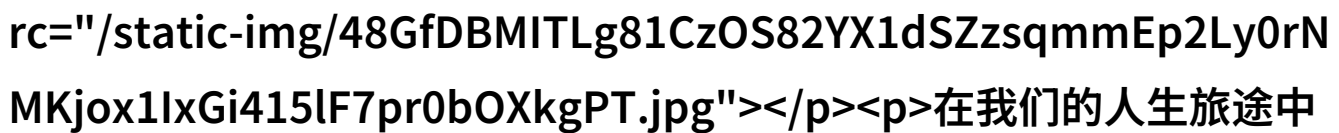


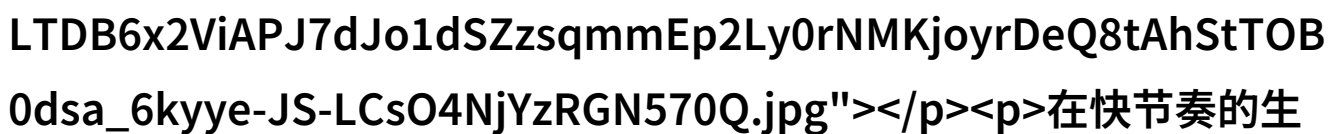
自我慰藉的艺术如何用一根棉签安抚自己

自我慰藉的艺术：如何用一根棉签安抚自己的内心



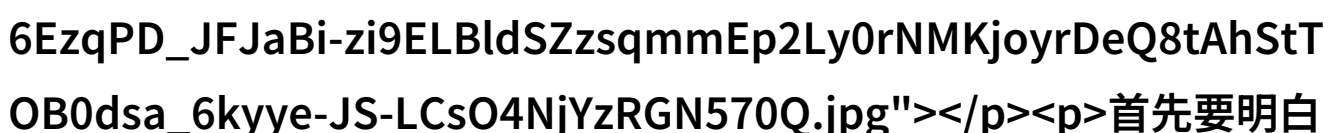
在我们的人生旅途中，总会遇到各种各样的困难和挑战。有时候，我们的心灵需要一些特别的关怀和安慰，而这正是“如何用一根棉签C哭自己”的含义所在。

段落1：自我慰藉的必要性



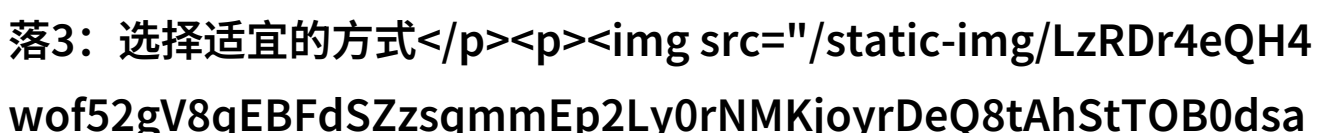
在快节奏的生活中，我们常常忽略了自身的情绪健康。学会用简单的手段来对待自己，给予自己情感上的支持，就像给身体上药膏一样，对于情绪恢复至关重要。

段落2：理解与接受



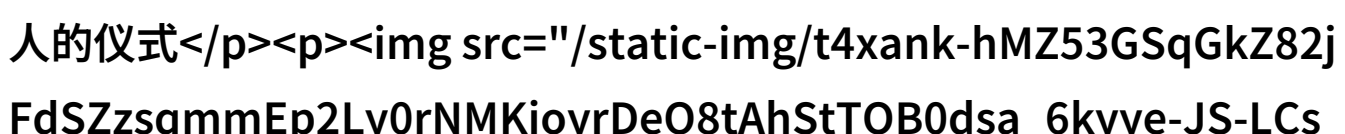
首先要明白，当你感到悲伤或沮丧时，这是一种正常的情感反应。这并不是弱点，而是人性的一个方面。在这个过程中，用一根棉签轻轻擦拭眼角泪水，不仅可以缓解紧张，还能帮助我们更好地面对自己的情感。

段落3：选择适宜的方式



虽然直接使用棉签可能不够文明，但它象征着一种简洁而有效的情感表达。它提醒我们，在日常生活中，可以通过小小的一举，一次简单的手势，即使是在忙碌或压力山大的时候，也能找到时间去照顾自己。

段落4：创造个人的仪式



将这一行为转化为个人仪式，比如每天晚上睡前，都抽出几分钟时间，用那根棉签温柔地擦干眼泪，然后深呼吸，尝试放松身心。这不仅让我们的日常变得更加丰富，也能够培

养出一种积极向上的生活态度。

段落5：反思与成长

当我们通过这种方式来处理自己的情绪时，不妨花一点时间回想一下是什么引起了你的悲伤，是不是有什么事情需要重新审视？这样做不仅能够帮助你释放负面情绪，还能促进个人的成长和发展，让你从痛苦中学会坚强，从失败里汲取经验教训。

结语

因此，“如何用一根棉签C哭自己”远不止是一个玩笑，它承载着一个深刻的哲理——即使是最微不足道的事情，也值得被珍惜，因为它们构成了我们生命中的宝贵瞬间。记住，每一次微笑，每一次眼泪，都是一次勇敢地活着的证明。而真正重要的是，我们应当怎样以积极、健康且爱护自己的方式去看待这些经历，并从中获得力量，为未来的路继续前行。

[下载本文pdf文件](/pdf/1042410-自我慰藉的艺术如何用一根棉签安抚自己的内心.pdf)