

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

做这13件小事，能让你心情变好

原创：咪蒙 咪蒙 2016-09-05



(SEPT. 作品)

“心情不好，原地不动是解决不了问题的。”

心情不好的时候，该怎么办？

多走几步，走出情绪的洼地啊。

原地不动是解决不了问题的。

前段时间我也这样啊，连我这种情绪分为高兴、很高兴、特别高兴的非正常人类，都有点烦躁了。

后来我有意识地去做一些让自己心情好的小事，真的很管用哎。

1.喝啤酒、撸串。可能因为我不是男人吧，我不懂有了撸串，还要撸管干嘛。撸串的话，一晚上可以达到好多次高潮。啊，羊肉串！啊，烤生蚝！啊，烤大虾！不要拦我，我要上天了。还有喝啤酒，喝到小醉，和朋友玩真心话大冒险，知道谁谁谁车震了，谁谁谁肾亏了，爽。

2.看爱豆。看爱豆的照片和视频，听爱豆的歌，顿觉世事烦扰，滚一边去。看手机里存的他的照片，循环看他的搞笑视频。反正我每次去KTV，必点《一眼万年》、《一直很安静》，唱很多遍，因为MV里有我们家胡歌。

3.看笑话。我收藏了一个笑话库，心情不好的时候就点进去随机看，几分钟之后，整个朝阳区上空就会响彻我爽朗的笑声。对我来说，百度弱智吧上的老段子我百看不厌，比如“男子见义勇为跳下河中与溺水女子玩起了鸳鸯戏水”。

4.逛超市和家居店。看到超市里水果很新鲜，上面还有水珠，会觉得心情很好；看到鱼和虾游来游去，心情也很好，因为它们很好吃。看到家居店里漂亮的杯子、盘子、毛巾、枕头的什么的，会觉得有家的感觉，很幸福啊。



5.看萌萌的东西。比如看民国的视频，看他吃到东西笑，看他吃不到东西哭，心都化了。比如看萌宠的视频，我喜欢看微博上各种喵星人和汪星人的动图，还有熊猫对饲养人各种捣蛋、耍赖的视频，觉得特别治愈。



(图片来源: 微博@动图ING)

6.看综艺节目、看剧。尤其是那种好笑的、放松的，比如综艺节目可以看《跑男》、《极限挑战》。搞笑剧的话，我喜欢反复看几部经典的，《老友记》、《老爸老妈浪漫史》、《摩登家庭》、《IT狂人》、《米兰达》、《布莱克书店》、《冤家对对碰》……

7.睡觉。睡觉分两种，荤的和素的。荤的就是和别人睡，素的就是自己睡。不管哪种都开心。睡素的话，床很重要，床要大，床垫要软，窗帘要遮光，没人打扰，一觉睡到自然醒，那种感觉，爽到爆。

8.收拾房间。有人喜欢亲自收拾，我喜欢让罗同学收拾，不管怎样，收拾完之后，房间变得干净、整洁、宽敞，可以用脚直接踩在地板上，很安心、很舒服。

9.散步，吹吹风。看看路边手牵手的老头老太太，觉得世界很美好。如果可以顺便捡点钱，那就更更好了。

10.买花。最近，我越来越作逼了，每天都要在办公室放花啊，矫情得令人发指啊。但是，看到漂亮的花，心情真的会变好。





11.看书。这点对我尤其管用，最近我看《正见》、《人间是剧场》、《八万四千问》，了解了一点佛学的东西，觉得思路开阔很多。很多事，想得更通透了，顿时觉得更没什么可计较的了。

12.按摩。前段时间我特别烦躁，其实跟自己肩颈和背太痛了有关系，我都痛到睡不着觉，翻身都痛，这几天去看了病，还找了按摩师做推拿，感觉好多了。深刻觉得很多时候心情不好，就是因为身体不好，身体不舒服的时候，我们就特别容易发飙。

13.吃东西。吃才是最有治愈功能的。看看新闻就知道了：

男子欲跳楼被劝6小时无效 终因大闸蟹放弃轻生

国内图片 | 北京晨报[微博] 2015-10-11 02:36 | 我要分享 ▼

有了吃的，自杀都放弃了啊，女士们乡亲们。所以每次心情不好的时候，我吃吃小龙虾和火锅，我又活过来了。有的时候，我看跟吃有关的视频都很治愈，我最喜欢的吃喝视频就是《日食记》。

食材在锅里煮的时候，咕噜咕噜的。

食物盛出来，热气腾腾的。

妈呀，太诱人了，太幸福了，然后我就开始唱一首歌：

我。真。的。还。想。再。活。500年。

尤其是《日食记》火锅这期，我也就看了八八七十二遍。

火锅啊火锅，我的生命之光，我的欲念之火，我的罪恶，我的灵魂。

妈蛋，短短几分钟的视频，用光了我一生的口水。

最后，我想表白，我喜欢《日食记》中的酥饼大人，以及你们是不是跟我一样，很想娶里面做饭那个男人？据说他叫姜老刀。

