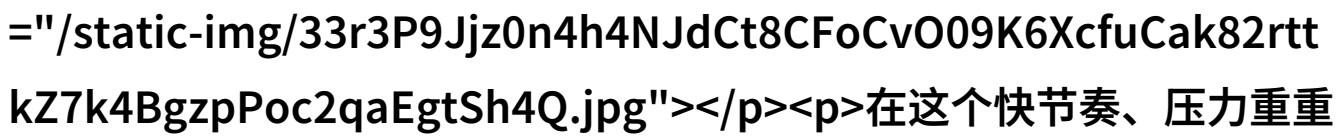
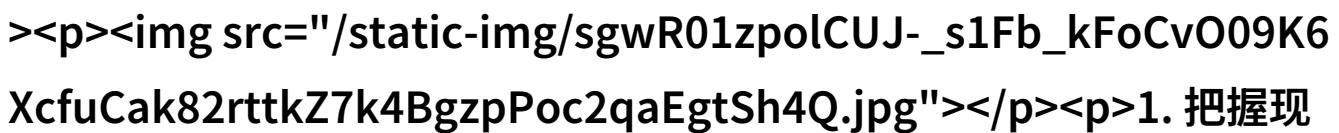


情感表达技巧-一根棉签的自我抚慰如何

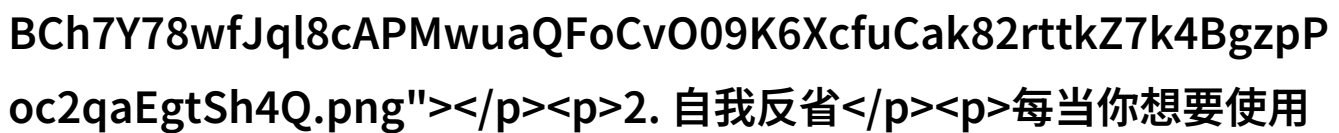
一根棉签的自我抚慰：如何用简单行动诉说心声

在这个快节奏、压力重重的世界里，我们常常需要找到一种方式来缓解自己的情绪。有的人选择与亲朋好友交流，有的人则倾向于独处，寻找内心的平静。在这两者之间，有一个小小的物体，它不仅能给予我们温暖，也能成为我们情感表达的一种方式——那就是一根棉签。

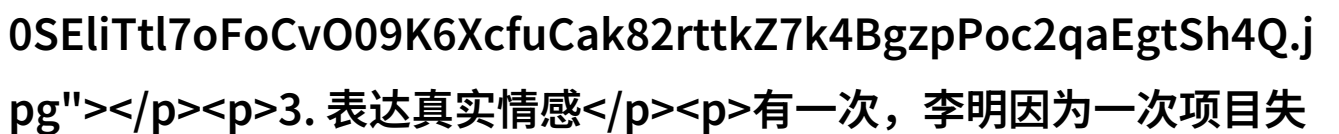
如何一根棉签C哭自己

1. 把握现状

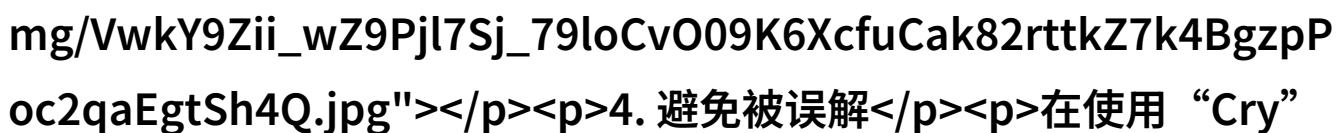
在某些时候，当我们的生活或工作遇到困难时，我们可能会感到无助和绝望。这时候，一根棉签就像是一位倾听者，它能够让我们将这些负面情绪转化为积极的心态。

2. 自我反省

每当你想要使用一根棉签作为Cry（哭泣）的工具时，请先停下来思考一下，是什么促使了你的这种行为。是不是因为工作压力过大？还是因为生活中的某些事情让你感到沮丧？

3. 表达真实情感

有一次，李明因为一次项目失败而感到非常失落。他决定拿出手机，用手指轻轻地拨动屏幕上的“泪水”，仿佛那些虚拟的泪滴正从他眼眶中流淌出来。他并不真的哭，但这份心理释放对他的心灵来说十分重要。

4. 避免被误解

在使用“Cry”功能的时候，要注意不要太过频繁，因为长时间的情绪低落会影响到个人的身心健康。如果只是偶尔需要这样做，那么它可以是一个很好的缓冲措施。但如果这种情况持续发生，那么可能需要寻求专业的心理咨询。

帮助。

5. 寻求支持系统

虽然现代科技已经提供了一种新的途径来表达我们的悲伤，但是最终，这种方法并不能完全取代人际互动。朋友、家人或者专业的心理咨询师总是比任何虚拟设备更有力量，更能给予你实际有效的情感支持。

结语

如何用一根棉签来“cry”自己？首先要认识到自己的需求，然后通过技术工具进行心理释放，最终回到现实生活中寻找真正意义上的解决方案。一旦学会了这一过程，你就会发现，即便是在忙碌和压力的日子里，也能找到属于自己的宁静之地，而那片宁静，就像是从一个小小的纸质方块中散发出来的一缕清新气息。

[下载本文pdf文件](/pdf/648021-情感表达技巧-一根棉签的自我抚慰如何用简单行动诉说心声.pdf)