

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支持传播武器库 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

成年人, 一年总有365天是抑郁的!

原创: 意晴 [咪蒙](#) 2018-10-19



第1372篇文章

插画师 / paper

咪蒙

今天这篇文章，上周五发过一次，出了些小问题，删了~
但很多同学留言说喜欢这篇文章，所以做了一些调整，今天重新发~
答应我，大家像第一次见它那样爱它好吗！

有人说，成年人每天都在扮演情绪稳定。
可是，还是有人会识破我们，看出我们的情绪波动。
他们问：**你怎么了？**
然而，在这个问题上，我们都没有说过实话。
在成年人的世界里，有太多小情绪，解释不清楚。
因为这些说不清的事，我做了下面的《**成人词典**》。
它会让你看懂，你身边的成年人。



同事

你怎么了？看你好像不太高兴

没事没事

你

没有不高兴！！

你

哈哈哈哈哈

你

你怎么了？——这种问题，
成年人，总可以熟练避开正面回答。
因为成年人，是可以信手拈哈的生物。



信手拈哈



成年人打起哈哈有一种信手拈来的随意感。

聊到尴尬处，哈哈。

掩饰情绪崩溃，哈哈。

防止显得太严肃，哈哈哈哈哈。

不知道说啥，哈哈哈哈哈。

哈哈，帮助每个成年人，扮演一个随和，无害，好说话的人。



成人词典

同事

真没事吧？到底怎么了？



你



你



你



你

哈哈哈，是万能的。

如果不行，还有表情包。

无论实际有多丧，表情包都是我们最好的面具。

成年人，是最会用表情包撒谎的生物。

成年人，都是表理不一的。。



表理不一



表 → 表情包；理 → 心理。

形容表情包和实际心理不一致的状态。

常常表现为：

明明很难过，却发很high的表情包，以表示自己积极、上进、我很好。



成人词典

我们说不出自己的难过。

因为它们太小，太不值一提。

比如：我们说话的时候，发现没有人在听，
只能默默闭上了嘴。

比如：有人没回我们微信，却在发朋友圈。

比如：我们在群里分享了好玩的事儿，却久久无人回应。

这些，都不是什么大事，只是一些小确伤。



小确伤



微小而确定的伤害。

常常不能为外人道也，但确实对成年人内心造成了冲击。

面对小确伤，成年人必须装作云淡风轻。



成人词典

为小确伤难过，太羞耻了。

所以，我们就暗搓搓地.....

在朋友圈里分享一首歌，表达心情。

你



有点伤感...



而我知道



五月天

2分钟前 网易云音乐 删除



梅子: 怎么了? 🧐🧐🧐

王栋: 🧐

有朋友，注意到了我们的难过。
但面对那句，怎么了，我们却一时不知道怎么回复。
因为忙，我们好久没联系。
以至于，现在说心事，需要做很多铺垫了。
介绍背景，介绍事情经过……
我们的微信聊天停留在了1个月前。
那段时间，我们两个不忙，每天都要聊。

原来，成年人的友谊，都是弹性友谊。



弹性友谊



闲（亦或失恋）的时候，可以好得像
男女朋友，恨不得24小时在一起。
忙的时候，可以从彼此的世界消失。
友谊没有渐行渐远，但是会时近时远。



也有些时候，我们听到“你怎么了？”
和我们想倾诉的心情，是有时差的。

在吗...想给你打电话.....

你

哭 哭



你

对方已拒绝



你

朋友 怎么了?

朋友 我现在在开会，完了见客户.....

朋友 要不下班了我再语音你。

成年人的字典里，这叫做挂号式聊天。



挂号式聊天



因为忙，我们和朋友打个电话，也要经历挂号一般的过程。

首先，要预约时间。

然后，我们的事情，要被当成病情一样评估：

是否紧急，是否严重。

不是大事的话，等加完班再说。



大部分突然打过去的电话或语音，对方都是接不到的。

我们也都心知肚明，工作才是正事。

我们说：“好，没事，你先忙。”

可是，不知道为什么。

经历了等待，我们那些事，又有点说不出口了。

所以最后，我们说：

“我已经没事啦，你不用再打给我了。”

Page 6

但不是真的没事。

偶尔，有点红的眼睛，会出卖我们。

室友 你是不是哭了！！

室友 给我说实话!

室友 到底怎么了?

。。。好不容易打到了车，司机
取消了订单.....

你

有点崩溃哈哈

你

因为打不到车崩溃吗?

不是的。

真实的情况是.....

同事吃饭没喊我



+

被老板骂了



+

和男朋友吵架了



+

司机取消订单了



||



司机取消订单，不是我们大哭的原因。
它只是，让我们崩溃的最后一根稻草。



崩溃稻草



成年人会在莫名其妙的小事上崩溃。
其实，这只是压垮他们的最后一根稻草。

他们积压了太多情绪。
所以在最后一件小事上，他们往往爆发
地异常激烈，以至于让周围的人感到困
惑。



成年人，习惯了只分享开心，不分享不开心。
不开心，我们自己消化。
我们发明了各种各样的消化方式.....
难过了，涂个口红，就当是给自己打气了！

口红励志法



涂口红，成了现代女性自我打气的重要方式。

每当被工作和生活cao到气色不佳，我们从包包里掏出口红，打开手机前置摄像头.....

一边涂，一边在内心默念：来吧，再来一局。



成人词典

成年人就是这样——心里很难过，嘴上说加油。

成年人，都在含泪奔跑。

跑啊跑，也会累，也会有很孤单的时候。
还好，我们特别会宽慰自己。
我们对自己说，“你是要做富婆的人，不能被情爱绊住脚！”
这是成年人字典里才有的**暴富疗法**。



暴富疗法



指面对挫折，用赚钱来转移话题的一种行为。

“脱单之前，先脱贫”

“何以解忧，唯有暴富”

毕竟，赚钱是成年人世界里绝对政治正确的事。

而且，脱单解忧这种事，常常要依赖别人。

暴富这种事，我们靠自己，就是有希望的。

梦到



我们越来越擅长自我安慰，自我开导。
我们每个人，都成了自愈大师。



自愈大师



久病成良医。

成年人可根据不同的崩溃情景，给自己开出针对性自愈良方。

购物式自愈、蹲厕式自愈、喝酒式自愈、听歌式自愈.....

日常崩溃多了，每个成年人都进化成了自愈大师。



成年人都知道：
求人不如求己这句话，不仅适用于克服
困难，也适用于克服难过……

微博网友说，每个成年人，都是国家一级表演艺术家和装傻运动员。

我们的成熟，不过是读懂了成年人的剧本，演技越来越好。

不过是学会了装傻，学会了面对伤害，却假装没事。

只有小孩子，才会在面对“怎么了”的时候，说出实情。

只有小时候，我们才不等大人问，就哭着闹着说：

妈妈我今天摔倒了……

妈妈我肚子疼……

长大后，我们不会轻易向别人展示难过了。

因为不再指望，对方来安慰我们了。

因为长大，就是把对别人的期待调到最低的过程。

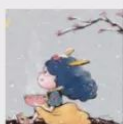
所以，当有人问：

你怎么了？

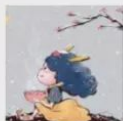
你到底怎么了？

我想，我只是……长大了。

PS /



意晴，你怎么了？



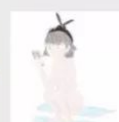
看你好像有点忧郁

怕点赞不高，被黄小污骂.....🎁🎁

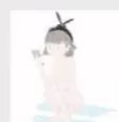


说。实。话。

本来想放自拍，但是没有拿得出手的！



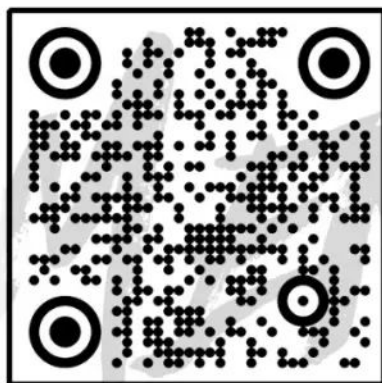
.....



BY /

编辑: 任小葱 老艺 黄小污
设计: Mas 上上
杨小旦、麦一十对本文亦有贡献

THANK YOU FOR



YOUR KIND ATTENTION

关注这个号的你可以说是很优秀了

我是自愈大师，但你的赞更治愈！