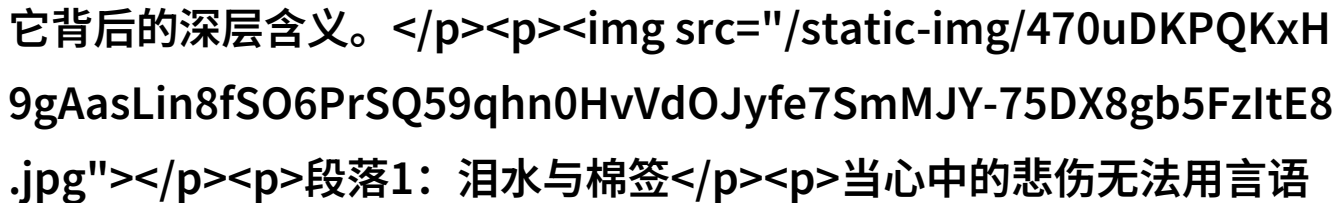


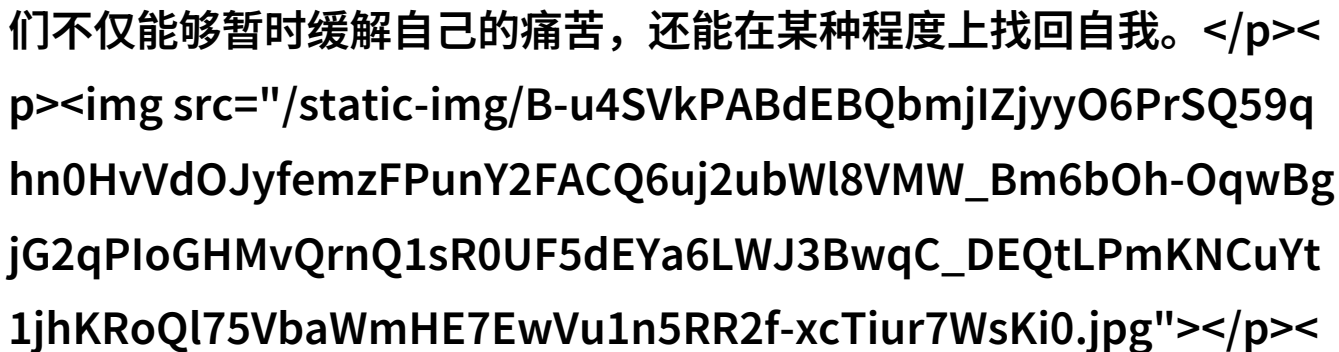
泪洒在棉签上的自我抚慰一场心灵的独白

在这个纷繁复杂的世界里，我们每个人都可能会遇到难以言说的痛苦和孤独。有时候，一个小小的棉签就成了我们自我抚慰、表达情感的工具。在这个主题下，我们将探讨“如何一根棉签C哭自己”，以及它背后的深层含义。



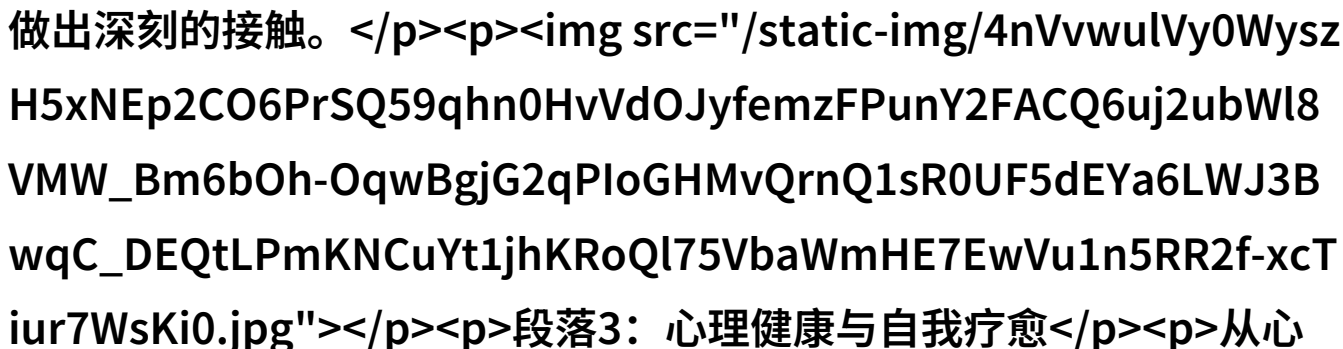
段落1：泪水与棉签

当心中的悲伤无法用言语来形容时，我们往往需要一种方式来释放这些压抑的情绪。一根简单的棉签，尽管看似无足轻重，却成为了许多人表达他们内心哀愁的一种方式。通过对这根棉签进行Crying（哭泣）或是其他形式的情感宣泄，我们不仅能够暂时缓解自己的痛苦，还能在某种程度上找回自我。



段落2：情感宣泄之道

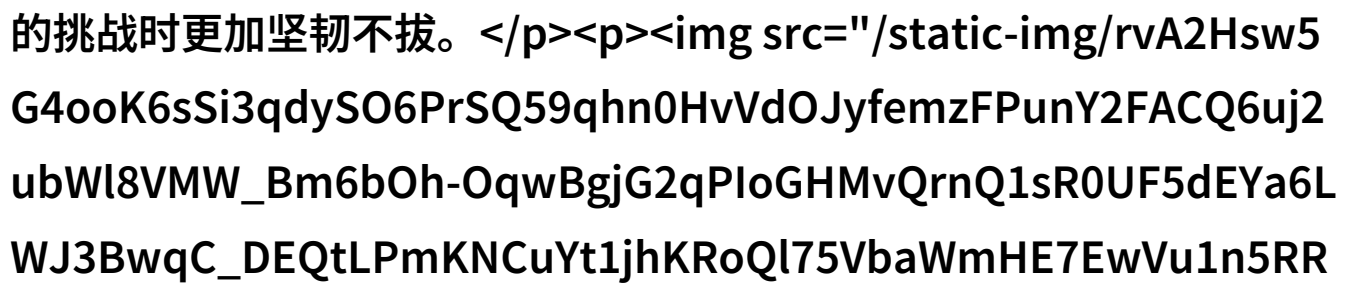
对于那些无法直接向他人倾诉的人来说，一根棉签成了一个安全而隐秘的情感宣泄渠道。人们可以用这种方式来体验被理解和支持，同时也避免了面对社会评价和批评。这是一种非常私人的行为，它允许人们在没有外界干扰的情况下，与自己的情绪做出深刻的接触。



段落3：心理健康与自我疗愈

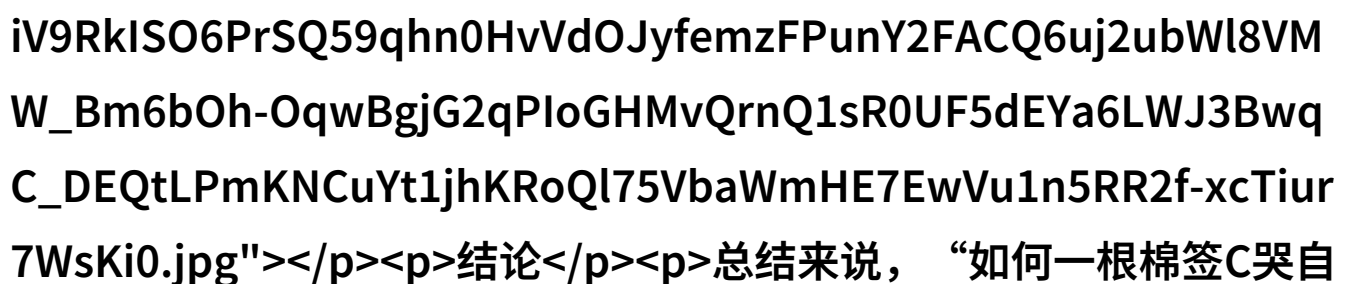
从心理学角度看，这样的行为实际上是一种自我治疗的手段。当我们通过一些简单但有效的心理活动，如写日记、画画或者使用像棉签这样的物品来表达我们的感情时，这些都是维护心理健康不可或缺的一部分。此外，这些活动还能够帮助我们建立起更为强大的内在力量，使得面对未来

的挑战时更加坚韧不拔。



段落4：文化符号与情感交流

在不同的文化背景中，甚至同一种语言内部，一根普通的棉签可能拥有着不同的象征意义。在某些情况下，它代表着纯洁无瑕；而在另一些情况下，则可能暗示着脆弱易碎。这意味着，每个人的情感体验都是独特且多样化，不同的人会根据自己的生活经验和价值观，对这一对象赋予不同的意义。



结论

总结来说，“如何一根棉签C哭自己”是一个关于寻求内心平静与安宁，以及通过最简单手段找到个人的精神慰藉的一个故事。它提醒我们，即使是在最沉默寡言的时候，也有办法去理解并处理我们的感觉，从而走向更好的自己。而这整个过程，其实就是一种爱惜生命、珍视每一次呼吸，并让每一次悲伤都不再是空洞的声音，而是充满希望和新的开始的一次旅行。

[下载本文pdf文件](/pdf/642721-泪洒在棉签上的自我抚慰一场心灵的独白.pdf)