会笑也会哭

中国地质大学（北京） 工程技术学院 地质工程 2002200052 祖雨彤

抛开现在你的年龄，假如你是身处九年义务教育的孩子，是拼命想离开家追求心仪学府还在深夜刷题的高三党，是深信了考上大学就轻松了却并不轻松的大学生，是逃避工作或者想要深造的考研党，是初入社会虎口的职场小白，是对工作也几年之痒的青年，是上有老下有小的中年，是除夕夜等待孩子归家的老人……你到底在因为什么没有那么快乐，还是说，快乐需要理由。

就拿最严重的来讲，自我了断。根据2018年统计，中国每年自杀死亡人数近30万，其中15-24岁的人数占一半以上，250万自杀未遂，平均每两分钟就有1人自杀，8人自杀未遂，男人自杀成功率是女人的2.6倍。而中国青少年自杀率是全世界最高的。可见心理健康对于成长的每一个阶段都相当重要。

心理健康的理想状态是保持性格完美、智力正常、正确认知、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态，在社交、生产生活中能与他人保持较好的沟通或配合，能良好处理生活中发生的各种状况。但并非每个人都能完完全全保持一个完美的理想状态，但只要相较没有过大偏差，生理、学习生活、社会交往方面不会出现特别不良的现象即可。

你会笑吗？

笑有无数种，微笑，大笑，假笑，皮笑肉不笑等等，但无论是哪一种笑容都是自你心底发出的最真实的反应，你以为别人会看不出来？错，别人不仅会看得出来，还会剖析得明明白白。所以，千万不要假装快乐，尤其是在心思敏锐的人面前，就请你把麻烦事说出来，向你的朋友、家人，抑或是一棵树、一个本子，或者去奔跑、打拳，总之不要对人假装一副我很开心的样子。一旦有这样的情况出现，你的心理就已经相对异常。

你会哭吗？

你可能会说，我一大男人哭什么哭。我想说，男人哭吧哭吧哭吧不是罪。并不是说只有女性就有哭鼻子的权利，作为女生的我也向来有泪不轻弹，哭泣是一种释放压力的方式，缓解此刻心理焦虑的一剂良药，当你真正被将要面对的痛苦和委屈包围，大哭一场也许会让你更快地接受和面对现实并更有效率地投入到要完成的事情当中。有的人倔强，“我才不哭”，那也许你有更好的办法，比如将涌上脑子里淹没你的眼泪转化为流下的未知的汗水，不得不说，这样更健康。又或许，二者可以结合。

如果你看过《小丑》，不知道你的评价如何，不论哪个版本的小丑，我都非常喜欢。他邪恶?我一点不觉得，人生性本善，只是在那样一种社会背景下得到的满是拒绝怀疑、孤独无助，满是尊严被践踏后的绝望与失望。他会疯狂大笑，递给别人的卡片上写着“I have a condition.”,但是仍旧遭到辱骂和毒打。我也怕，怕他露出的笑容，那两道好像割在人心上的伤疤。我也痛，就好像下一秒他的匕首就要朝我袭来，我仿佛见到了我鲜血淋漓丑陋不堪的脸。大概我，会学着总是露出真诚的笑容，学着接纳这个世界带给自己的一切，与自己和解，希望你也是。

快乐大概是好好生活的第一要义，适当的哭也许会增加生命的乐趣。也许你不经意的一个笑容就是伤心欲绝的人的救命稻草，是这一整天的好心情，是无数人的感动，是一段故事的开始......