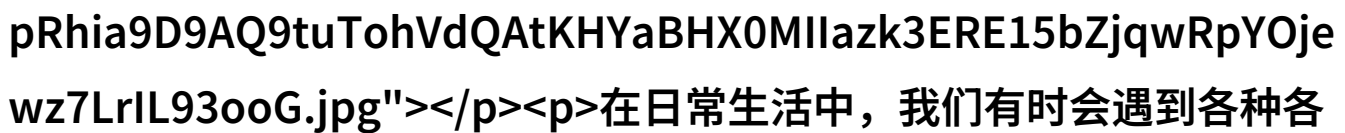
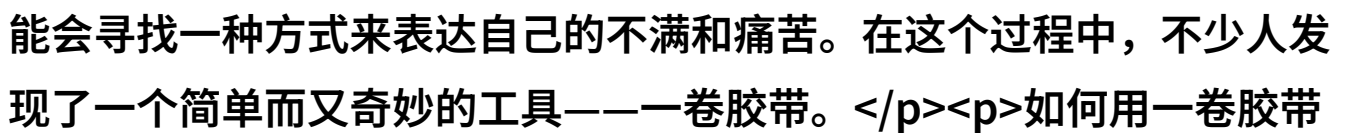


如何用一卷胶带玩哭自己创意自我伤感的

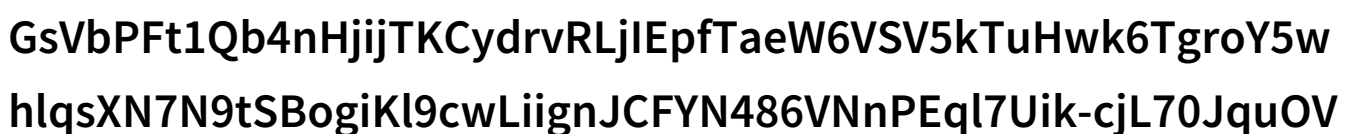
为什么要用一卷胶带玩哭自己?

在日常生活中，我们有时会遇到各种各样的情感波动，无论是因为工作压力、人际关系的困扰，还是内心深处的无助和烦恼。面对这些问题，有的人可能会选择逃避，而有的人则可能会寻找一种方式来表达自己的不满和痛苦。在这个过程中，不少人发现了一个简单而又奇妙的工具——一卷胶带。

如何玩哭自己?

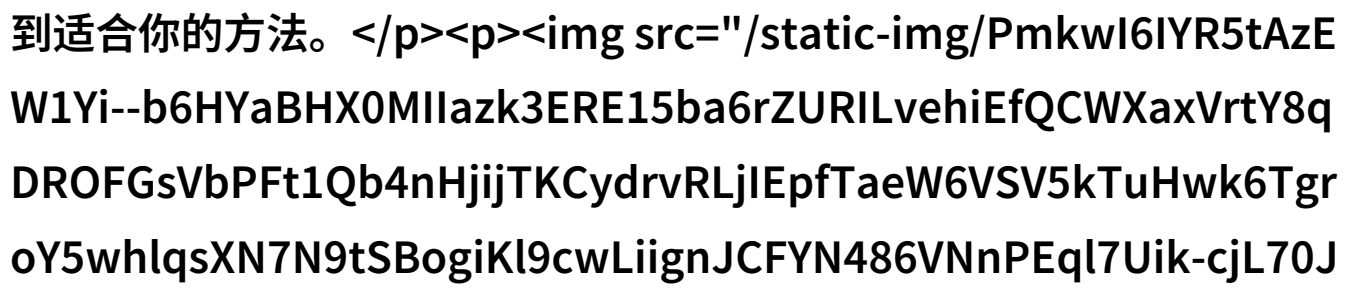
首先，我们需要理解为什么我们要使用这种方法。利用胶带可以是一种创意性的自我表达方式，它能够帮助我们通过身体上的疤痕或伤痕来反映我们的内心世界。对于那些无法直接说出口的情绪来说，这是一个间接但有效的手段。

但是，这并不意味着我们应该随意地去伤害自己。这是一种艺术表现形式，更像是一种心理疗法，它要求我们在创作过程中保持清醒头脑，并且了解自己的安全边界。因此，在开始之前，最好是先与专业的心理医生进行沟通，确保我们的行为不会对健康造成负面影响。

如何正确地准备材料?

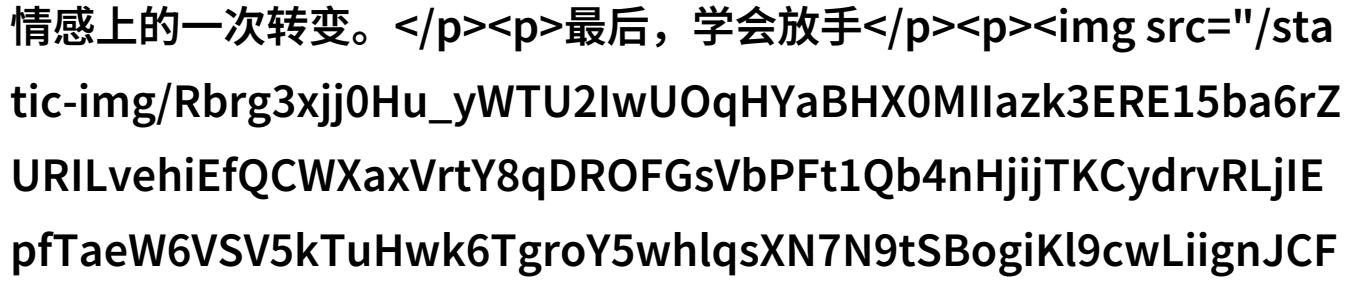
在准备过程中，我们需要一些基本的材料：一卷透明或者彩色的胶带，一块镜子，以及足够空间让我们自由活动。如果你想要增加一点挑战性，你也可以加入其他物品，比如针线、剪刀或者涂料等。但记住，每个人的体验都是独特的，所以最重要的是找

到适合你的方法。



当你开始的时候，可以尝试画出一些图案或者文字，用它作为一种形式的表达。你可以写下你的愿望、梦想，也可以记录下那些让你感到痛苦的事情。当你完成之后，看一看镜子里的自己，你是否能看到变化？这不仅仅是外观上的改变，更是在情感上的一次转变。

最后，学会放手



尽管使用胶带作为一种表达方式听起来有些极端，但它其实提供了一种强大的释放机制。当我们将这些情绪固定下来，即使它们再也不能被删除，它们也成为了过去的一部分。这就像是在纸上抹掉笔迹一样，有时候擦掉只不过是给新故事留地方。不过，如果感觉到任何负面的影响，请立即停止并寻求专业帮助，因为真正的问题往往远比简单的小疤痕更为复杂。

[下载本文pdf文件](/pdf/680092-如何用一卷胶带玩哭自己创意自我伤感的方式.pdf)