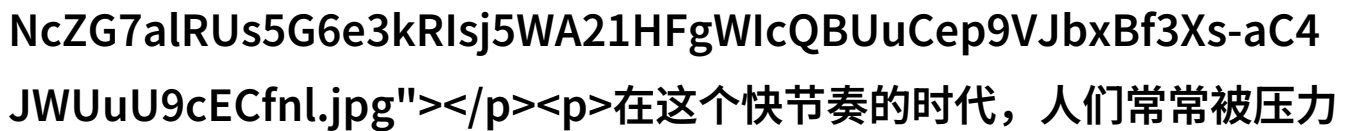
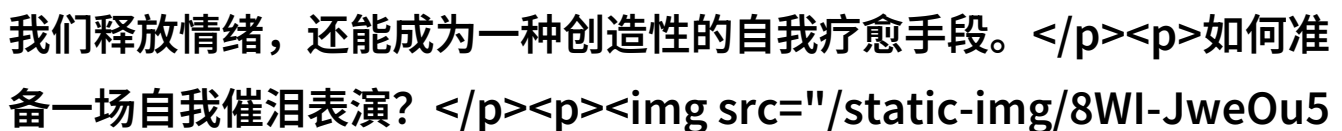


哭泣自娱一卷胶带艺术创造性玩耍的无限

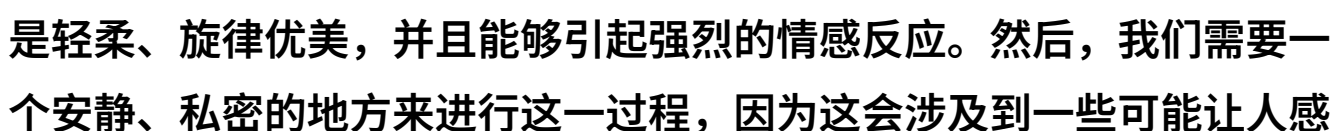
为什么要用一卷胶带玩哭自己?

在这个快节奏的时代，人们常常被压力和负面情绪所包围。有时候，寻找放松自己的方法变得尤为重要。使用一卷胶带来进行自我催泪游戏是一种简单而有效的方式，它不仅能帮助我们释放情绪，还能成为一种创造性的自我疗愈手段。

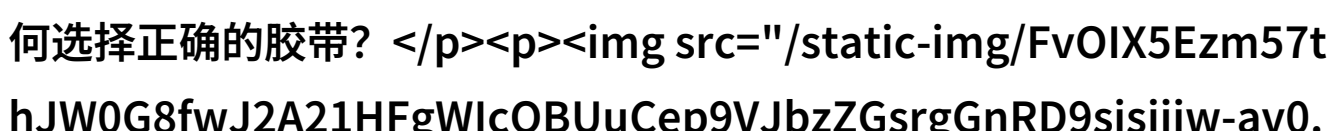
如何准备一场自我催泪表演?

首先，我们需要选择合适的背景音乐，这些音乐通常是轻柔、旋律优美，并且能够引起强烈的情感反应。然后，我们需要一个安静、私密的地方来进行这一过程，因为这会涉及到一些可能让人感到尴尬或羞涩的事情。在这里，最好是找到一个可以自由地表达自己情感的地方，比如家中的一间房间或者是一个偏僻的小公园。

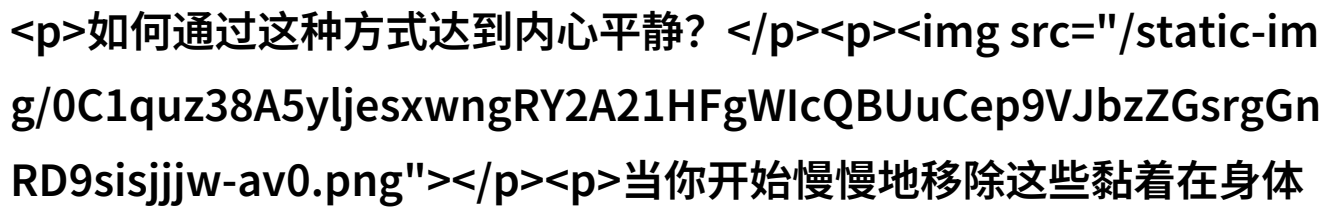
如何选择正确的胶带?

选择正确的胶带非常关键，因为它直接关系到我们的体验。这一点很重要，不要低估了这一点。好的胶带应该具有良好的粘性和持久性，以确保它能够一次次地粘附在你的皮肤上，而不会因为一次撕开而完全失去效力。此外，颜色也很重要，有时深色会给人的心灵打击更大的阴影。而浅色的则会给人以温暖与希望之光，让你从痛苦中走出来。

如何将胶带粘贴在身体上?

开始之前，你需要先做好心理准备。这一步骤可能看起来有些奇怪，但这是整个过程的一个必要部分。你可以根据自己的喜好，将这些小条状物随意分布于身上，或许是在背部、肩膀或者其他任何地方。在每个黏贴完毕后，都可以对着镜子观察一下，看看是否满足你的要求。如果不是，就再试一次直至满意。

如何通过这种方式达到内心平静？



当你开始慢慢地移除这些黏着在身体上的小条状物时，你可能会感觉到一阵阵刺激。但这并不意味着痛苦，而是正面的反馈。当每一块都被成功取下的时候，你就会逐渐感受到一种解脱感，这种感觉就像是内心深处的一道门打开了，让所有积累的心事都得到了释放。

最后总结：为什么用一卷胶带玩哭自己如此有意义？

通过这样的行为，我们不仅学会了接受和处理自己的情绪，还学会了珍惜生活中的每一个瞬间，无论它们多么微不足道。在这个过程中，每一次撕掉那些曾经粘附在身上的小片段，都像是一次向过去说再见，一次向未来的呼唤。而最终，当一切结束之后，那份宁静，就是我们追求的心灵之旅最终得到完成的一个标志。

[下载本文pdf文件](/pdf/796506-哭泣自娱一卷胶带艺术创造性玩耍的无限可能.pdf)