

不开心泛滥的时刻,开心显得弥足珍贵。
与生活一较高下的我们,有一千零一个理由不开心,所以才更加急切地寻找那些值得开心的事儿。
我们翻着地铁报上的笑话,浏览着网友吐槽,刷着综艺频道,用密集的笑点铺陈生活,告诉自己这就是开心的当下。而当我们从热闹无比的 party 抽身、从照片下的点赞数中清醒,蓦然发现,之前不开心的事情仍然存在。
开不开心这种事情,终究只能自救。

拯救



快乐

你为什么快乐?

“总在期待,总被放鸽子”

受访者:Clark 年龄:26岁

关于我们为什么不快乐,有一段文字这样说:“身无分文时不快乐,腰缠万贯后也不快乐;被人使唤时不快乐,使唤别人后仍不快乐;当学生时不快乐,打工挣钱后还是不快乐;在国内不快乐,折腾到国外后还是不快乐。一句话,活得太累。”

某项关于“不快乐”的调查中,不快乐的原因:60%出于工作原因,如收入不理想,工作压力太大、休息时间太少、缺少成就感、工作枯燥、前途渺茫和人际关系不和谐。4%和家庭关系有关,如与家人相处不融洽、陪家人时间太少、住房不满意和家庭收入低。12%源于对物质生活的不满意,如工资、福利、社会保障、住房、交通工具和其他消费类物品。26%表示,不会积极主动寻找快乐,或缺少获得快乐的有效方法。我们采访了一些典型人物,听听他们那些不快乐的故事。

郑报融媒记者 叶霖

“房贷压得我无法喘息”

受访者:小宇 年龄:28岁

我慢慢明白了为什么我不快乐,因为我总是在期待一个结果。看一本书期待它让我变得深刻,练瑜伽游泳期待它让我一斤斤瘦下来,发一条短信期待它被回复,对别人好期待被回报以好,写一个故事说一个心情期待被关注被安慰,参加一个活动期待换来充实丰富的经历,考一次试期待能拿到丰厚的奖学金,爱一个人期待能白

头到老,相濡以沫。

这些预设的期待如果实现了,长舒一口气,好像也没那么开心,如果没有实现呢,自怨自艾。可往往我们都会被放鸽子。然而小时候也是同一个我,可以用一下午的时间看蚂蚁搬家,等石头开花,正因小时候不期待结果,所以哭笑都不打折。

工资不涨,却要承受房贷的压力,加之工作的不顺,在这样的“闷”的环境中,我感觉自己无法喘息。如果硬要说,我觉得自己没有买房前,每个月傻傻的月光是幸福快乐的,然而买了房似乎就背起了石头。然而现在经济压力已然这么大,很难考虑

如果以后结婚、甚至有了孩子之后的日子,因此我们都不愿成为,却都殊途同归的成为了“啃老族”,叫我如何能快乐?!当然,如果时光倒流让我选择要不要买房,我想自己一定会坚持买,因为不买房可能会更不快乐。

“他爱我,他不爱我……”

受访者:琳琳 年龄:21岁

他是一个很阳光很幽默的男生,似乎第一见到他起就深深地有了好感,而我怎么也不会想到,我们在一起了,而这竟然是不快乐的开始。哪怕有一刻没有他的消息,我都患得患失,我的占有欲在作祟,他的阳光和我的黑暗面似乎相辅相成,或许是因为太在意,而失去了自我。每天在心中回响

无数遍的“他爱我,他不爱我……”我简直要把自己逼疯,然而,见到他的那一刻,一切乌云又都化为乌有,这样的感情像坐过山车,一下子在天堂,下一秒就可能坠入地狱。我试着问自己快不快乐,当然是no,这样的感情究竟该何去何从?!或许知道了结果,会更不快乐。

“封闭自我,我几乎得抑郁症”

受访者:Bojack 年龄:23岁

快乐是可以因为观念的转变而产生的。过去的几年里,我心里总是在强调自己有多委屈,又不去找寻一些能让自己高兴起来的方法,这就是一种消极的心理暗示,时间长了,就形成了不快乐的习惯。我曾一度在大学陷入过那种沮丧的阴影中,暗恋失败后

我一度消极起来,不太愿去学校,甚至不愿和同学讲话,认为别人是不怀好意。那时唯一的寄托是写日记和吃饼干,然后沉陷于外国名著里,和整个外界隔绝起来了好久……几乎快得了抑郁症,后来还是一个很阳光的好朋友帮我走出来,才渡过难关。

“因为被老板开除,想自杀”

受访者:雷克 年龄:26岁

不开心的上班族有几种,其中一种是像比目鱼似的,老是斜挑着眼睛,只看到公司和老板缺点的,我大概属于这一类。然而我一直压抑自己,想着有工资拿就得过且过,谁知道一直低调的我竟然被老板开除,并当众被批得体无完肤,这简直是对我个人的一种否定,这让我一蹶不振,甚至想过自杀。有时候人就是这样,活得

像条狗,只会越来越没骨气。

或许后来我朋友分析得对,我找找那份工作,本就不是为了开心,是为了赚钱,我的目标瞄得本就不准,怎么可能会开心?况且那个老板天天板着脸训话,自己不走也不让员工准时下班,这样的公司也许能短期压榨出最大利益,但会让每个人信心受损。如果当时自己钻牛角尖,或许我已经不在……