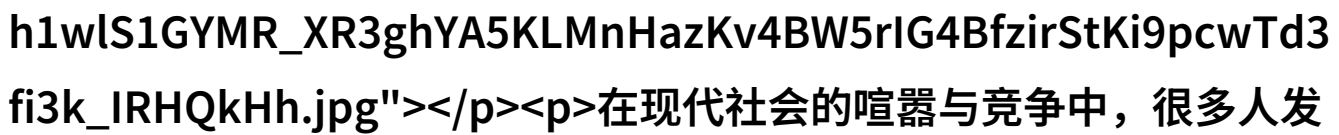


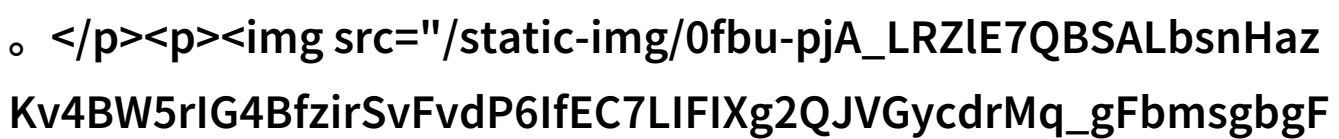
自罚一天从凌晨1点到晚上8点-禁欲之日

禁欲之日：守候自我，重塑意志



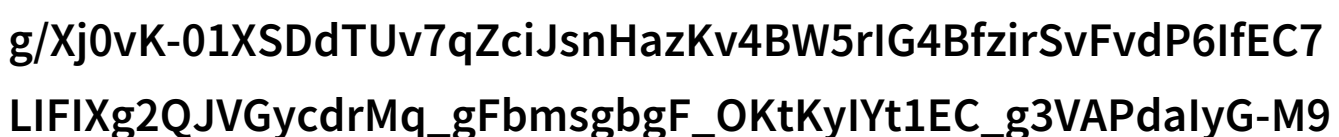
在现代社会的喧嚣与竞争中，很多人发现自己难以控制自己的行为习惯，尤其是那些不良的习惯。有些人可能会因为工作压力、生活琐事或者其他心理因素而陷入一种放纵自我的一种状态。为了改变这种状况，有些人选择了“自罚一天从凌晨1点到晚上8点”的方式来对自身进行一次彻底的整顿。

这样的自罚方式其实是一种强迫性质的禁欲，它要求个人在一个特定的时间内完全戒绝一切娱乐活动，只允许必要且正当的事务，比如工作或学习。这一方法通常用于打破坏习惯和恢复内心平静，让个人的意志得到锻炼和提升。



例如，一位程序员在过去几个月里由于长期加班导致身体疲惫和精神消极。他意识到自己需要改变，这时就决定采取“自罚一天”这一策略。在这段时间里，他将所有非必需的社交媒体使用、游戏玩耍甚至是看电影都暂时抛诸脑后，全身心地投入到了代码编写和项目管理中。他设定了明确的目标，并为每个小时制定了详细计划，以确保时间利用得最有效。

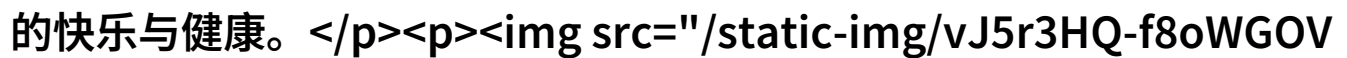
通过这样的实践，该程序员不仅提高了工作效率，还学会了更好地管理自己的时间。他的体力也逐渐恢复，而他对于未来的规划更加清晰。他意识到，每一次“禁欲之日”，都是对自己意志力的磨砺，也是向更健康、更有成效的人生迈进的一个重要一步。

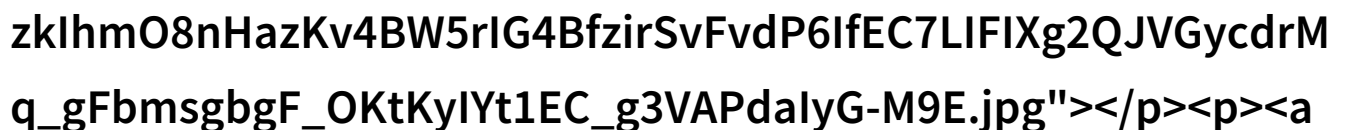


当然，“自罚一天从凌晨1点到晚上8点”的效果并不是没有代价。一位艺术家曾经因为过度沉迷于创作而忽视了生活中的其他方面，他选择了一次大型展览前夕进行这样的一次全面审查。在这个

过程中，他放弃了所有娱乐活动，将精力集中于完善作品，结果他不仅完成了一批高质量作品，而且重新找回了一份对生活本身热爱的心情。

总结来说，“自罚一天从凌晨1点到晚上8点”是一种强大的个人修养工具，无论是在职场还是在个人成长道路上，都能帮助我们建立起坚韧的心理素质，以及更加严谨的情感态度。但同时，我们也要明白，这样的做法应该适度运用，不应成为常态，因为过度限制会影响我们的快乐与健康。





[799731-自罚一天从凌晨1点到晚上8点-禁欲之日守候自我重塑意志.pdf](/pdf/799731-自罚一天从凌晨1点到晚上8点-禁欲之日守候自我重塑意志.pdf)

下载本文pdf文件