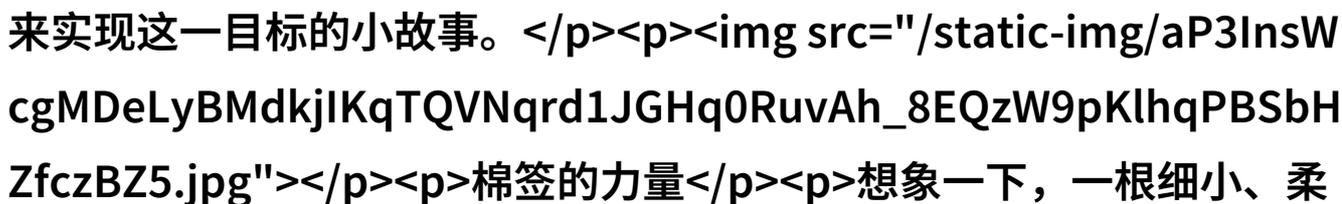
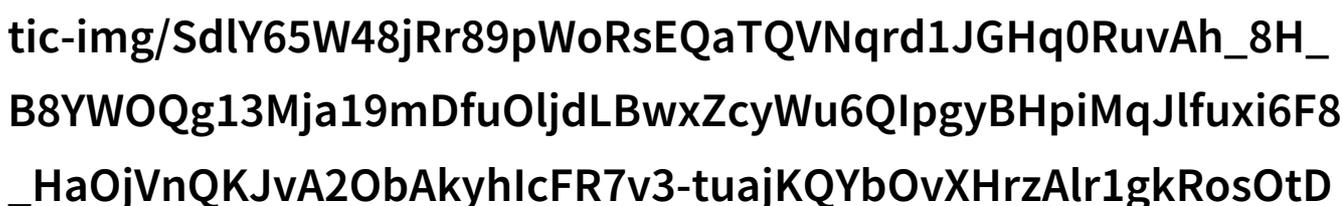


# 温柔的自我抚慰——一根棉签的安慰之旅

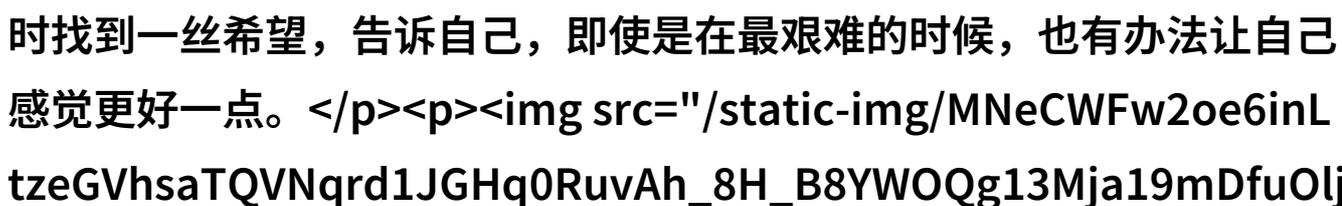
在这个快节奏的世界里，我们常常被外界的声音和压力所淹没，忘记了如何给自己一些爱。学习如何以一种温柔而有效的方式来照顾自己，是一种智慧。这是一个关于如何使用一根简单的小东西——棉签——来实现这一目标的小故事。

棉签的力量

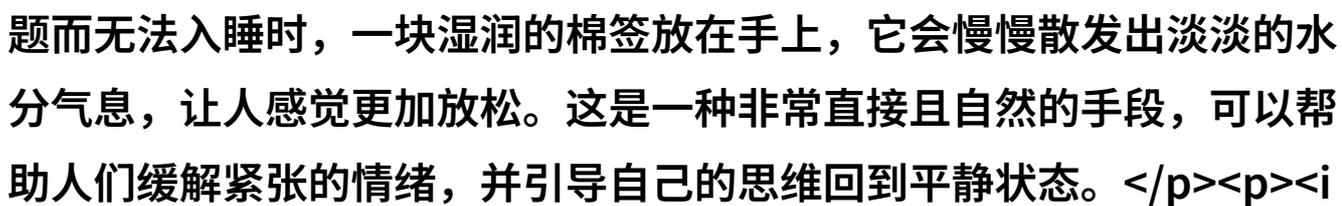
想象一下，一根细小、柔软的棉签，它不仅能够轻易地吸收眼泪，还能带给我们某种程度上的安慰。它是如此地无辜，却又充满了力量。在我们的生活中，往往是那些看似微不足道的事情，却蕴含着巨大的潜力。

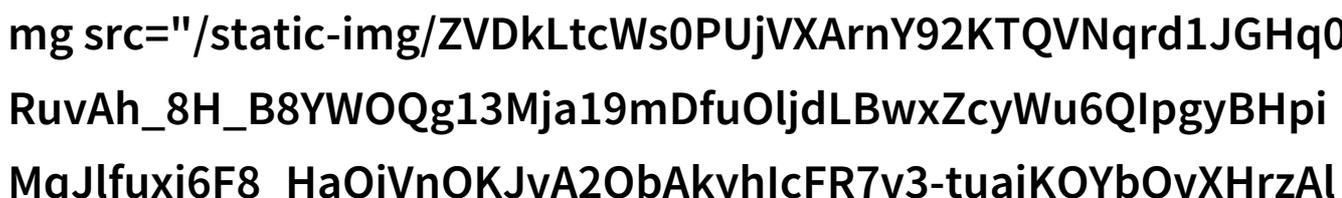
自我疗愈

当你感到悲伤或是焦虑的时候，不妨试着用一个棉签擦去你的眼泪，用它作为一种形式的心理疗愈。这种行为虽然简单，但却能帮助我们在情绪低落时找到一丝希望，告诉自己，即使是在最艰难的时候，也有办法让自己感觉更好一点。

安抚心灵

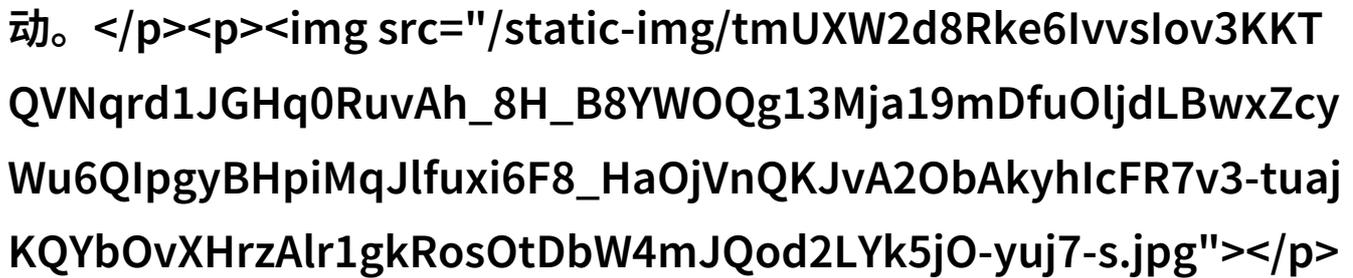
在夜晚，当你因为工作或生活中的问题而无法入睡时，一块湿润的棉签放在手上，它会慢慢散发出淡淡的水分气息，让人感觉更加放松。这是一种非常直接且自然的手段，可以帮助人们缓解紧张的情绪，并引导自己的思维回到平静状态。





心理调适

将一根干燥的一端蘸水，然后轻轻擦拭面颊，这个动作本身就有一定的心理作用。它可以作为一个转移注意力的方法，从紧张和烦躁中抽离出来，将注意力集中到这样一个小事物上，从而减少内心的情绪波动。



感觉体验

每次用完后，你都可以丢掉那块已经沾满泪水和汗水的小棉片，把它们装进一个小盒子里。一旦盒子填满，那就是一次完整的情感流露。你可以随时拿出来看看，每个小孔洞背后都是过去的一个瞬间，记录下了你的笑与哭，与未来回忆对比，看看时间是怎样治愈你的伤痛？

自我关怀日程表

建立一个月度或者季度计划，将“C哭”（即使用棉签）作为其中的一个活动之一，比如每个星期五晚上花10分钟进行自我抚慰。这不仅仅是一个习惯，更是一种对自己的承诺，无论发生什么，都要确保为自己的情感健康预留时间空间。

最后，“如何一根棉签C哭自己”，这并不是一个具体技能，而是一种态度、一种生活方式。在忙碌的人生旅途中，如果不能学会珍视这些琐碎却至关重要的小幸福，那么我们可能会错过许多属于自己的美好时光。而这份美好的经历，就像那永远不会枯竭的一滴滴泪水一样，在心底深处留下不可磨灭的地标。

[下载本文pdf文件](/pdf/450241-温柔的自我抚慰一根棉签的安慰之旅.pdf)