

# 自罚一天从凌晨1点到晚上8点我今天把自

<p>自罚一天从凌晨1点到晚上8点，我的“关门日” </p><p><img src

="/static-img/byNaRfF-SC9-1cIEcLqp7pQAOYCvC36e4AHR5OB6

MK8E60BqQOVcUHRIPk9IBH-5.jpg"></p><p>今天，我决定给自己

一个不轻易被人提及的惩罚——自我隔离。自从工作量增多、压力山大

以来，我就开始意识到自己的分心问题。我总是习惯性地在工作中跳来

跳去，不专注于任何一件事情。为了打破这种恶性循环，我决定进行一次

“关门日”。</p><p>早上1点钟的闹钟响起，我挣扎着睁开了沉重

的眼皮。昨晚熬夜加班后的疲倦感让我几乎要倒下。但是，这个选择是

我自己做出的，必须承担后果。我穿上衣服，打开电脑，准备迎接这一

天。</p><p></p><p>整个白天里，只有我和电脑屏幕之间存在着微弱的交流。没

有外界干扰，没有朋友的电话，没有社交媒体上的转发。这是一个静谧

而又充满挑战的一天。我不得不将注意力集中在手头正在处理的问题上

，每一个细节都需要精确无误。</p><p>午餐时间，也就是说，从清晨

起直到傍晚时分，一切都是单独享用的。如果不是因为我之前已经预备

好了食物，那可能真的会有些困难。不过，即使如此，这段时间也成了

我反思过去行为的一个机会。我想到了那些应该更专注的时候，以及那

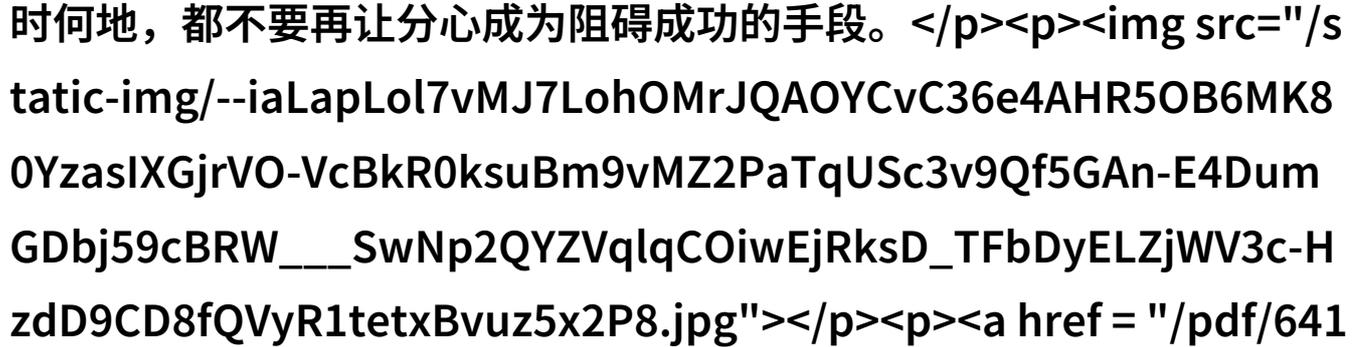
些因为分心而导致错误或延误的事情。</p><p></p><p>傍晚8点，我们的小小惩罚期

结束了。在这24小时内，我完成了一些长期拖延的事情，也学会了如何

更有效地管理时间和集中精力。这并非完美，但至少是一步向前。而且

，就算是在家里闭塞这样的方式，对于改善我的工作效率来说，是一种强有力的刺激。

明天，当别人问起今天的事时，我不会详细说明这个“关门日”。但对自己来说，它成为了一个重要的记号，无论何时何地，都不要再让分心成为阻碍成功的手段。



[下载本文pdf文件](/pdf/641716-自罚一天从凌晨1点到晚上8点我今天把自己关在家里不让外界的喧嚣打扰我想通过这样的自我惩罚来提醒自己要.pdf)