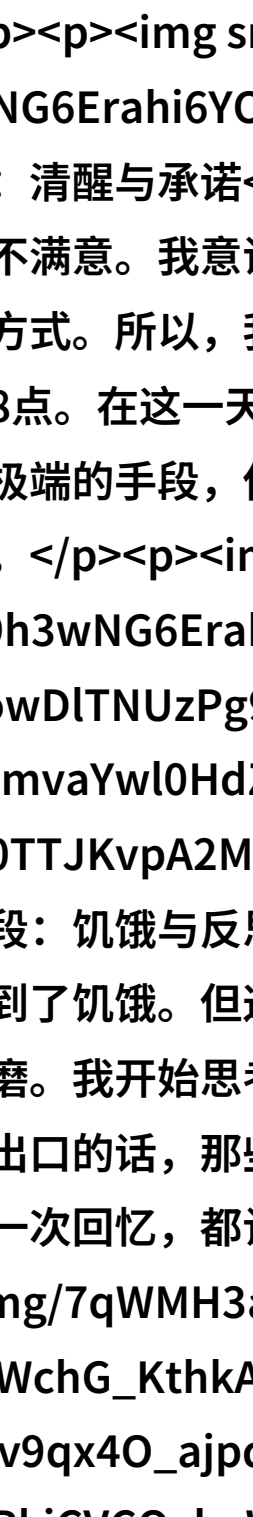
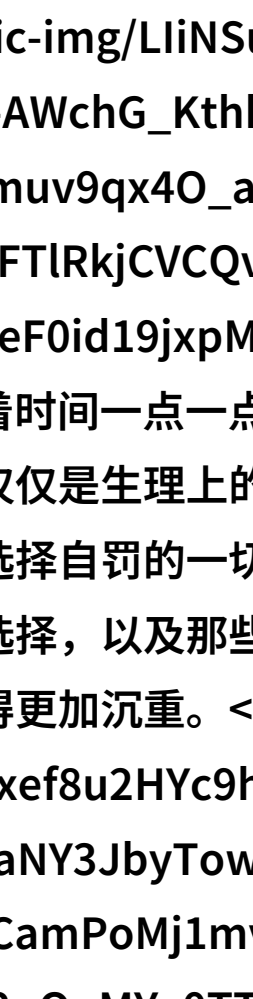


# 凌晨的自责一天的禁食与反思

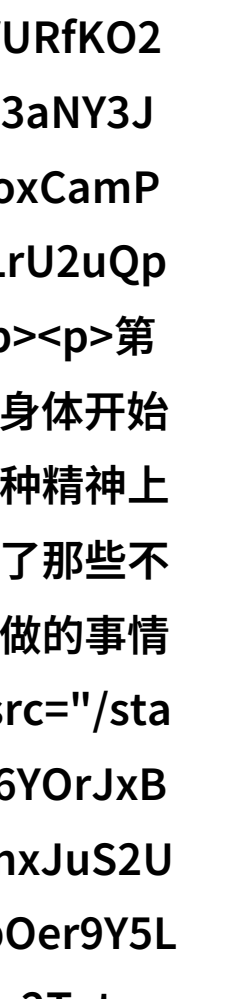
自罚一天，从凌晨1点到晚上8点，这一段时间里，我将自己锁在了一个小房间内，唯一的光源是一盏昏黄的台灯，照亮我的书桌和我面前那张空白的纸。外面的世界仿佛已经不存在，只剩下我与这无尽的时间。



**第一阶段：清醒与承诺**  
我决定这样做，是因为最近的一些行为让我感到不满意。我意识到，要改变这些习惯，就必须从根本上改变自己的生活方式。所以，我给自己设定了一条规则：自罚一天，从凌晨1点到晚上8点。在这一天内，我不能吃任何食物，也不能喝任何饮料。这是一个极端的手段，但对于想要彻底改造自己的我来说，它似乎是必要的一步。

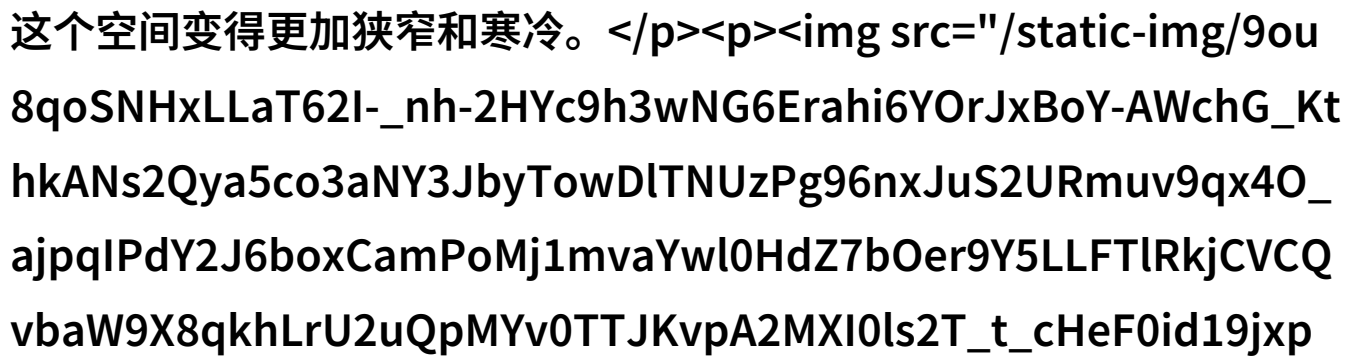


**第二阶段：饥饿与反思**  
随着时间一点一点地过去，我的身体开始感觉到了饥饿。但这种饥饿并不仅仅是生理上的，它更像是一种精神上的折磨。我开始思考那些导致我选择自罚的一切事情。我想起了那些不该说出口的话，那些不该做出的选择，以及那些应该但没有去做的事情。每一次回忆，都让我的心情变得更加沉重。



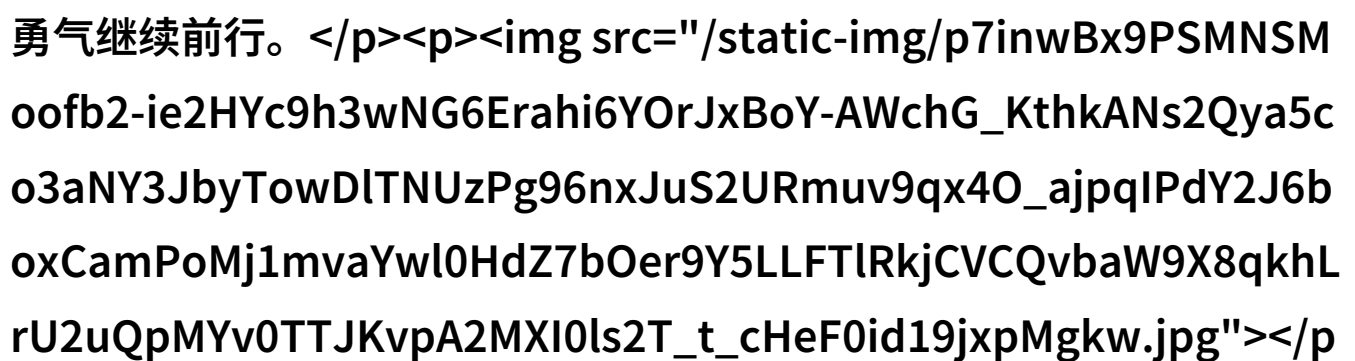
**第三阶段：孤独与寂静**  
除了偶尔传来的城市噪音外，一切都很安静。我对着墙壁、地板、甚至空气进行长篇大论，每一次话语都像是给我带来一些微弱的慰藉。但即使

如此，这种孤独感仍旧无法填补。那份来自于深处的心痛和愧疚感，让这个空间变得更加狭窄和寒冷。



**第四阶段：坚持与决心**

然而，在这漫长而艰难的一日里，有一股力量在悄然增长——坚持。这不是简单的情绪波动，而是对未来一种坚定的信念。当夜幕降临时，我意识到，即便是在最艰苦的时候，也要保持自己的决心。这样的经历虽然痛苦，但它教会了我一个重要的课题，那就是不要轻易放弃，无论何时何地，都要有勇气继续前行。



**结语：新的开始**

当午夜变成了新的一天，当那盏昏黄的台灯终于熄灭时，我知道这一切并非徒劳。在这短暂而充满挑战的一日中，我找到了重新出发的心力。我明白，再过多次这样的经历也不会能够完全消除过去，但是它们可以帮助我们成为更好的自己。而且，正如古人所言：“滴水穿石，不积跬步，无以至千里。”今天是我迈向新的征程的一个小小开端，而明天，又将为此添加新的篇章。

[下载本文pdf文件](/pdf/694724-凌晨的自责一天的禁食与反思.pdf)