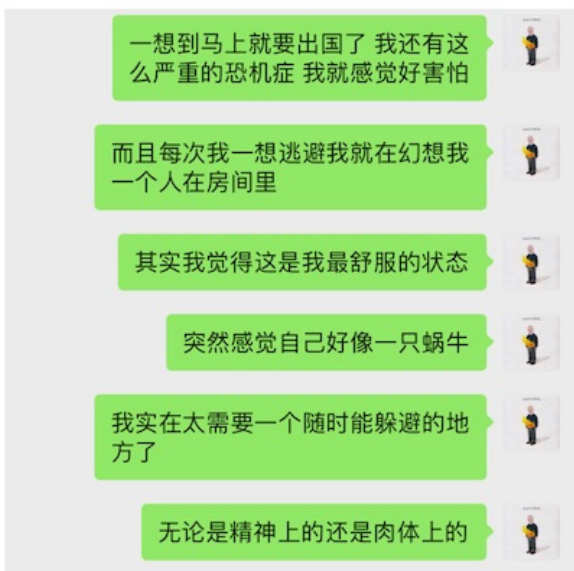


Primary source of inspiration



-It scares me to think that I'm going abroad soon and I have such a terrible fear of airplanes.

-And every time I want to escape, I imagine myself alone in my room.

-In fact, I think this is where I feel most comfortable.

-Suddenly I feel like a snail.

-I really need a place to hide all the time.

-Both mentally and physically.

The initial inspiration was just a chat with a good friend. I talked about my fear of going to a new environment and entering a new stage without protection



首先可能会先从家庭背景方面（更多是童年时期）入手，我最近意识到我父母对我看起来过度担忧。虽然对女生和男生很多时候是不一样的，但是我的母亲经常会说“如果你自己住（去英国之后）我每天都会担心你的。我必须要很快的回复我父母的微信，不然他们就会很激动的给我打电话问我为什么没有回复，更多时候是带有指责的语气。从小的过于紧张和谨慎的态度让我一直认为我身边潜在危险是非常多的

作为一个孩子，我不认为我能很自由的表达自己的想法或者冲动的，我的家庭通常对待我的想法第一就判定为“不可能”

我甚至不可以想哭就哭，当我在哭的时候我父母会加倍指责我的懦弱。中考时期是我第一次跟我父母倾诉我感到很累，他们狠狠的把我骂了一顿，真的很狗血淋头，认为我是不配说自己累的，因为在家里（或者说）别人都很累 所以我没有说累 的资格。让我很少表达我真实的情感，紧张和焦虑在非常小的时候就经常在我身上发生

我在家庭中的角色是大女儿 我需要无条件原谅我的弟弟（即使他做了我不想原谅的事情）我的父母会逼着我原谅我弟 所以更多时候我是没有自己决定的权利的 很多时候我也因此从来没有喜欢上我自己的亲弟弟

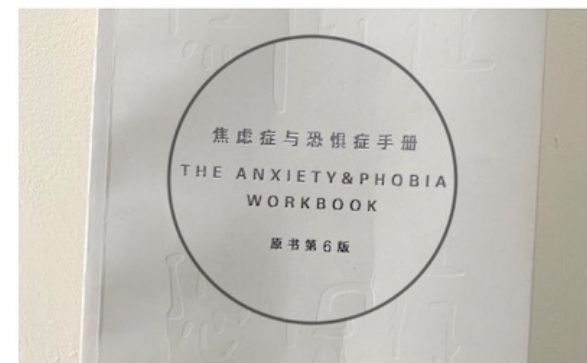
我童年时期的房间就在我父母房间的正对面 他们只要打开窗 就能非常容易的监视到我在干什么 我也是不被允许拉上窗帘的

我不会认为我的成长环境是不安全的 相反我觉得是非常安全的（直到我搬去了最靠角落的房间）前提只是我在自己的房间

在我父母的看法中，焦虑与恐惧或者是长期经历“都不是问题” 当我终于想我母亲提出“可以不用过度担心我的生活”她的理解是“我不是个胆小的人 我教育孩子也很累” 当我继续说出“你可以看点关于焦虑方面的书了解一下这方面的问题” 她的认为是“我没有焦虑” 我最终说出了焦虑的人是我 她的看法让我感到很窒息 她说“既然你知道了 那你看看书就能释怀了吧”。。。。。

我在很小的时候有过一次“伪性侵”的经历 我的阿姨带我去找了一个扫地大叔 大叔让我摸他的生殖器 让我感到害怕的是 我的阿姨是谋划这件事的人 没有制止也没有保护我 我在成年之后才终于鼓起勇气和我妈说了这件会恶心我一辈子的事 她的回复是“都多久之前的事了”

Then I did some analysis of the idea of "my dependence on my room" and "the need to be protected."



The analysis that I did was also based on <the The Anxiety&Phobia Workbook> —Sixth edition of the original book

Some observational experiments on snails



I bought two snails for observation, At first the snails all curled up in their shells until I sprayed them with water, I think these are two snails with different personalities. **A** snail has been working hard to climb to the top box, **B** snails and choose to stay on the ground. waiting for A long time after they climbed to the top box together.

蜗牛
没有壳之后蜗牛不会立即死亡，但是存活的时间不会长。蜗牛的壳起到支撑内脏的作用，没有壳的话内脏就会互相摩擦，蜗牛会感到疼痛，自然爬不远，还有蜗牛的气孔和壳连在一起。

蜗牛壳空了表示已经蜗牛死亡。

能保持蜗牛身体湿润。蜗牛喜欢生活在比较潮湿的地方，空气太干热，蜗牛就会休眠并分泌出黏液，形成一层干膜封闭壳口，将全身藏在壳中，等气温和湿度合适时再出来活动。

蜗牛会分泌粘液，用于保持身体湿润，当天气干燥时，它会用粘液封住壳口进入休眠状态，长时间不下雨它就会在壳中脱水而死掉落。因为蜗牛在爬行时腹足会分泌一种黏液，能减少爬行时的摩擦力，这种黏液是蜗牛的保护膜，可以防止蜗牛爬行时受到物体表面的伤害，因此蜗牛在刀刃上爬行也不会划伤身体。

每次把蜗牛从一个环境换到另外一个环境 把他们从粘黏的墙上拔下来总是很困难（人硬拽其实是没有用的只会伤害到蜗牛 只能让蜗牛自己放松从墙上下来） 换到一个新的环境的时候 也总是花很长时间才会从里面探出头来 首先出来的一般都是触角触碰周围查看是否有危险 然后在慢慢慢慢的把头 and 身子探出来（当然有些蜗牛很快就适应 甚至去拿他们的时候他们的头也不会缩起来） 如果在这个过程中碰到或者被可能有危险的东西吓到 他们就会立马缩进去（在写这段观察的时候 我突然感觉自己就是一只蜗牛） 在下一个阶段一定会去到一个新的地方 有人会逼我一把 但最终都需要我自己松手 蜗牛到新环境适应的步骤和我非常相似 我可能是有些蜗牛中的另一类 需要花很长时间才敢探出头

蜗牛不停的向上爬是在长期进化过程中为了适应生存而逐渐形成的本能

Some research and observations about snails

壳 [qiào,ké]

shell

hull

shuck

cover

crust

-The shell of a snail is a very important part of the body, so I started thinking about what is my shell and what is it like?

舒适圈) 蜗牛会向上爬有两种解释1优胜劣汰 选择不往上爬的蜗牛就会因为无法摄取新鲜的食物而被自然淘汰，所以逐渐的保留了这种向上爬的基因 2一种有寄生虫的鸟粪便被蜗牛误食 逐渐在蜗牛体内繁殖进而控制蜗牛的意识，使得蜗牛不断的向上爬。



snail A snail that stays in its "comfort zone" forever will not strive to climb the ladder. Only climbing snails will not be eliminated by nature

me I need to constantly improve myself in order to adapt to the new environment and new stage, only in this way, I will not be eliminated by life

What does my shell look like?

-Black is my favorite color, and everything I have in life is black, so I think my safe space will be all black

This is the space that I modeled-



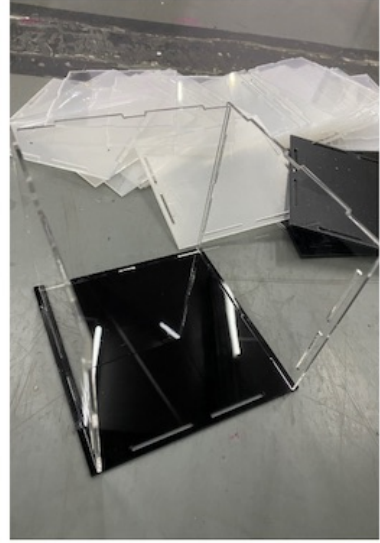
The process of making the final work

-Based on my previous definition and idea of my "shell"

1



2

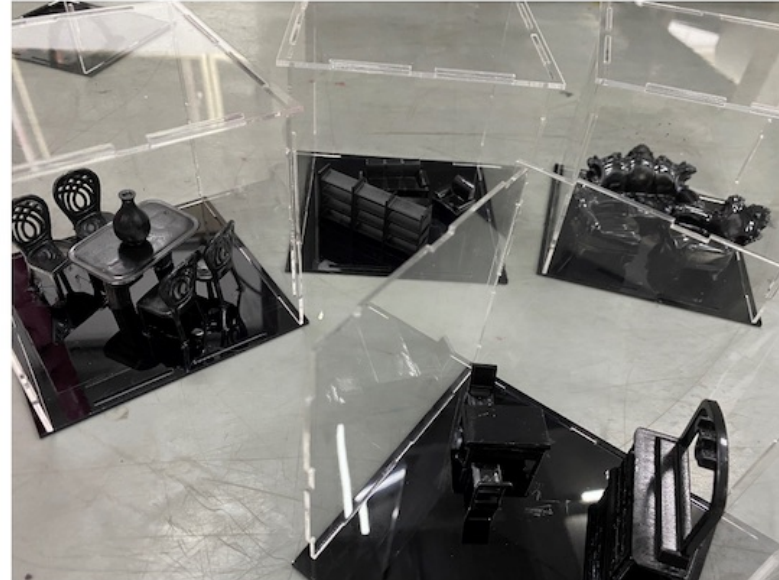


-I prepared many sets of model furniture

-I tried two different effects, and finally chose the latter all black one.

- I purchased 10 acrylic box splicing boards
- Then start spending time putting them together

3



-Based on the initial idea, I began to decorate the acrylic boxes that had been pieced together and turned them into small rooms

-Try different arrangements

