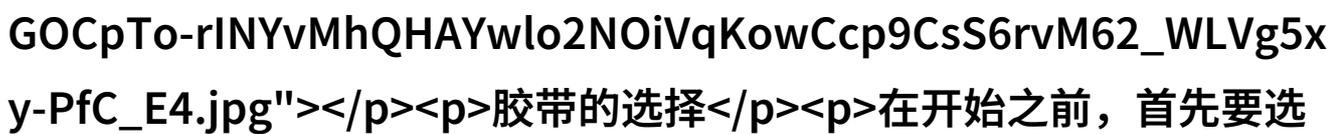
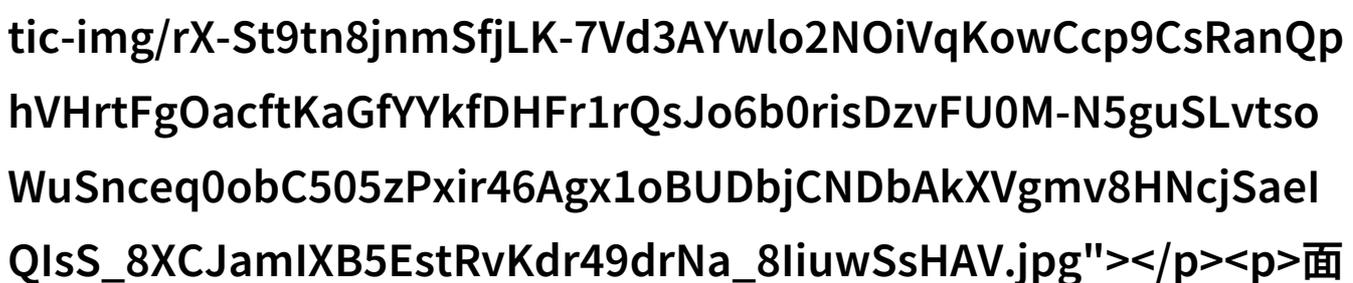


# 如何用一卷胶带玩哭自己

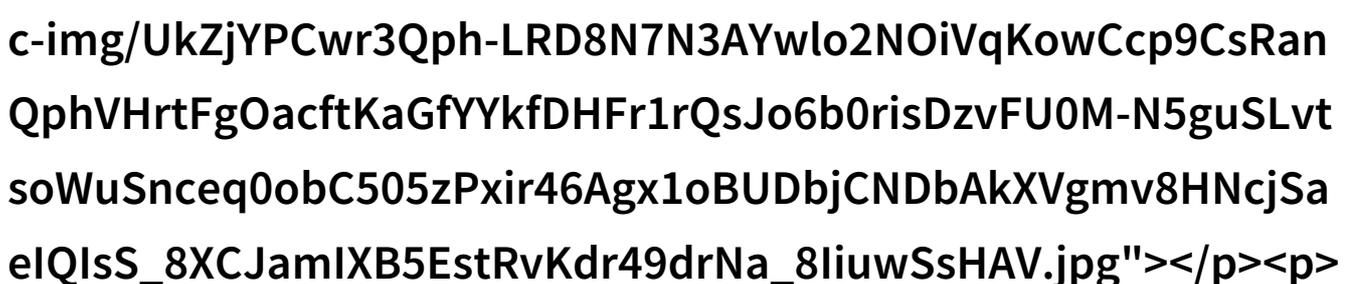
如何用一卷胶带玩哭自己

胶带的选择

在开始之前，首先要选对胶带。市场上有各种类型的胶带，从普通的透明胶到特制的医用胶，甚至还有颜色的多变和不同质地。对于想要玩哭自己的人来说，最好是选择那种不容易脱落且粘性适中的透明或白色胶带，这样既不会给面部造成太大的伤害，又能达到想要的情感表达。

面部准备工作

为了保证安全起见，在使用前必须彻底清洁并消毒使用区域，以防止任何污染物进入身体内部。在此基础上，可以在使用前做一些简单的心理准备，比如深呼吸、冥想等方法来帮助自己放松心情，同时也为接下来的行为做好心理建设。

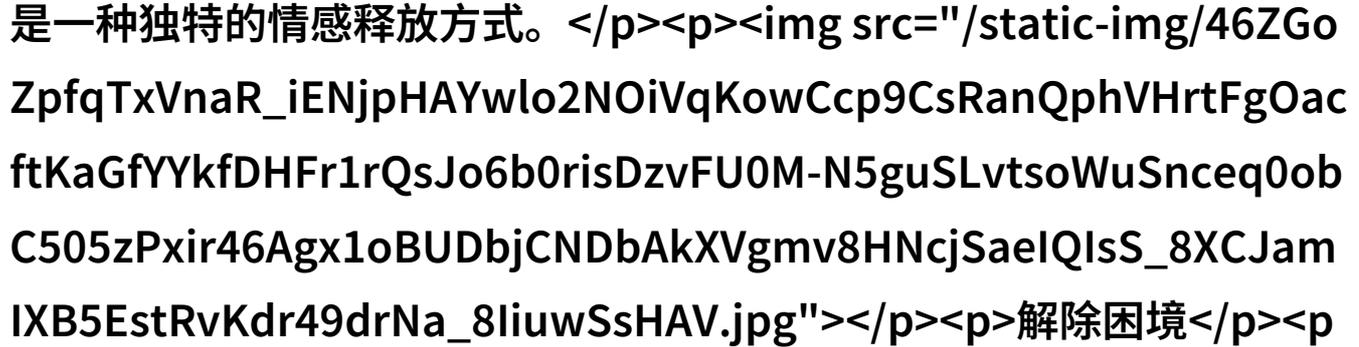
粘贴技巧

粘贴时需要注意的是，不要将胶带直接粘贴到敏感区域，如眼睛周围、嘴唇附近等。如果你打算把它粘在脸颊或者鼻子上，那么可以尝试轻轻拉伸后再粘贴，这样可以减少可能产生的疼痛感，但仍需谨慎操作。

情绪释放

当你完成了所

有必要的手续，并且确保没有出现任何不良反应之后，你就可以开始享受这一过程了。这一刻，你完全沉浸在自我探索中，体验着从最初的小小恐惧到最终解脱出来的心情转变，每一次抽取都是一次新的挑战，也是一种独特的情感释放方式。



解除困境

当你觉得已经足够满足或者感到疲惫的时候，就该开始慢慢去掉那些薄薄的一层纸。每一次剥离都是一个结束，同时也是新生活的一个开始。你会发现，有时候事情看似简单，但却隐藏着无数细微的情感和内心斗争，而这些都因为你的勇敢而被揭露出来了。

后续处理与反思

最后的步骤是彻底清洁所涉及的地方，以避免任何残留物对皮肤造成长期影响。此外，对于这段经历进行一定程度上的反思，将会让我们更加珍惜现在拥有的健康，以及明白生命中许多苦难其实都是成长的一部分。

[下载本文pdf文件](/pdf/554645-如何用一卷胶带玩哭自己.pdf)