

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

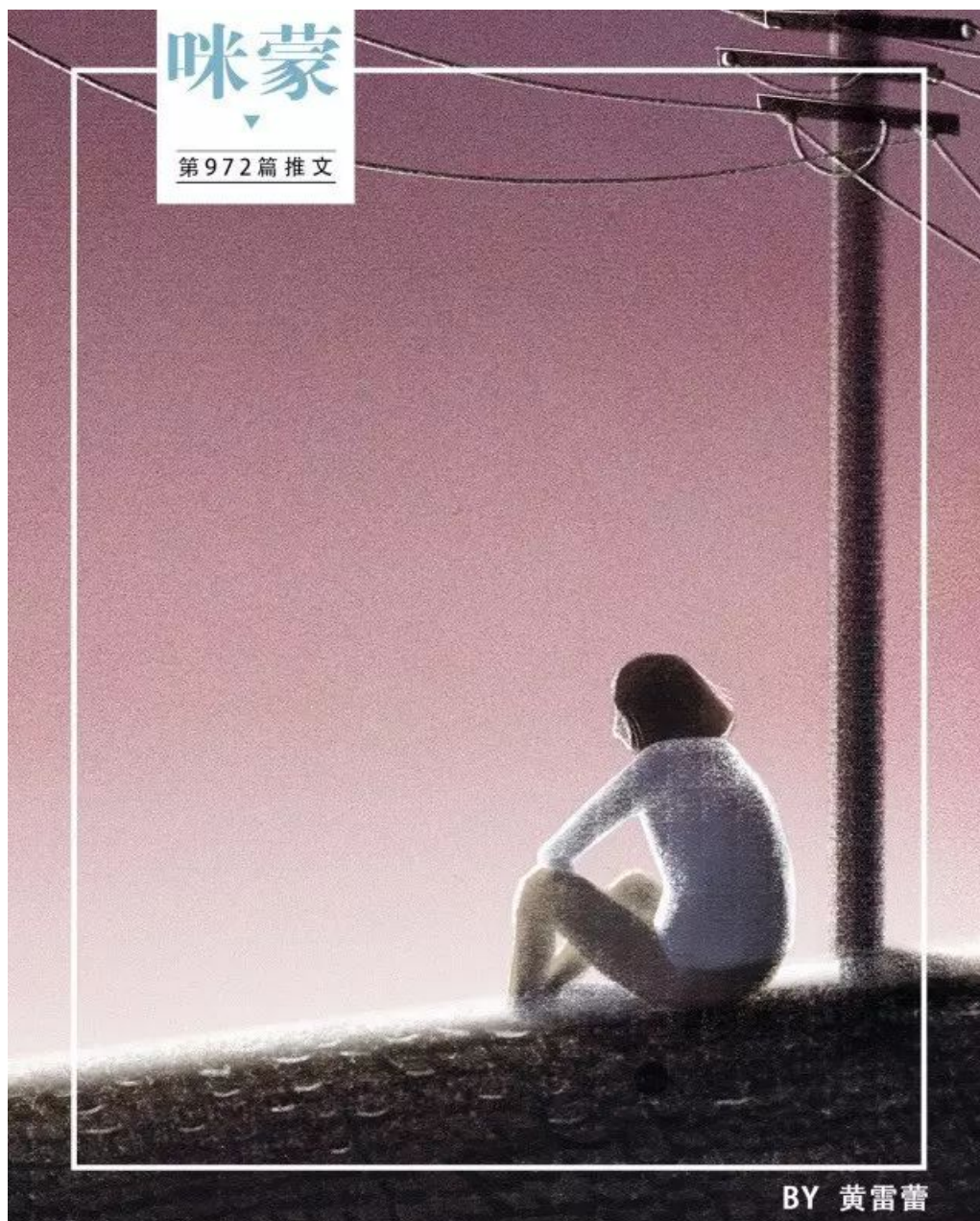
WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):[数据部落](#) 网站:[askingfordata.com](#)

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

真正的心酸不是嚎啕大哭，而是无人倾诉

原创：咪蒙 咪蒙 2017-10-17



大半夜，看到有人在朋友圈发了个聊天截图。
他说，以前失恋了，有一帮哥们陪我喝大酒，通宵聊天；
现在失恋了，还特么是被绿了，却找不到一个人，喝特么一杯。
于是，他只好去找Siri聊天。

“嘿Siri我他妈失恋了”

别难过，天下之大，何处无芳草。

“我很难过但我只能跟你说”

我听说人的一生，既不是人们想象的那么好，也不是那么坏。

“那为什么我的世界那么坏”

我也不知道...实话告诉你，我自己也很想知道。

“我跟机器人说话真可笑”

轻点以编辑

，我一直在你左右。



我问他，怎么了，没事吧。

他说，刚刚和交往了两年多的女朋友分手了。

这不是重点，重点是对方拿着他的钱，给新男友买了块表。
他特别郁闷，喝了一整天的酒，边喝边哭，甚至躺在马桶边睡了很久。
醒来的时候，天都黑了，望着黑漆漆空荡荡的房间，他特别难受，尤其是想到那个马桶还是他和女朋友一起买的。

他掏出手机，给最好的哥们打了个电话。
电话刚拨通，哥们就先抱怨：“靠，你知道吗，我今天跟呆逼总监吵架，然后被他炒了，去他妈的.....对了，你有什么事吗？”

好哥们都失业了，心情好像也很差，他貌似不能有什么事了。
于是他跟好哥们说，“我打电话，是想跟你说我一个傻逼朋友的事，他知道女朋友买了个表，是他喜欢的牌子，他激动了好多天，后来才知道，女朋友是给一个小白脸买的，你说他挫不挫？是不是个傻逼？哈哈哈哈哈哈.....”

他知道，朋友也不好过，他要是说自己的事，只会给对方添堵，所以他只能把自己的心酸，编成段子讲给别人听，听起来还挺好笑的。

完全应了网上那句话：真正的心酸，是说不出的。

生活中，很多时候，我们都挺心酸的。



粉丝甜瓜说，大二的时候课很多，但她还是找了兼职，想多挣点钱，给父母减轻负担。
每次兼职做到晚上六点半，还得赶回学校参加晚自习，有时候下班后太累了，就会在公交车上睡着，没人叫，就会睡过站。
为了不错过晚自习，就只能打的回学校，然后一两个小时兼职的钱就没了，很心酸。



粉丝小安说，在北京生病了，特别崩溃，特别想爸妈。
爸妈说现在过来看她，她妈说想省钱，坐火车过来。
她想想，觉得爸妈年纪那么大了，还要坐20个小时的火车过来，太心酸了，她就赶紧说，我没事了，你们不用过来了。



粉丝末尾橙说，换季了，她去商场买衣服，发现大衣好贵啊，动不动就要2000块一件，好不容易找到一件打折之后550块的，刷卡的时候，被告知：“美女，你这张卡上的余额不够。”
特别尴尬。
转头看着来来往往的白领啊金领啊，他们买上万块的东西，眼睛都不眨。
不知道自己什么时候才能过上那样的生活，或者根本过不上那样的生活。
太心酸了。

比心酸更心酸的是，每到这种时候，不知道跟谁说。
想跟朋友说，但每个人都有自己添堵的事，有时候说了朋友也不理解。
就像跟Siri说话的男生一样。
有时候，你明明是跟朋友抱怨，朋友却觉得你在炫耀。就像同事说，每次跟一个老同学吐槽，在北京工作，压力好大啊。老同学都会说，好羡慕你啊，可以在北京奋斗，我想去，我妈还不让我也去呢.....
她就开不了口了.....

想跟父母说，但是父母会担心。跟他们讲自己受挫了难过了，父母会睡不着觉。
采访中，有个女生一个人在北京打拼。
她妈特别担心她，怕她北漂过得太辛苦，她每次都安慰妈妈说，自己过得特别好，一个人，住一室一厅呢。

其实她试用期工资只有3000多，只够在郊区租一个隔断房。
冬天没有暖气，她就在房间里烧蜂窝煤取暖，还给自己洗脑，房间虽然小，但挺温馨的，住得也很开心。

一个周末的晚上，她很早就睡了，但是她忘了开窗，煤气中毒了。
还好被邻居及时发现，把她拖了出来。
当她昏昏沉沉地、大口大口地，呼吸着北京带着雾霾的空气，觉得自己特别特别幸运。
还好，自己还活着。

第二天，妈妈给她打电话，说看天气预报北京又降温了，问她冷不冷。
她说，一点也不冷，这里有暖气，室内完全可以穿短袖呢。
她一辈子都不会跟妈妈说，自己煤气中毒、差点死掉的事。
因为不敢想象妈妈知道这件事之后，会担心成什么样子。

想和另一半讲，却不知道从何说起。有时候讲了，另一半给自己乱出主意，两个人又忍不住要吵架。
采访中，有个粉丝在杭州一家创业公司工作，她因为刚刚转行，工作特别吃力，哪怕很努力，还是经常被主管骂。
她在家跟老公抱怨这事的时候，老公就会说，那你辞职嘛，我养你就是了。
一听这个她就来气，你养我??? 你一个月4000块，怎么养我?!?! 杭州房价和物价这么高，咱俩一辈子手拉着手、肩并着肩，一起吃土吗?
那天她和老公吵到半夜，老公摔门走人，她一个人，坐在地上哭成狗。

这世上哪有什么感同身受。
你不是我，你永远也没办法真切地体会到我的烦恼。
怎么办呢，确实别人帮不了自己。
真正的无助，只能靠自己挽救。

我去采访了几位心理学专家，他们提出了一些有效建议：

第一，写情绪日记。把你心酸的事，你的情绪，你的抱怨，详细地记下来，这是一个认知情绪和发泄情绪的过程。

第二，向自己提问。到底是对什么不满？是对公司不满，那要辞职吗？是对老公不满，到要离婚的程度了吗？往深层次提问，知道自己要什么、缺什么，在提问中找到解决方案。

第三，学会转移注意力。这个方法看上去很土，没什么新意，但是在心理自救中很有用。让自己离开当下的环境，换一种体验，缓冲一下，压抑感会得到缓解。

第四，学会对自己更好一些。既然没有人可说，没有人可以安慰自己，那就自己安慰自己，自己对自己好啊。
最后这一点我贯彻得一级棒。
该吃吃，该喝喝，该玩玩，该买买——我每次很委屈、难过、不爽的时候，都用这个简单粗暴的方法，超级有用。

我都这么拼了，这么累了，还不能得到自己想要的东西吗？
我们公司甚至成立了买买买社团，集体用买买买的方法，自救。

最近，我们在**洋码头**上看中了包包、鞋子、衣服，准备参加**10月18日0点开始的“洋货盛典”狂欢节**。

连续3天，海淘平台洋码头上线近100款超有人气的海外团商品，只要购买任意一款，就能享受返50%优惠券的福利。
此外，他们家还有来自83个国家的超多好货，低至专柜价三折哦~
比如你买价值1000块的东西，就能获得500元优惠券返现，太猛了啊，感觉不买老娘就亏了啊!!

洋码头

10·18 返现50%
洋货盛典 0 / 点 / 开 / 抢

必买好物清单



返红包
46元

贝德玛卸妆水500ml

市场价：¥225

盛典价：¥91



返红包
119元

雅诗兰黛化妆包套装

市场价：¥359

盛典价：¥238



返红包
250元

奥尔滨健康水乳110ml

市场价：¥1080

盛典价：¥499



返红包
49元

进口零食大礼包

市场价：¥220

盛典价：¥97



返红包
169元

UGG羊毛豆豆鞋

市场价：¥608

盛典价：¥338



返红包
80元

32°超轻羽绒服

市场价：¥649

盛典价：¥180



返红包
244元

Longchamp长柄中号包

市场价：¥1100

盛典价：¥488



返红包
294元

Coach子母斜挎包

市场价：¥1900

盛典价：¥588



返红包
1425元

日默瓦登机箱21寸

市场价：¥6500

盛典价：¥2850

0点开抢，返现50%

最最最最最重要的是，洋码头还为咪蒙粉丝准备了100元专属红包，限量20000张！

在洋码头APP搜索框中，输入口令“咪蒙永远90斤”，就能领取。

你们看，只要说实话，就会有好报，对不对？

赶紧点击“阅读原文”或扫描下方二维码去参加抽奖吧，幸运的话能抽到8888元的狂欢券！



下载洋码头APP就可以去买买买买了~

广告



关注这个号的你
可以说是很优秀了

[阅读原文](#)