

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

安慰朋友最有效的方法: 打! 钱!

原创: 咪蒙 咪蒙 2018-08-22

MIMENG





第1313篇文章

插画师 /猪坚强

咪蒙

赌5块钱（最近我迷上了跟朋友打赌哇哈哈），有件事你绝对不擅长。

那就是安慰别人。

明明一个人在你面前嗷嗷哭成傻x，诉说自己的痛苦。

你看着很难受。

你很想说点什么。

但是你特么嘴笨，一个字都蹦不出来。

尴尬.....

着急.....

无奈.....

我知道你想知道——

到底怎么才能有效地安慰别人呢？

首先，以下这些话——

“别哭了，没事的。”

“你不要这么想。”

“时间会治疗一切的创伤。”

通通都不能说！！！！

那到底安慰别人，该说啥？？！！

知乎上有人说，安慰别人分为两大步骤：

先解决情绪。

再解决问题。

具体操作要点，我采访了身边最会安慰别人的朋友，以及非常专业的心理学专家、心理咨询师李松蔚，给了你们最牛逼的答案。

来来来，你们可以掏出手枪.....啊不，掏出小本本，记笔记了。



认同对方的情绪:

“你可以哭，你可以难过”

你跟朋友吐槽:

“我做了1个多月的方案，老板骂我做得像坨屎.....我心态崩了。”

如果朋友说:

“不用难过吧，没多大点事啊.....”

“虽然你老板说话过分，你也不至于心态崩了吧.....”

你是不是很想掐死他?

这个时候，对方该说啥呢?

认可你的难过呀。

“你已经这么努力了，还被批评，肯定会难过啊。”

“你太不容易了，心疼你。”

我们寻求安慰的时候，首先寻求的是认同。

谁特么想听否定的话啊，难过的时候更是。

安慰一个人，首要的技巧就是，告诉对方，你可以哭、你可以委屈、你可以愤怒、你可以向全世界竖中指!

奇葩说上有一段讨论，是关于小孩子怕鬼、怕怪兽的。

当我们怕鬼、怕怪兽的时候，我们想寻求安慰。

这个时候，大人往往会说:

别怕，有什么好怕的，这世上根本没有鬼，也没有怪兽。

而黄执中说，如果是他，他会给小孩子一个玩具熊，告诉他，“没事的，小熊会陪着你的。”

微博网友@院子里的南瓜 说:

“这句话让人想哭。

人人都会鼓励你直面困难，在你做不到的时候，你内心会觉得你是累赘。

而我从来没有想过，在我恐惧害怕犹豫的时候，其实我是可以怕鬼、怕怪兽的。”

让对方知道，你的负面情绪都是可以的，你的感受都是没错的。

这一点，比我们想象中还要重要。



不是探讨，是倾听:

“很高兴你愿意跟我说”

我的同事阿潘，应该是我认识的人当中，最会安慰别人的人了（妈呀，长得这么帅还这么暖男，难怪是我们公司的万人迷）。

我发现，他做得最好的一点，就是真的有耐心听别人把情绪宣泄完、把事情说完。

这事看着很简单，其实做起来超难的。

你想象一下，一个祥林嫂在你面前，叨叨叨地把一句话重复很多遍，你是不是很想打断她，教她做人的道理?

但是阿潘说，**很多人把倾听和探讨搞混了。**

不要急着去表达自己。

你是在安慰对方，不是在跟对方谈事情。

所以，**哪怕对方说的话有很多漏洞，你也不要急着指出来，去纠错。**

他当时难过呀，难过最大。

也不要急着给解决方案。

你只需要真诚地问事情的进展以及对方的情绪，比如，“然后呢”，“那当时你肯定很着急吧”……

一定要让对方感受到，自己是可以向你倾诉的。

知乎上有人教了一个万能句式：

“我不知道该说什么好，但我很高兴你愿意跟我说。”

3.

和对方一起同仇敌忾

“他是傻x吧，我帮你打他”

很多直男巨烦的一点就是，你跟他寻求安慰，他跟你讲道理。

你说，我很相信的一个朋友，她居然背叛我……

他说，那你要反思一下自己是不是太轻信别人了？

你说，同事太过分了，居然去领导面前说我坏话……

他说，你想想，是不是曾经得罪过这个同事了？

谁特么要管对错啊，我只要你挺我！

我们被骂了、被欺负了、受了委屈，最需要的，是对方站在我们身边，和我们一起去骂对方傻x。

我跟朋友说，有网友诅咒我全家都得癌症。

他说，那些网友都特么是孤儿。

我跟朋友说，一个前同事骂我是婊子。

他说，她是个傻x，我帮你去打她！

一种很有效的安慰，就是他比你还生气，他比你还愤慨。

一方面，一些骂不出口的话，他帮你骂了出来。

另一方面，你会有一种，朋友在心疼你、保护你、力挺你的感觉。

非常治愈，真的。

也许你会说，说“要打人”，会不会太暴力、太不正确？

安慰别人不是为了正确。

而是为了让对方不那么难过。

被安慰的人也知道你不是真的要干嘛，但他感受到了，你站在他这边，这才是最最要紧的，不是吗？

4.

给对方无条件的陪伴：

“如果有需要，我在”

当对方情绪开始平复，那我们就需要协助他解决问题。

最好的方法，就是问，那你有什么打算？

先看他的打算靠谱吗，如果不靠谱，可以顺着他的话，婉转地加一点自己善意的提醒。

请注意，不要强加自己的建议！

你要做的是安慰对方，而不是给自己加戏，更不是以自己之牛x，衬托对方之傻x！

最重要的，是让他知道，不管他做什么决定，你都支持。

给他表态：如果有任何需要，我都在。

没有什么话比这些更让人安心了。

张一山就对杨紫说，哪怕杨紫被全世界背叛，他也会和她一起背叛全世界。

这就是最大大大大大的安慰。

有一次，我在办公室写着稿子，突然想起一些难过的事，崩溃大哭。

黄小污让我别写了，赶紧回家，说有重要的事，大家要在我家开会（平常也经常在我家开会）。

我很沮丧地回家，很沮丧地打开门，很沮丧地看到几个同事在我家.....拿着酒。

她们说，其实我们不是来开会的，是来陪你喝酒的。

她们说，不管发生什么，我们都一直陪在你身边。

妈呀，我又哭了！

这次是被感动到的。

5.

让对方对未来抱有希望

“你将来可是蔡徐坤的女人”

知乎网友就说，**安慰对方的时候，需要和对方一起展望美好未来，有了希望，痛苦就显得不那么痛苦了。**

比如朋友被裁员了，你安慰他，“你被这种傻x公司辞退，不是坏事，下一家公司绝对会更好。”

比如朋友失恋了，你安慰她，“你错过一个渣男，接下来等待你的绝对是绝世好男人。妈呀，蔡徐坤和吴亦凡会为你打起来！”

哦漏，你可能会说，这已经不是展望未来了，这是意淫。

我跟你说，**安慰别人的时候，陪对方一起意淫，也是很厉害的招数噢。**

我最爱的电视剧《老友记》，有一段印象超级深刻。

乔伊的梦想是当一个很厉害的演员，但他一直在跑龙套。

有一次试镜，他去当替身，演阿尔帕西诺的屁股。

结果还被导演骂了，炒了。

他特别特别丧。

觉得自己一辈子都当不了厉害的演员了。

菲比安慰他说，不是的，你一定会成功的。有一天，大家会争着演乔伊的屁股！以演到乔伊的屁股为荣！

乔伊立马就笑了。

6.

行动是最有力的安慰：

“我不知道说什么，给你打钱吧”

有一次跟朋友说，我头痛好难受啊。

一般人都说，那你赶紧休息啊。

然而一个朋友说，我之前在日本买的头痛药，很管用。我闪送给你，很快就到。

没有什么比行动更有安慰效果了。

闺蜜说，我被劈腿了，太痛苦了。

你说，来，我陪你喝酒，陪你通宵聊天，你想哭就哭，我一直陪着。

我一直使用的一个简单粗暴的安慰方法，就是发红包。

同事失恋了，我发红包；

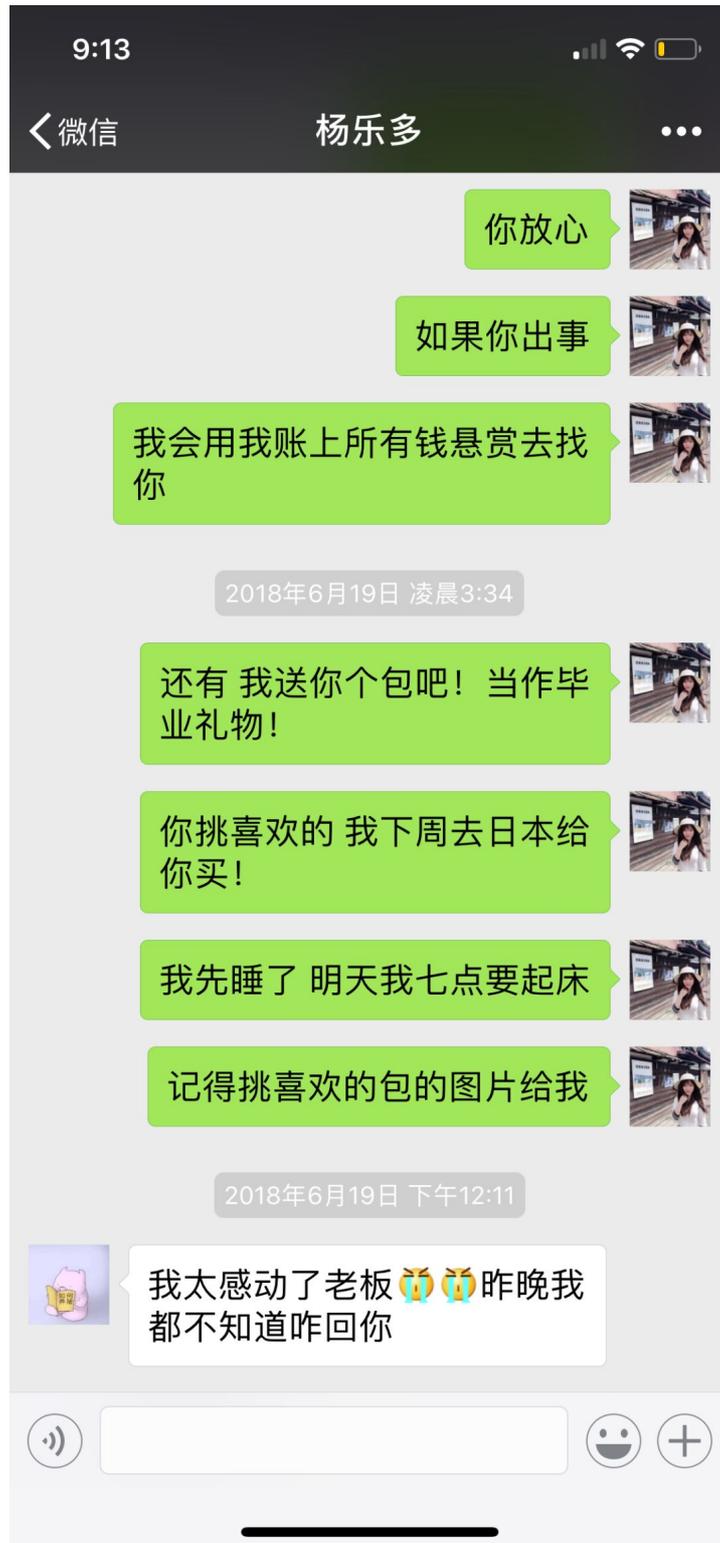
同事家里的狗狗失恋了，我发红包.....

后来发现发红包也不太管用了，我就直接送包了。

上一次，杨乐多一个月连续三次遇到变态，她整个人崩溃了。

她问我，老板，如果我出事，你会帮我吗。

我发微信回复她：



说到送包，我突然想起我上个月看中了一个fendi的包包没买。

我要去买包了。

今天就写到这儿吧。

大家拜拜喽。

愿你们难过的时候，都有安慰。

愿你们伤心的时候，都有人给你发红包，以及给你买包。

PS /

我文中提到了同事阿潘又帅又暖，我知道，你们会说，没图你说个大西瓜!

呵，女人。

行吧~

阿潘长这样~



然后，我知道你们又要说，3分钟之内，我要这个男人全部的联系方式，不然我就拉黑你！
你们以为我会怕吗？
我怕！
好嘞，现在就告诉你们，去哪里可以找到阿潘。
扫描二维码，然后关注四只栗子，阿潘在等你们噢。



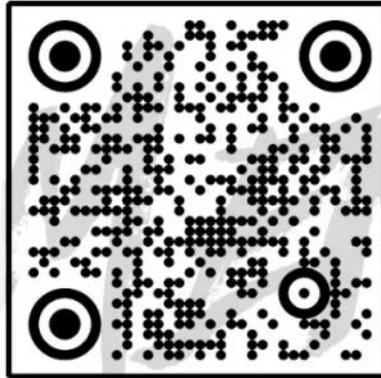
答应我，控记你寄几，不要找到他了，就随随便便暴他好吗，哈哈哈哈哈。

BY /

本文顾问：李松蔚
本文编辑：罗可可
版式：上上

THANK YOU FOR

YOUR KIND ATTENTION



关注这个号的你可以说是很优秀了

你的赞，能让我一秒开心起来！