，如果自身定力不够，即使花了钱，也解决不了根本问题。一方面，花钱请了监督员，想偷懒的话依旧可以继续偷懒，监督服务是否达到双方约定标准很难判断。另外，花钱买监督毕竟只是一种他律，如果养成了只有靠他人监督才能完成任务的习惯，可能会造成自律能力的退化。所以，靠“外力”不是长久之计，最终还得靠自己。

沧州市民 文明公约

定礼费争睦为宠风；
安尚浪竞和勇养新；
护德对平里义明扬；
维崇反公邻见文弘，
结耻约信亲人生活，
团明节守爱助卫生；
族荣俭实老于究康；
民知勤诚孝乐讲健；
爱守科环敬公大出；
民法学境业益方行；
军纪尚护岗心止全；
拥遵崇保爱热举安，
沧等俗类责教体序，
爱平易分尽重得秩，
爱国由风圾职师着守
爱自移垃履尊衣遵

沧州市文明办 宣

公益广告