

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

年底了,是时候拿出5万块钱数数了!

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-12-31



(小夫作品)

“我们要学会和压力相处,与压力和解。”

“年底了,你钱攒够了吗?”

是不是一听这句话,你的压力指数“噌”地一下就爆表了?

别难过,你哪止钱少这一个痛点。

你考试考过了吗?

你找到工作了吗?

你升职加薪了吗?

你有男朋友了吗,男朋友活儿好吗?

因为压力太大,导致失眠、掉头发、长痘痘的人,在身边一抓一大把。

甚至有男生说,压力大到撸管都撸不动了。

压力大,还有一个更可怕的后果.....

会导致月巴月半!

难怪我胖了那么多,原来根本就不关小龙虾的事,全是压力这家伙搞的鬼!

是时候给自己减压了。

毕竟，2016年的情绪垃圾，不应该带到2017年去。

所以，到底要怎么减压呢？

平常，我都是这么干的：

1 数钱

科学实验表明，数钱真的能让人幸福。

你不信是吗？

看，跟我一起看这张图片吧。



(图片来源于网络)

你的嘴角是不是不知不觉上扬了？

爱钱之心，人皆有之。

这一点，我是跟一个粉丝学的。

上次有个粉丝给我的公号评论说，“最好的减压方式就是，准备一点钱，不多，5万块，心情不好就拿出来数一数，数着数着就开心了”。

这方法真好。

但我有个小问题，我们要是有5万块，应该就没有什么压力了吧。

2 吐槽

负能量是需要释放的，释放出来，才能纾解。

上周我因为一件事超级烦，在朋友群噼里啪啦说了一堆，大家陪我一起发泄，很快我就好多啦。

所以啊，每次压力大的时候，就去找最信任的人，吐吐槽吧。

让他们陪你一起同仇敌忾，陪你一起讲坏话。

最好有那种特别站在你这边的朋友，言辞比你犀利，火力全开，帮你泄愤。

效果简直棒呆！

3 写小黄文

如果你压力很大，却没有朋友可以倾诉呢？

你好惨哦。

好吧，那你写日记吧。

反正是写给你自己看的，你爱怎么发泄就怎么发泄。

如果你脑洞大，可以直接写小说，把你讨厌的人写成反派，虐死Ta！让Ta吃方便面没有调料包、拉屎塞住马桶、吃西瓜全是西瓜子、爱上一个人好几年却发现对方是人妖……

还不够爽的话，直接写小黄文呗。

我一个朋友就是这么干的（不要问我这个朋友是谁）。

4 吃吃吃

我最最最最常用的减压方式就是：吃！

要么点外卖，要么自己去做一顿饭。

大吃大喝，完全停不下来。

我们人类都特别自恋，自己做的饭，格外好吃，完爆米其林三星大厨——一想到自己这么有才华，压力瞬间就没有了。

再说了，看到美味又美貌食物，本身就会很幸福。



不好意思，放错了，这是我的粉丝做的黑暗料理。
是这种。





(动图来源于日食记)

5 涂口红

我一个女同事失恋了，正在办公室控诉男友各种不是，说得一把鼻涕一把眼泪的。

另一个女同事说，天啊，你好可怜哦。可是，你的口红颜色好好看！

失恋的女同事擦一下眼泪，说，我也这么觉得！其实这个颜色你涂也很棒！

于是两个人就拿出一堆口红，愉快地试起了颜色……

旁边的直男同事一脸懵逼看着这两个人，觉得女人的世界好难懂啊。

何以解忧，唯有口红。

我压力大的时候，就会买新口红，每天换着涂，没事就去补个妆。

还有一招，拿出1小时，给自己认真化个完整的妆，对着镜子欣赏2小时，自拍3小时，选图+P图5小时……

愉快的一天就这么过去了。

这些图够放两周呢。

未来两周你都会有好心情。

所以，压力是什么？能吃吗？

6 玩游戏

玩游戏绝对是缓解压力的超级好办法。

在游戏的世界里，没有顾虑，没有禁忌，想爆谁的头，就爆谁的头。

爽炸了。

这么多年，我玩游戏，很少输过。

好几个常玩的游戏，我都是朋友圈第一。

至于我的制胜秘诀，其实好简单：

如果有人超过我，比如，我成了第4名，那么，我必须采取行动了——把前3名统统删了。

全X飞机大战、糖果X奇、天天X消除啊，这些曾经流行的小游戏，我就是通过这个方法，保持不败之地的。有些朋友可能迄今为止都没想明白，为什么莫名其妙被我删了，谁叫他们玩游戏超过了我？！哼。

7 看恐怖片

这个方法不是对每个人都有效的。

我承认，我就是个怂逼，鬼片我受不了，我怕鬼——我只喜欢血肉模糊的画面，看着萌萌哒。

但是对于有些人来说，看恐怖片特别解压。

在紧张和恐惧中，胡乱尖叫一通，反而转移了压力，达到释放压力的效果。

同理，去游乐场，坐刺激的项目，比如过山车、跳楼机啥的，也挺好的。

如果你觉得还不过瘾，可以一直坐一直坐，坐到吐为止，压力都会被你吐光光的。

8 运动

很多人都说，跑步特别减压，出出汗，就会有一身轻松的感觉。

但我真的讨厌运动哎。偶尔去跑步，才跑了几百米，就已经呼吸困难、生不如死，表示再也不敢有压力了。

还有，练拳击也不错。

我一个粉丝，相亲十几次，最后相亲对象们结婚的结婚，抱娃的抱娃。她压力很大，愤而去练拳击，练了4个多月——她就去出家了。

好吧，我开玩笑的。

她跟拳击教练在一起了。

9 泡澡

泡澡真的会让人超级放松。

你可以搞点蜡烛、花瓣和精油，然后在水里放有舒缓效果的浴盐——你活脱脱就变成了古装偶像剧的女主角。

在这种浪漫又做作的气氛中，你会觉得特别小公举。

这个时候，什么压力啊，烦恼啊，去他大爷的。

其实洗澡也行，洗完澡，借着浴室的光线，欣赏自己最好看的瞬间。

本来平常我们的颜值，比较接近《乡村爱情》里的谢大脚。

但是在浴室镜子面前，瞬间变成了刘亦菲。

宝宝这么好看，还有什么烦恼忘不掉？

10 收拾房间

压力大的时候做家务，收拾房间都特别管用。

说实话，我每次工作压力特别大，回家看到到处是袜子、包装袋、包裹盒子，更烦躁。

我会找时间把家里好好收拾一下，尤其是扔掉不必要的东西——我说过了呀，近一年没有使用过的东西，都可以扔掉。

然后家里看着清爽多了，心情也好多了。

事实上，所有的方法，都是让我们学会和压力相处，与压力和解。

心理学家凯利·麦格尼格尔专门做了一场TED演讲，主题就是“如何与压力做朋友？”

他说，其实压力并不致命，致命的是认为压力很可怕的思维方式。

所谓减压，就是要丢掉不必要的负担，明白自己要什么，不要什么，做出聪明的选择，从而放松身体和心灵，回归一种轻生活。

这也是**伊利畅轻**所主张的生活理念。



伊利畅轻纯天然、无添加，是一种让身体没有负担的健康美味。

它不仅仅是酸奶，更是一种健康、高品质的生活方式。

你们不觉得吗？每次吃酸奶，都会有一种“我很健康”、“我马上就会变瘦”的感觉。

反正我同事本来是微胖界的，就是因为每天晚上只吃酸奶+水果，2个月瘦了20多斤，整个人清减了很多，完全轻盈、时尚了呢。

对了，**伊利畅轻还冠名了2017年北京卫视跨年晚会**——直接冠名哦，是不是很大手笔？



伊利畅轻就是希望通过冠名一台大型跨年晚会，去传递轻生活理念。所以，大家去看畅轻北京跨年晚会，来一场不一样的轻跨年，轻听2017吧！

点击“[阅读原文](#)”还可以去微博参与话题讨论哟。

广告



微信号：咪蒙

长按指纹
一键关注



微信 ID: mimeng7

[阅读原文](#)