

写于 2018年4月9日 夜 晴

“你已经不允许自己感受自己的心了，为了避免太疼你选择了封闭，你只能借助万物，让它们承载你一小片一小片的心。”

之前翻看自己的空间，发现以前的自己经常会转一些矫情的鸡汤，表达伤感的情绪，会有很多人来安慰。但现在已经没有会这么做了，没有人会让别人看到自己伤感，痛苦，脆弱的一面，因为那样做第二天会很尴尬。

伤心，眼泪，越来越不受人待见，因为“没有人愿意看到你的眼泪”。可是越长大，压抑就越来越多，却越来越不允许发泄。

以下有部分内容应该是摘自其他文章

“长时间忍眼泪是慢性自杀”——威廉弗雷

我们中的大多数正面临着巨大的情绪问题：学有所成却毫无乐意，热恋分手却无动于衷，似乎有什么东西在阻碍我们表达自己的情绪？很多人会选择自黑而不是表达自己的真实情感而去为了博人一赞，因为与其满腔热情被泼冷水，悲伤愁苦被骂矫情，还不如发个表情抖个机灵。像“微笑”这个表情每天被使用的次数可以用亿来计算。这种表情表面上看可能让人觉得很友好，让人更快捷地表达情绪，但实质上我们发现人们偏向于认为这种表情是虚假的象征，并且它是一种逃避深层表达的表现，真情实感就是这样被埋没消逝。当下情侣之间的无力感，在这个层面是上解释就很能说明问题，大多数情侣很喜欢通过这种方式来逃避表达，缺乏精神思考方面的交流，那么约会时，散步时各玩各的手机，最终走向陌路是必然的事情。

传统文化是阻碍情绪表达的祸因之一，社会主流一贯讲究含蓄内敛，情感过于丰富反而会被别人当做心理疾病，对于男性来说控制自身的情绪的能力与别人对自身的评价是成正比的。这样的社会环境下，大多的人沦为木讷，更不可能去正常地引导子女的情感表达。

我们正处于巨大的社会变革中，快节奏的生活，我们无暇顾及自身，只能压抑，隐藏自己的负面情绪，在此过程中它们也会被无限放大。只是无论怎么转移它都不会消失，时间越久，伤害越大，终有爆发的一天。

云淡风轻恐怕很少人做到，毕竟这都是生活的滋味。我想，那么多歌，那么多电影，很大一部分存在的意义就是让人们尽情去宣泄自身情绪，尽情地去“哭”。

我不会过于压抑自己，有了这些负面情绪，就要表达，对，我就是痛苦了，虚伪太让我痛苦了，我就是真嗣，那个没长大的真嗣，别人的评价与我无关。

哭≠幼稚或软弱