

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

## 我去! 谁不是一边崩溃, 一边自愈啊!

原创: 咪蒙 [咪蒙](#) 2018-11-23



第1416篇文章

插画师 / viv1 姑娘

咪蒙

年底了，how are you?

唉。

年底的崩溃总是格外多。

冲刺KPI啊，做总结啊，回顾2018的年度计划啊.....

但是心里再崩溃，嘴上也只能给自己加油打气。

成年人的24小时，用2个表情包就能概括。



前一秒崩溃，下一秒就得好起来。

就像有人说的，**成年人每天只做两件事：崩溃和自愈。**

太扎心了。

||| ■

**成年人的世界里，充满了崩溃。**

**你永远不知道，今天又要崩溃多少次。**

同事说，之前找工作的时候，有天晚上回家，一打开洗衣机，崩溃了。

她裤子兜里的纸巾没拿出来，结果衣服上粘满了碎纸。

关键是，里面还包括第二天要穿去面试的衣服。

她拿着盆子准备重洗，结果滑了一下，盆子带着衣服叮铃咣当地砸在地上。

隔壁传来了合租室友不耐烦的声音：在干嘛啊你？

更难受了。

粉丝婉子说，上周生理期，血崩一样，肚子上像在打电钻似的痛。

想去楼下买杯热巧克力暖暖。

刚走到店里，老板就在群里噼里啪啦十几条消息发过来。

大红色的艾特让婉子心里一惊。

点开一看，又是骂骂咧咧的。

说她工作做不好人还搞消失！

这事儿本来就是帮同事背了锅，她来收拾烂摊子的。

现在，连离开工位5分钟也要被骂。

真的很崩溃。

**但崩溃就算了。**

**人生更艰难的是，我们的大部分崩溃，只能自愈。**

2. ■

为什么？

**因为没有时间让我们去发泄，我们必须快速自愈。**

我们公司的导演，孙圈圈说，她以前实习的时候，遇到过一个领导，特别狠。

骂完她，直接对她说：你难受，你就去走廊哭。但5分钟后，回来工作，就别再有情绪了。

不要影响大家进度，也不要影响大家心情。

她从那时候，就学会了快速自愈。

有一段时间，项目事情特别多，片子拍摄也不太顺利。

圈圈很崩溃。

她拿着手机到公司楼下的园区，想给男朋友打个电话诉诉苦。

还没说几句，突然收到一条消息，是同事发来的进度倒推表。

告诉她，按照deadline倒推，下午3点前必须出片子脚本了.....

点开进度表，满屏都是红色的警告线，压力一下子全涌了上来。

男友在手机那头“喂”了两声，她就匆匆挂断了。

因为觉得，每多说一句话，就多浪费了一分钟时间。

只会更焦虑。

她对同事回复了“好的，没问题”，扭头就开始往公司走。

**她知道，所有的情绪，要在回复“好的，没问题”时终止掉。**

**所有的崩溃，要在回到公司前，消化好。**

**环境也不允许你崩溃。**

**崩溃会影响别人，自愈是最安全的。**

前两周，孙圈圈他们去拍摄片子，从早上8点一直拍到凌晨3点。

拍摄的片场，没有暖气，特别特别特别冷。

因为刷了背景板，味道还没散完，带了口罩，头还是巨痛。

休息的时间，圈圈坐在凳子上刷手机，刷到一条朋友圈，是老家的闺蜜发的。

照片中闺蜜瘫在懒人沙发上，身上堆满了零食，在玩ipad。

羡慕嫉妒啊。

她随口感慨了一句，好崩溃啊。

我为什么要在这里搞这些啊？

我也好想回家躺着啊啊啊啊。

但说完她就后悔了。

有两个同事听到了，抬头看了她一眼，没有回应。

她马上意识到自己错了。

大家都很累，她不应该这么负能量。

还是自己调整心情吧。

她带上耳机，把喜欢的歌放到了最大声，努力让自己和外界隔离。

那一刻，她想起有人说过：**带个耳机听音乐，感觉像是在输液。**

**耳机线是输液管，音乐是止痛药。**

**病人是自己，医生也是自己。**

其实，她也跟爸爸妈妈说过自己的崩溃。

只是他们真的不理解。

有一天晚上，圈圈跟爸爸说，为了拍这个片子，已经连续加了4个月的班了.....真的好累啊。

爸爸说，一个片子多长时间啊？

她说，5分钟。

爸爸惊呆了，问，5分钟做了4个月？是不是你们的效率有问题？

她的情绪瞬间被堵了回去。

她不知道要如何跟爸爸说，为了这5分钟，片子脚本从1.0改到了15.0，采访了上百的人.....

想到要解释这么多，她真的更累了。

很多崩溃，最亲的人也没法说。

**无法感同身受的安慰，只会让人更崩溃。**

还是再熬会夜，自己待一会，自愈一下吧。

# 3.

知乎上有个问题，问大家为什么要熬夜？

有个回答特别扎心。

**因为如果不熬夜，就是带着一天的糟心事去睡。第二天一早，面对另一天的糟心事。**

**那不就是崩溃连着崩溃，无缝衔接？**

所以不管再晚回去，也要做一会自己想做的事。这样才能回血。

**每个成年人，都在用白天崩溃，用晚上自愈。**

这就是为什么，我们特别喜欢半夜躺在床上买买买。在巨多的崩溃里，买买买是最好用的自愈方式。我们付了钱，就能收获如期而至的快乐。

不过前提是，花了钱，不要买到糟心。

我之前就很糟心。

想买支口红，想要的色号淘宝上断货了。

找了个代购，结果活活等了一个月，等到心情都没了！打开之后更无语，色差差到姥姥家！

竟然买到了假货！

后来我想到了海淘，又便宜又保证正品。

可是我的英文水平说：你不行！

而且海淘算钱太麻烦了，汇率啊，加钱啊，转运啊，算了算了，我还是选择继续被坑吧.....

时尚博主李粒粒翻了个白眼，掏出手机，甩给了我她一直在用的

## **别样海外购APP。**

哇擦，她胆子也太大了！竟然现在才告诉我！别样完全解决了我海淘的所有痛点啊啊啊啊。

**害怕假货？**

别样是原箱直邮的，就跟你在美国当地排队冲进商场里抢到的，一模一样！！小票、赠品，每一个都不少！

**害怕加价？**

别样同步美国当地价格，没有任何中间商赚差价。就连各种断货难买的商品，YSL207啊，Chanel268啊，都可以正常价买到！

**更让我热血沸腾的是，现在可是美国一年一次的“黑五”折扣购物季！别样海外购，各种大牌全场2折起！**

杨幂最爱的MK Mercer包包，官网要3800，别样上只要1048！

YSL的黑管唇釉，每支立减60！

LUNA迷你2代洁面仪，国内要1280，别样只要733！和原价差500多块啊！不买相当于丢了500块啊！

妈耶，说到这里，不给二维码我还是人吗！



(长按识别二维码就行!)

我知道，你一直在担心邮费！

我跟你们说，别样为了让你买得没有顾虑，现在还推出了**限量2.6万单国际包邮活动**！

有的商家，出了江浙沪就不给包邮。

人家别样，越过太平洋、大西洋、印度洋、喜羊羊.....统统都给你包邮！！

真的，别样就是黑五海淘的最好选择！

我还给你们争取了咪蒙专属优惠券，只要你是新用户，现在去下单，直接减50！

啥意思？

就是作为我的粉丝，你比美国人买的都便宜！

知道我多宠你们了吧！

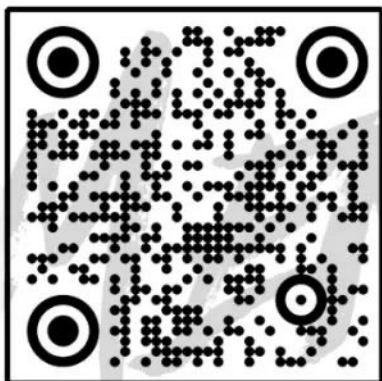
优惠券限量一万份！！

愣着干嘛！赶紧点击“[阅读原文](#)”去下载去抢啊！

**希望你的崩溃，总有温柔能治愈。**

THANK YOU FOR

YOUR KIND ATTENTION



关注这个号的你可以说是很优秀了

[阅读原文](#)