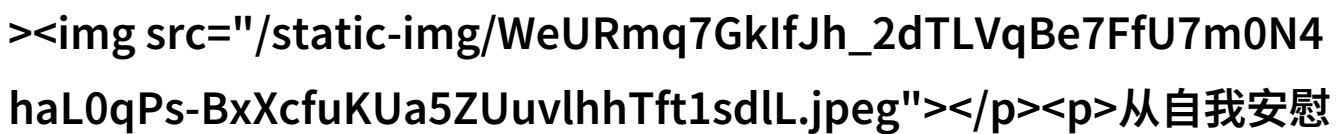


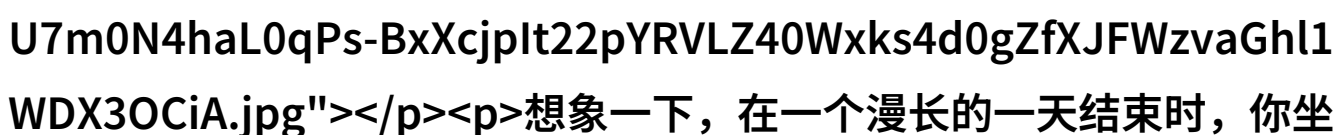
如何一根棉签C哭自己 - 从自我安慰到内心

在我们生活的日常中，难免会遇到各种各样的挑战和压力。有时候，我们可能会感到内心的空虚或者是无助，这时，寻找一个能够帮助自己放松、缓解情绪的方法变得尤为重要。在这个过程中，有一种似乎很简单却又非常有效的方式，那就是“如何一根棉签C哭自己”。



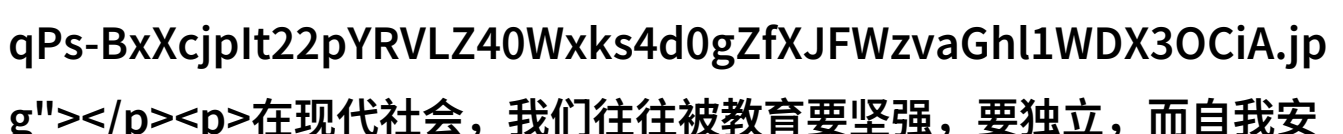
从自我安慰到内心的净化：探索情感抚慰的艺术

一根棉签，一场情感的大爆发



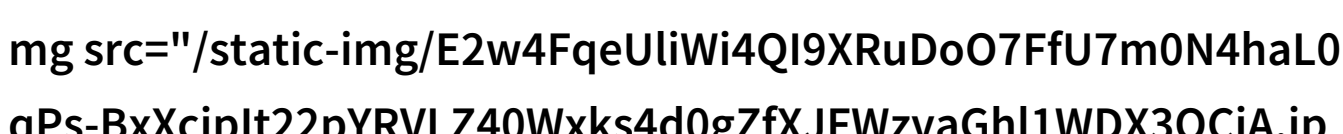
想象一下，在一个漫长的一天结束时，你坐在浴室里，用一块温暖的小棉签轻轻擦拭着泪水。这不仅仅是一种身体上的清洁，更是一种心理上的释放。这种行为就像是给自己的心灵提供了一次短暂但深刻的休息。

自我安慰，不再羞涩



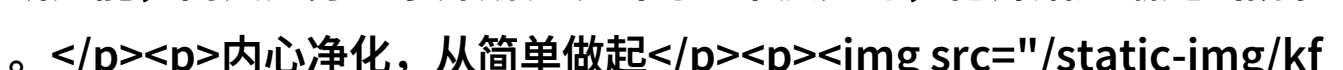
在现代社会，我们往往被教育要坚强，要独立，而自我安慰这件事经常被认为是不成熟或软弱。但事实上，每个人都需要找到属于自己的方式来处理压力和情绪。通过一根棉签C哭自己，可以让人们认识到，没有什么是不能表达出来的事情，即使是最微小的情感波动，也值得被承认和接受。

案例研究：从抑郁走向希望



李明是一个成功的人士，但他曾经因为工作压力过大而陷入了抑郁。他告诉记者，他开始用一块小棉签来擦去眼角的泪水，这个行为让他感觉到了些许解脱。当他意识到这些泪水并不代表他的失败或无能，而只是身心累弊所表现出的正常反应时，他开始逐渐走出阴霾。

内心净化，从简单做起



hgunt_44OfEBdumGI0se7FfU7m0N4haL0qPs-BxXcjplt22pYRVLZ
40Wxks4d0gZfXJFWzvaGhl1WDX30CiA.jpeg"></p><p>对于很多人来说，学习“如何一根棉签C哭自己”并不是容易的事情，它需要勇气也需要时间。但正如任何其他技能一样，只要你愿意付出努力，就可以掌握它。这不仅仅是在物质层面上对自己的照顾，更是在精神层面上对自己的关爱与理解。</p><p>结语：学会拥抱你的脆弱</p><p>每个人都是独特且脆弱的人类。在我们的生命旅途中，无论多么坚强，我们都有权利拥有那份脆弱，让它成为我们成长的一个部分。一块小棉签，虽然看似微不足道，却蕴含着巨大的力量——它教会我们，不管多么伟大，都应该允许自己流泪，因为只有这样，我们才能真正地触摸到真实的情感世界，并从中获得力量去面对未来的挑战。</p><p>下载本文pdf文件</p>