

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

“谁不是一边热爱生活，一边又不想活了呢”

原创: 咪蒙 咪蒙 2017-05-02



(lost7 作品)



前几天才知道，我一个特别欢脱的朋友，生病了。

他是我们朋友圈里最活跃的人。像个百科全书似的，跟我们聊高利贷、文身、约炮、母乳喂养、经期护理……聊什么他都很high。

上次我们去吃粤菜，他分享去日本考察AV行业的见闻，讲什么叫汁男，讲假JY是用什么调制的（香蕉汁+炼奶+几滴咖啡，谁能告诉我，为毛要加咖啡？），讲他自己被误认为是AV男优的糗事，现场的人全都high了。

本来我们包房只有一个服务员，不知道为什么，后来来了四五个，站在旁边，以帮我们倒水的名义，不走了……

我朋友这样一个每天都兴高采烈的人，最近被诊断患了抑郁症，重度的。

在医生面前，他才坦白，他经常整晚整晚睡不着觉，甚至不止一次，想到过自杀。

我们都不敢相信。

想起前段时间一条热门微博，是@一只白-发的：

“现代人的崩溃是一种默不作声的崩溃。

看起来很正常，会说笑、会打闹、会社交，表面平静，实际上心里的糟心事已经积累到一定程度了。

不会摔门砸东西，不会流眼泪或歇斯底里。

但可能某一秒突然就积累到极致了，也不说话，也不真的崩溃，也不太想活，也不敢去死。”

这条微博转发都有好几万，大家觉得特别戳共鸣。

当时就有个网友评论说，想想也是挺可怕的，公车上的年轻人，目光澄澈望着窗外陷入沉思，其实是在斟酌遗书的语句。

跟朋友聊起这事，一个男生都觉得很扎心。

他创业一年半，好不容易有点起色，结果他的合伙人（他的高中同学，他多年的哥们）带着项目跑了，把公司核心资源活活抽空。

对此，他表现得很冷静，好像没什么事。

但他的内心早就崩溃了，他想要大吼大叫，他想要摔东西，他想要大哭一场。

但是他不行。

在公司，他是老板，不能随便暴露情绪。

在家里，他老婆刚生了小孩，他怕老婆担心，怕老婆产后抑郁。

每天晚上回家，他只能把小破车停在车库，然后点一根烟，一个人在车里待一会儿。

有一天，财务说，老板，账上没钱了，这个月的工资都发不出来了……

那天晚上，他终于没忍住，在车里，哭了。

他很久没哭过了，那一天，哭得特别放肆，哭得一把鼻涕一把眼泪。当他准备用袖子去擦的时候，他突然停住了动作。

因为身上穿的是他唯一一件像样的西装，他还得穿着它去见投资商，去挽救公司。

哭完了，就当做什么事也没发生，笑着回家，笑着跟老婆打招呼，笑着逗宝宝玩……

第二天，还要笑着去公司……

想起网上看过一句话，谁不是一边热爱生活，一边又不想活了呢。



实习生老艺也崩溃过。

她本来住的好好的房子（刚搬进去没多久），房东说，要卖房，要求她当天就搬。

这个要求真的太无理了，她很气，去和房东撕。

结果，对方是一个战斗力爆表的大婶，她根本撕不过，很想哭，但是哭有什么用呢？

她忍了，赶紧去找房。

那天下午，她前后看了六七家房子，都很一般，只能闭着眼随便订了一家，不然当晚就要露宿街头了。

接下来就是紧急搬家，因为临时找不到搬家公司，她只能自己一个人，来回一趟趟地搬东西。

搬到一半，发现手上全是紫红的勒痕，超级痛。

想哭，但是哭会耽误时间，她忍了.....

晚上12点多，东西终于全部都搬好了。

她累瘫在床上，准备就这么昏睡过去，却突然想起，要准备的报告还没完成。

从一堆凌乱的行李中，翻出电脑，打开文档，开始打字。

想输入“报告”两个字，这么简单的两个字，她却输错了3次。

因为搬了一天重东西，她手抖得根本不听使唤，手指肿得都没办法弯起来，一用力就疼到爆炸。

第4次，当她终于艰难地打下这两个字时，她却崩溃大哭了。

她越哭越厉害。这一次，特么的不想忍了。

结果，合租的室友来敲门，冷着脸说，房间隔音很差，你能不能小声点？

她只是想好好哭一场，这个要求很高吗。

有时候很羡慕小时候的自己，可以尽情笑，尽情哭，长大了，我们哭的权利，情绪失控的权利，被剥夺了。

知乎上有个医生说，他也哭过。

当时老婆跟他说，孩子四岁了，该买个靠近学校的房子了。

凌晨，站在手术室的器械间，他看着自己一周工作一百个小时的地方，一个月四五千块的工资卡，他笑着哭了。

他抹去眼泪，告诉自己，我读了十几年书，我是治病救人的，家里能理解，孩子就委屈一下你吧。爸爸爱你，但爸爸做不到。

我看了这个医生的话，蛮感触的，可能病人不知道，给他做手术的医生，刚才哭过；可能护士也不知道，手术主刀的医生，刚才哭过.....

在手术现场，他可能专业且冷静，然而他也有崩溃的瞬间啊。

03



为什么我们已经不能公开发泄情绪了？

因为这是个推崇高情商的时代啊。

书店里，最畅销的书，教你提高情商。

公号上，最流行的文章，也在讲情商：

情商不高，就是性格不好。

情商不高，就是人品不好。

情商都跟性格和人品扯上关系了，仿佛你情商不高，就是有人格缺陷了。

高情商快成为一种新型的道德绑架了。

很多人都说，现在有不开心的事情，只会在微博上发泄，不会在朋友圈里发泄了。

因为在微博上，面对的几乎都是在生活中没有交集的陌生人。

而在朋友圈里，面对的都是熟悉的人，你多说几次，大家就会责怪你为什么那么作，那么矫情，那么负能量.....

久而久之，我们都不敢说了。

问题是，大家所理解的情商高，是有偏差的。

在很多人看来，情商高，就是要喜怒不形于色，就是要24小时积极向上、阳光正能量。

但是，这不是生活的真相。

情商再高的人，也有搞不定的事啊，也有脆弱的缝隙，也有情绪失控的时刻。

事实上，情商高不等于不发脾气，不等于不哭。

相反，真正情商高的人，懂得适当表达自己的情绪。

首先，你可以哭。

是的，你哭的时候，对方会很尴尬。

你可以跟他说，没事，你不用安慰我，让我哭一会儿就好。

相应的，如果我们身边有人哭，我们应该让他有哭的权利，不要去说“不要哭”“哭有什么用”那种屁话。

其次，你一定要找个人倾诉。

不管你是愤怒，还是郁闷，都可以找个信得过的朋友，去聊一聊。

我难过的时候，会找朋友，叨逼叨，聊过了，就好多了。

同样的，朋友有难过的事，比如失恋了，另一半劈腿了，我再忙，都会抽时间陪他们喝杯酒，听他们叨逼叨。

“出来喝一杯”，是彼此倾诉最好的方式。

再次，你可以发脾气。

每次我伤心、难过、委屈的时候，我都会问自己，为什么。

如果是自己造成的，我会去复盘，会去解决问题。

如果是别人造成的，我会去找他，跟他沟通。

有本书叫《非暴力沟通》，它说，沟通有四步：第一，客观表述事实；第二，说出你的感受；第三，说明原因；第四，提出要求。

不要压抑自己，也不要装没事，更不要等着对方来猜你为什么生气，等他来道歉。

直接告诉他，今天这件事，你这么处理，让我很伤心，以后你不要这样了，好吗？

不要害怕发脾气。

真正高情商的人，会认为，发脾气是一种很好的沟通方式。

我以前说过，所谓情商高，就是心中有他人；

所谓情商高，不是虚伪，而是温暖。

但这不是说，我们心中要没有自己，真正的情商高，是把自己当朋友，与自己和解，对自己也要温暖啊。

PS: 对不起，今天更新太晚了，是我对控制时间，写得太慢了，该死的我。

害得你们又没法去早点睡觉了。

抱歉。

再PS: 你们注意到了吗，vivo今天冠名了我们的金句哟。

从今天开始，你们会经常看到vivo在我的公号出现。

原因很简单：

vivo请我吃了很多很多很多顿小龙虾！

除了诱惑，我什么都能够抵抗！

本文编辑：李粒粒

实习生：杜大力 陈芳宾

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7

