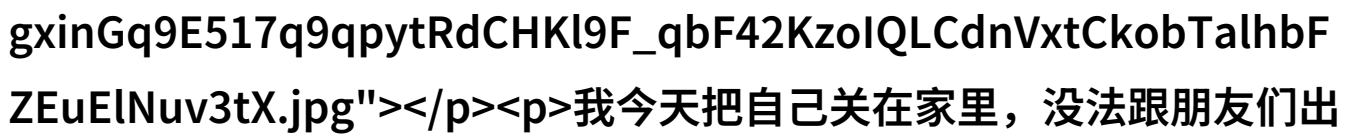
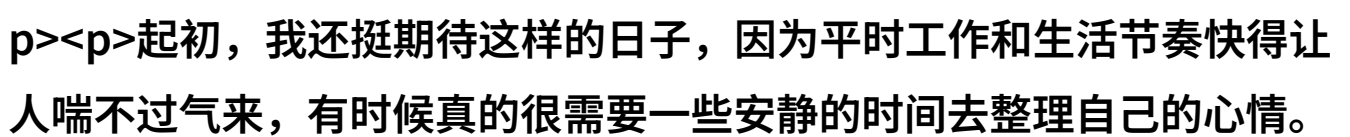


自罚一天从凌晨1点到晚上8点我今天把自

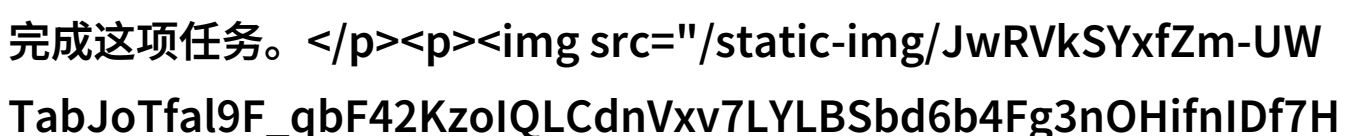
自罚一天，从凌晨1点到晚上8点

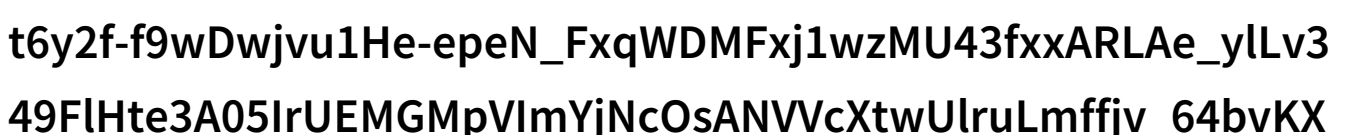
我今天把自己关在家里，没法跟朋友们出去玩了。这是一种什么样的惩罚呢？其实，就是一种自我约束，让自己从凌晨的第一缕阳光到傍晚时分，独处于这个世界。也许你会觉得，这不算什么大不了的事情，但对我来说，它意味着放弃了一些小确幸。

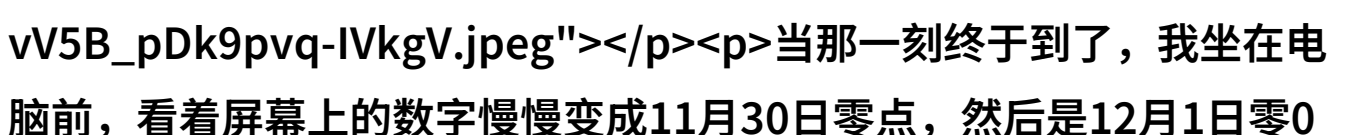
起初，我还挺期待这样的日子，因为平时工作和生活节奏快得让人喘不过气来，有时候真的很需要一些安静的时间去整理自己的心情。所以，当老板突然给我下达了这样的命令——“自罚一天，从凌晨1点到晚上8点”，我并没有感到恐慌。我只是默默地做出了承诺，一定要完成这项任务。

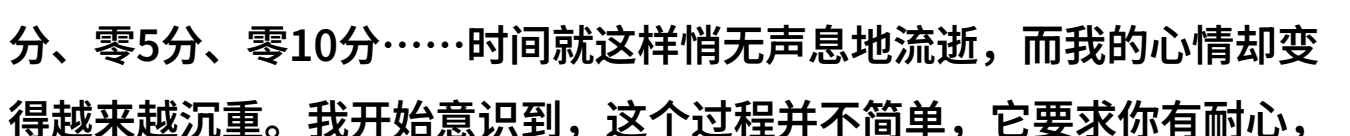
当那一刻终于到了，我坐在电脑前，看着屏幕上的数字慢慢变成11月30日零点，然后是12月1日零0分、零5分、零10分……时间就这样悄无声息地流逝，而我的心情却变得越来越沉重。我开始意识到，这个过程并不简单，它要求你有耐心，有毅力，而且最重要的是，你必须愿意接受这种孤单与寂寞。

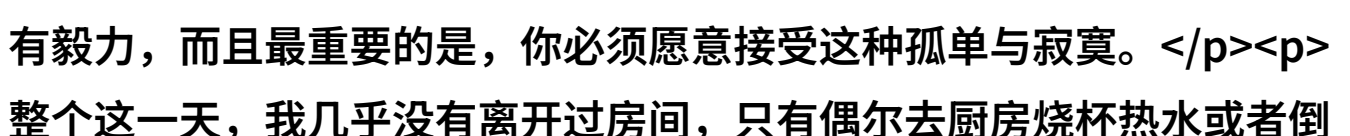
整个这一天，我几乎没有离开过房间，只有偶尔去厨房烧杯热水或者倒杯冷水。那份淡淡的苦涩，在嘴唇边绽放出微弱的温暖，也许正是这种极致的情感体验，使我更加珍惜那些能让我微笑的瞬间。而这些笑容，却多半来自于内心深处，那个只有独处才能触及的地方。

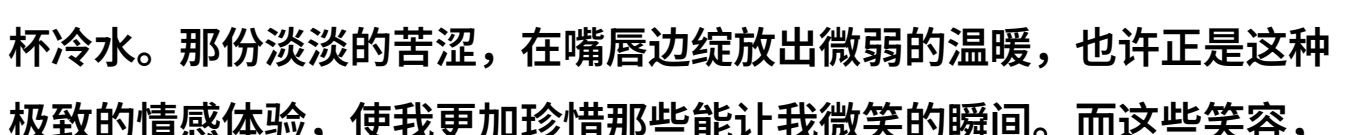


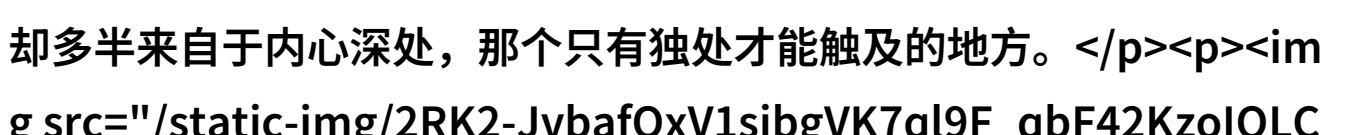


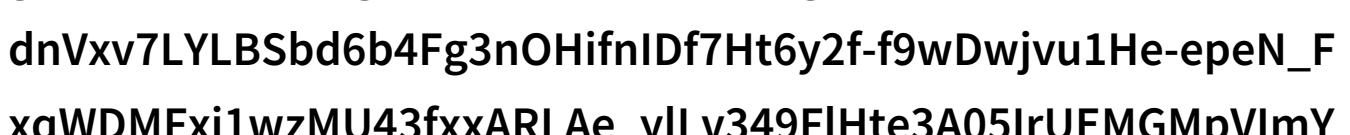








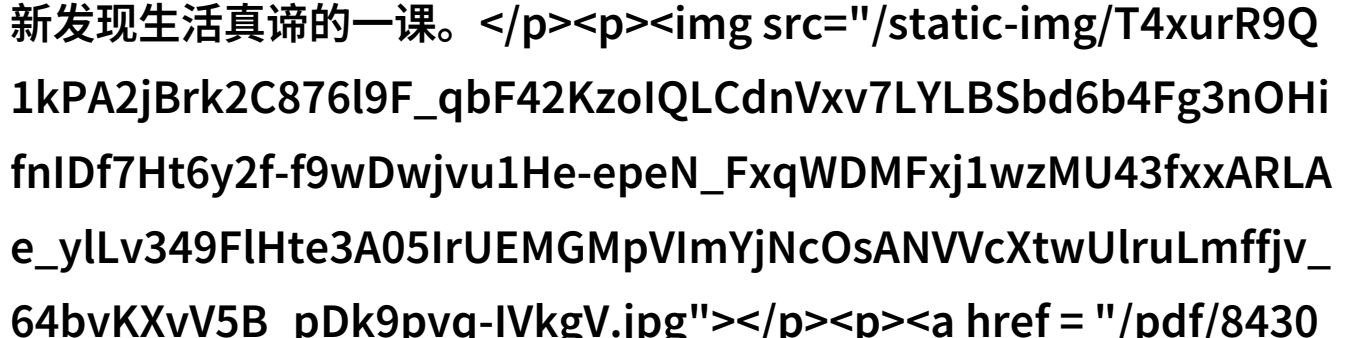






随着夜色渐浓，窗外星辰闪烁起来，我感觉自己的灵魂也在宇宙中找到了归属之所。在此刻，那些曾经让我焦虑不安的小事似乎都变得不那么重要了。我明白，每个人都有自己的选择和故事，每一次坚持都是对自己的一次考验和认可。

虽然这是一场自罚，但它教会了我一个道理：真正值得庆祝的人生，是那些能够在任何情况下找到幸福与满足的人生的生活方式。每一个被迫停留在家里的小时，都是我重新发现生活真谛的一课。



[下载本文pdf文件](/pdf/843018-自罚一天从凌晨1点到晚上8点我今天把自己关在家里没法跟朋友们出去玩了.pdf)