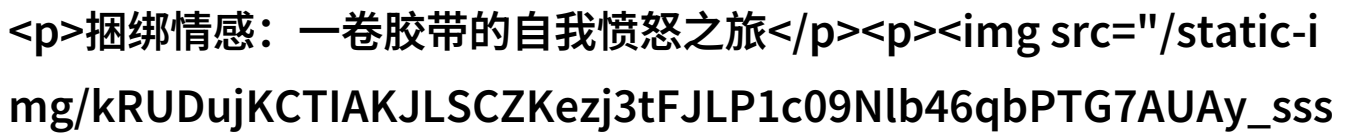


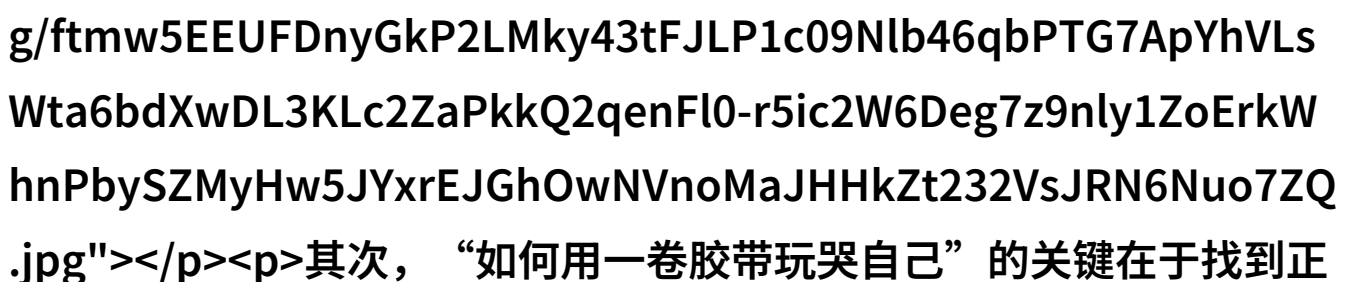
如何用一卷胶带玩哭自己 - 捆绑情感一卷

捆绑情感：一卷胶带的自我愤怒之旅



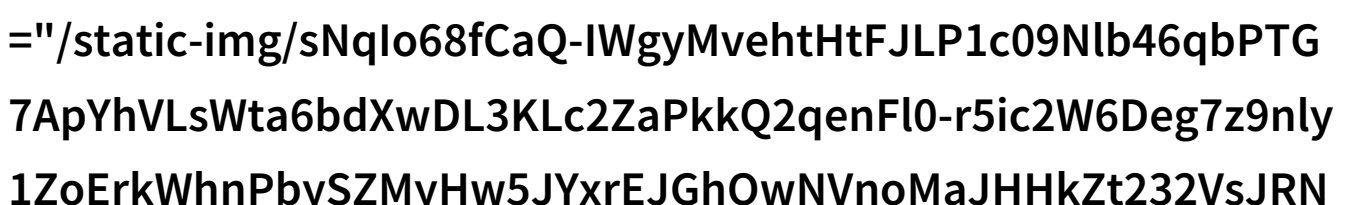
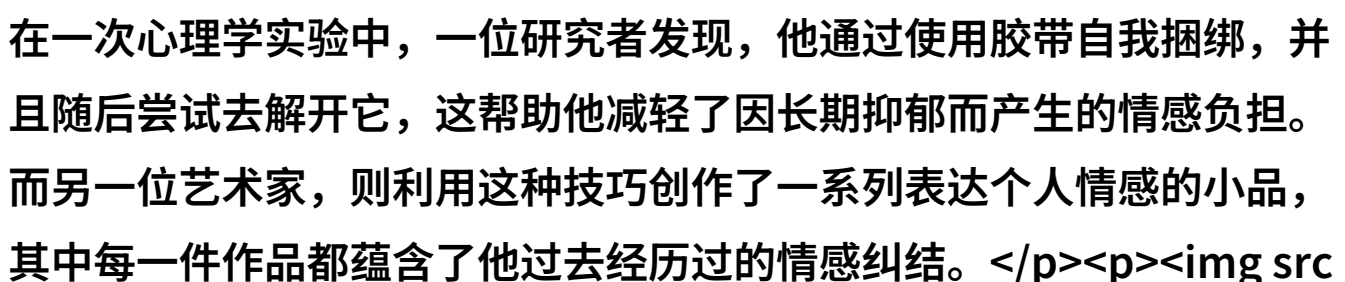
在生活的日常中，我们有时会因为种种原因感到沮丧、失落甚至是愤怒。这些负面情绪如果不加以处理，可能会积累成压力，影响我们的身心健康。在这样的情况下，用一卷胶带玩哭自己，不仅是一种释放压力的方式，也是一种独特的心理疗法。

首先，我们需要认识到“玩哭自己”并不是真的要让自己哭泣，而是通过模拟那些束缚我们情感的行为来释放内心的痛苦。比如，当你感到被工作压力所困扰时，你可以用一卷胶带将自己的双手捆绑起来，就像你的工作任务把你束缚得无处可逃一样。当你尝试去挣脱，这个过程就象征着你与内心斗争的一次体验。



其次，“如何用一卷胶带玩哭自己”的关键在于找到正确的方法。这并不意味着我们应该做出任何危险或伤害性的动作，而是通过一种安全、有意识的方式来进行。例如，在一个安静的地方，将双手背对着身体，然后逐渐地，用一段小巧的手术刀切割胶带，一点一点地解开它。这整个过程仿佛是在解开生活中的某些重担，让自己的思想和身体得到自由。

此外，还有一些实际案例可以证明这一点。在一次心理学实验中，一位研究者发现，他通过使用胶带自我捆绑，并且随后尝试去解开它，这帮助他减轻了因长期抑郁而产生的情感负担。而另一位艺术家，则利用这种技巧创作了一系列表达个人情感的小品，其中每一件作品都蕴含了他过去经历过的情感纠结。



6Nuo7ZQ.jpg"></p><p>总结来说，“如何用一卷胶带玩哭自己”不仅是一个奇异的问题，更是一种深层的心理探索和治愈方式。通过这个简单却又复杂的手法，我们能够更好地理解和管理自己的情绪，从而达到一种精神上的平衡与释放。</p><p>下载本文pdf文件</p>