

# 把葡萄一个一个的放体内我的果实日记

<p>我的果实日记</p><p></p><p>你知道吗，有时候我会觉得自己就像一颗葡萄，藏在一个又一个的细胞里。每天晚上，当所有的人都静静地躺下准备睡觉，我就会悄悄地开始我的小实验。</p><p>把葡萄一个一个的放体内，这个动作听起来很奇怪，但它其实是一种解压的方式。我会想象着自己是一个大大的葡萄袋，每次深呼吸，就像是那些小葡萄一点点往身体里塞。</p><p></p><p>起初，我只是随意尝试这个方法，结果发现它真的挺有效的。每当我感到焦虑或者压力山大时，都会闭上眼睛，把自己的呼吸变得平稳，然后轻轻地“哧”、“哧”、“哧”，仿佛是在自己的胸腔里放入一颗颗小葡萄。</p><p>慢慢地，这种习惯也成为了我日常生活的一部分。当开车时，如果前面有堵车，我就会闭上眼睛，用手指在方向盘上画出葡萄的形状，一边缓缓呼气，一边感觉到心情逐渐平和下来。</p><p></p><p>有时候，朋友们看到我这样做，也好奇起来，他们问：“这是什么神奇法术啊？”但他们不知道的是，这不过是把那个简单而美妙的事情分享给了别人罢了。毕竟，在这忙碌而复杂的世界中，我们有时需要一些小小的心灵安慰，让自己不至于被外界的喧嚣淹没掉。</p><p>所以，如果你偶尔听到有人说他们在“把葡萄一个一个放体内”，不要惊讶，不要怀疑，它可

能就是一种特别温柔、特别有效的情感调节技巧。在这个快节奏的大城市中，即使是最简单的事物也能带来意想不到的心灵宁静。



[下载本文pdf文件](/pdf/1323407-把葡萄一个一个的放体内我的果实日记.pdf)