

# 如何用一卷胶带玩哭自己-创伤与治愈胶带

<p>创伤与治愈：胶带的秘密语言</p><p></p><p>在一个宁静的下午，我手里拿着一卷胶带

，想象着它能帮我解决所有心灵上的痛苦。这个简单的物品曾经是我的

保护神，它能够修补破裂、封住疼痛。但当我开始使用它时，我意识到

，这不仅仅是一个工具，它是一种自我治疗的艺术。</p><p>记得有一次，

我因为工作压力过大而陷入了深深的忧郁之中。那时候，每天早上

醒来，都会感到一种无形的手按在胸口，让呼吸变得困难。我试图通过

运动和阅读来缓解，但它们似乎都无法触及心底最深处的情绪。直到有

一天，一位心理咨询师建议我尝试“情绪贴纸疗法”，也就是用胶带包

裹自己的一些特定部位，以此作为一种身体化的情绪表达。</p><p><i

mg src="/static-img/qibLyMyz1r9Q\_OZlGmEU500q9\_HVuVOvN

TcvTti6vcrUyejyvs5CUogXvmUTQJ-E0t5-4poKFeB5s7NkBH6txQ

.jpg"></p><p>起初，我对这项技术持怀疑态度，但出于无奈，也只好

尝试一下。在一张小纸条上写下了“我可以接受现在”，然后将其贴在我

的墙上，周围环绕了一圈透明胶带。我感觉到了什么？不是悲伤，而

是释然。当那层薄薄的胶带覆盖住文字时，仿佛一切都被固定下来，就

像那些不可磨灭的心结，也被紧紧地缠绕起来。</p><p>随后，不断有

朋友们分享他们自己的故事，他们用不同颜色的胶带为自己编织了情感

线索。一位母亲，用粉色和蓝色的交错纹路记录下她儿子的成长；一位

作家，用黑色和红色的交替涂抹追忆过去；还有那位坚韧不拔的小学老

师，她用橙色和绿色的网格状装饰她的办公桌，每一次打字都是对学生

们勇气的一个致敬。</p><p></p><p>我们发现，无论是哪种

颜色的胶带，都能传递出不同的信息。金黄色代表希望，紫色则是智慧

。而当这些颜色混合在一起时，就形成了一幅独特的情感地图。这份地

图虽然看起来很简单，却蕴含着复杂的人生经历。每一次剥离或重新粘贴，都像是给自己的内心进行一次旅行，每个点滴都是自我探索的一部分。

通过这一过程，我们学会了如何以更加直接且身体化的方式表达我们的情感。这并非轻松的事业，因为面对真实的情感需要勇气。但正如同生命中的每一段旅程一样，只有走过那些艰难险阻，我们才能真正理解生活本身所包含的是多么丰富多彩。



最后，当你手里拿起一卷新的胶带，并开始思考如何用它玩哭自己时，请记住，那并不是为了逃避问题，而是在寻找一个更深刻、更直接地接触内心世界的方法。在这过程中，你可能会发现隐藏在你情感背后的力量，以及你从未意识到的治愈能力。

[下载本文pdf文件](/pdf/618243-如何用一卷胶带玩哭自己-创伤与治愈胶带的秘密语言.pdf)