

我把微信运动关了后，再也不用为了虚荣心，为了它的步数排行榜去被动地锻炼，而是回归运动的本源去锻炼，这种感觉也很自在也很踏实。



情事

倾诉与聆听，城市人的情感故事。请勿对号入座。

我难忘的一场情感经历

口述/君达 文字整理/飞侠

“微信运动”绑架了我的生活

●在去年的10月份，有一部都市情感创业剧在国内备受网友们的关注，那就是由导演安建执导、演员黄轩、杨颖等领衔主演的《创业时代》。该剧引发了观众们的收视狂潮，台湾演员王耀庆扮演的互联网大咖李奔腾则是麒麟集团的掌门人，他像个霸道总裁，老谋深算，事业心极强，据悉，李奔腾的原型人物就是腾讯qq的创始人马化腾，而麒麟则是qq了。

国内的互联网大佬中，马化腾和马云可以说占据着中国互联网的三分之二，马化腾掌控着中国的社交帝国，而马云却掌控着中国的电商帝国，马化腾和马云的“二马相争”早已不是什么新鲜的话题了。同非常喜欢与人交流、善于演讲的马云相比，“理工男”出身的马化腾就比较低调内敛，媒体上几乎看不到他的报道，但他给人一种低调但实力非常可怕的感觉，他的理念是格局决定一切，作为国内社交界的霸主，他没有故步自封，反而锐意进取，推崇的是qq和微信的内部竞争，正缘于此，他旗下的产品无不是具有高度竞争性的优质产品，所以可以毫不夸张地说：腾讯出品，必属精品！

4年前临近春节前的2月8日是个普通的星期天，微信里的一个重要功能微信运动低调地上线了，它是由腾讯开发的一个类似计步数据库的公众号，用户可以通过关注微信运动公众号查看自己每天行走的步数，同时也可以和其他用户进行运动量的PK或点赞。

自从微信运动面世以来，其简便的操作，干净的界面，直白的显示就俘获了不少热爱运动的男女老少们，更具有挑战的是“步数排名”和“占领封面”。正因为它有如此简单的操作，你只需要搜索微信运动账号并关注即可，之后每天携带设备行走的运动量会自动导入到排行榜中。

于是，每天记录自己走路的步数，并在“微信运动”里和朋友们“一决高下”，这种鼓励锻炼的形式，吸引了越来越多的市民参与。一天结束，查看自己在好友中的步数排名，再互相点个赞，已经成了不少人们在它上线四年多来雷打不动的习惯。

●我开始并没注意到它，而是一个同事向我推荐后才加入了微信运动。人都有好胜的心理，为了让自己的步数能领先于朋友，我锻炼的积极性明显增强了，几乎每天早晨都到附近的运动场去跑步；原来在单位和家里都是乘电梯上下楼，现在改为走楼梯；原来乘公交车上下班，其实我家离单位并算不远，走路1个小时不到，现在我常常走着上下班，再不用乘公交车出行了；家里缺了日常用品，抢着走到超市去买；吃完晚饭，也要出去溜达一圈……这样下来，我每天运动的步数约在1万到2万步之间，在朋友圈中通常都名列中上等级。

那段时间，我相当痴迷微信运动，而且我的身体实实在在得到了由锻炼带来的好处，以前我的血脂和血糖都高，平时白天在单位打电脑或写文案，一坐就是8个小时，回家后还是坐在电脑前不动弹，不是写领导布置的文案就是看小说，长期下来，不但眼睛和颈椎有了毛病，身体其他零件也都有了问题。可有了微信运动的带动，坚持锻炼半年多来，“资深懒人”变成了“运动达人”，体重由160多斤减了至少10多斤，变成了140多斤，血脂和血糖也都正常了，虽然还有点微胖，但感觉整个精神面貌焕然一新，人也变得自信开朗了。

有一次正逢周末，赶个一大早，带儿子去爬松江的佘山，在西佘山父子俩参观完佘山天文台，三四个小时后正在下山途中，这时微信一好友直接私信我，你的微信运动步数怎么一直在增加？原来如此在意微信运动步数的不止我一个，大家都是同道中人呀！

身为“微信运动”的发烧友和铁杆粉丝中的一员，我每天都要挤出很多时间和精力关注它，它也成了“全民走路狂潮”的引导者，每天一大波“晒步党”来袭，不仅仅占领了封面，还占领了朋友圈，晒封面，晒第一，不过问题就来了，这些“晒步党”和锻炼达人大多是退休老人，我这种每天8小时的中年上班族情何以堪？说实话，每天从早晨醒来一睁开眼我的生活就像是钟表发条般的紧张和机械，没办法，上有老、下有小、日日操劳就是我们中年人的写照。我和妻子、儿子跟我父母生活在一起，是个大家庭，我父母年纪很大了，都是快到90岁的人了，而我儿子现在正读小学三年级，我妻子上班很远，每天早早起床，要换乘两部地铁跨区去上班，还好家里距离我儿子的学校和自己的单位都比较近，因此天天负责接送儿子上学、做饭和晚上检查作业和辅导儿子功课的任务都压在我的肩上，白天又要上班，所以我实在没有太多的时间和精力再去过多地关注微信运动或在朋友圈“晒步”。

●比如常在微信运动排行榜中名列前茅的某君，姓丁，是我的一位好友兼诗友，我称呼他为丁大哥，他退休前在沪上某区的图书馆工作，同时是一位上海诗人，他很喜欢锻炼和旅游，他儿子在澳大利亚留学，所以他们夫妻俩退休后没什么负担，会有大量的时间从事锻炼和旅游，有时候我看着他雄霸微信运动排行榜中第一和晒朋友圈中的游记、照片和诗句也只有羡慕的份。不过一次我和他聚会时他却跟我说了这样一段话：老弟，不用着急，你现在正处于人生爬坡阶段，白天又要工作，孩子比较小，老人年纪又大了，像微信运动这类运动型的工具，毕竟是要花时间和精力去关注和经营的，你大可不必太认真！我也是一天没有事做才多关注一点，等到了我这个退休的年龄，人生已经是走下坡喽，没啥好羡慕的！

可是当时我正处和微信运动的“热恋”阶段，一门心思和别人在排行榜上角逐一下，他的话我没太放在心上。

记得有一天我在排行榜上名列第三，第一还是雷打不动的丁大哥，当天他走的步数是2万9千多步，还是稳稳占据微信运动排行榜第一位，我只有1万8千步，拍马也追不上，不过离第二的一位不太熟的微信好友只不过相差几百步，当天晚上我已经睡了，但躺在床上越想越不甘心，翻来覆去睡不着，惹得妻子连连埋怨，我当时打开灯，11点了，眼看就到了第二天，不

行，我要撵上他，得第二名！当时在妻子不可思议的眼光中我又出门跑了大半个小时确认自己稳坐第二名才回去睡觉，现在看起来我当时已经“走火入魔”入戏太深了。

那时我几乎要天天牺牲睡眠时间，早晨5点不到就拿着手机出去跑步，期待每天能霸占微信运动排行榜前三名。结果却是自己坚持五六个月后就实在坚持不下去了，一来是平时杂事太多，前面已经提了，家里事情和单位事情一大堆，总不能天天PK丁大哥那样的退休人员而那些20多岁还没成家的未婚年轻人吧，二来就是过度锻炼使我的身体有些吃不消了，毕竟人到中年，很多事情是过犹不及，过度就是伤害了。

而且，对微信运动接触越多就会了解越深，那段时间每天看微信步数统计，成为了我必做的一件事，有一天晚上，刚过第二天零点多我还没休息，在睡觉前我还特意看了微信运动排行榜，吃惊地发现：前十名里，第一名已经步数过万了，我百思不得其解，难道是他半夜在被窝里也在锻炼？而且步数竟然如此夸张？有些后知后觉的我第一次质疑微信运动的公平性，或者是不是有人利用了它的漏洞呢？

为这事后来我专门咨询了一位做手机软件的朋友，他二话道出了天机：微信运动里的步数，好多都是软件刷的，他们通常也会上网买个刷步器，天天就挂在那里刷步数，或者无聊时也不断晃动手机刷步。那问题就来了：他们为什么要刷量呢？朋友说：为了引起别人的关注及虚荣心在作怪。

●后来，我看到一个同事一有空就在那儿拿着自己的手机拼命摇晃走路，觉得很无语，询问他这样是不是很无聊呀，他则一本正经的回答：“这有什么稀奇的！现在很多人像我一样在摇微信运动步数，现在我常常名列榜首，争取每天都得第一，时时上它的封面！”我却在旁边心里不是滋味，我自加入微信运动后，都是每天实实在在地用自己的汗水一步一步锻炼出来的成果，从来没用这些旁门左道来刷步数，因为这样对那些像我一样认真的锻炼者来说是非常不公平的，譬如你和对手在玩游戏，他的态度和实际水平都不如你，不过却通过外挂轻易地打败了你，他利用作弊轻易取得了胜利，你能心理平衡吗？！

而且我有个朋友是个长跑达人，平时有空时总是在长跑，参加过很多地方的马拉松比赛，但他长跑时从不带手机，因为嫌累赘。因为他家离单位也很近，也就几百米远，所以每次微信排名他都是倒数几名，统计的就只有他从家里到附近单位上下班的距离。

对微信运动步数的真实性有了不信任态度后，我有了可怕的怀疑心理，看微信步数都怀疑别人的真实性，你可以仔细观察每天雄霸微信运动前十名的都是些什么人？很多运动是与他本人的职业挂钩的，比如20、30岁这样的年轻送餐员、快递员和房产中介这类需要走路很多的工作，当然还有的就是一些退休人员中的运动达人。

其实我觉得微信运动很吸引人、也很有趣的一点是当你排名第一的时候，就能占据微信运动的封面图，但“成也

萧何，败也萧何”，正是有一些特殊职业的人看中了这一块推广的价值所在，是最好的“推广墙”，于是他们中的多数人利用了种种手段来得第一，天天占据榜首，好让所有好友都能主动看到他的推销图片，以达到推销的目的，他们可能是理财业务员、中介业务员、保险业务员等等。

现在回想起来，就如丁大哥当初说的那样，对微信运动大可不必太认真的，它从本质上说，跟微信朋友圈一样，它只是个社交场所和平台，为了别人的点赞和认可，为了自己的虚荣心得到满足，那排名就要尽量靠前，排名榜首则更好。这样便成为了自己的负担，心不甘情不愿地被动锻炼的大有人在，更有甚者靠买刷步器刷步数，或晃动手机来刷步等作弊手段，这样由此而来的烦恼和负担完全是没有意义的，更与锻炼的初衷是相悖的！而且微信运动每天提醒我谁登上封面也很烦，频频点赞和经常的关注，常常干扰自己做事，分散精力和耽误时间。

●现在想想当初自己真的有点傻。为了增加步数操碎了心，把锻炼变成负担来变相地折磨自己。

而且，大家都会发现：微信运动的步数同样也能反映出人们的生活状态是什么样的，有意无意地暴露出别人的隐私。比如：有一次在单位里平时相处不错的同事约我周日去聚餐，我谎称那天不想动，想在家休息一下。其实真实情况是在此前我已经和在外地生活的表哥约好周六那天当他一天“兼职”导游的，陪他到上海一些旅游景点走一走，因为表哥已经打来电话，他正巧周日来上海出差，下周一就坐飞机回去，周日那天陪了表哥一整天，去了很多地方，可想而知，微信运动的步数也非常多。等周一上班时，却看到那位同事不满的脸，因为照我以前的说法来看我的步数本来应该很少的，事实却很多步，明显我是撒谎了，引起了他的误会，害得我解释半天他才原谅了我。

因此，想透彻了之后，前年七月份我还是决定与微信运动说分手了，不再受它的绑架，生活是让自己舒服的，不是演给别人看的，我的生活我做主！不过我虽然下定决心与它“一刀两断”，但毕竟当初真心迷恋过它很长时间，要说一下分开还真有些舍不得，前前后后花了三天的时间，最终还是下决心关掉了微信运动，自此我的生活再不用受微信运动的绑架了，图的是轻松随意、自由自在，也不用和谁频频比较、时时“暗战”了。

当然，现在生活节奏这么快，人们要想高质量的生活，就需要健康，需要运动，但运动更需要的是持之以恒。没有了微信运动每天的督促，不是说从此就“大撒把”、很少去锻炼，不过不会那么频繁。我把微信运动关了后，再也不用为了虚荣心，为了它的步数排行榜去被动地锻炼，而是回归运动的本源去锻炼，这种感觉也很自在也很踏实。