

自罚一天从凌晨1点到晚上8点我是如何把

自罚一天从凌晨1点到晚上8点，我是如何把自己关在家的五个小时

变成了一场漫长的考验。



记得那是一个周六，阳光明媚，外面的人们都在享受着假日的乐趣。

我却选择了自我惩罚，用一个星期里最难熬的时间来惩罚自己。

起初，我觉得这只是一个简单的举动，但没想到它竟然能让

体会到前所未有的孤独与无助。

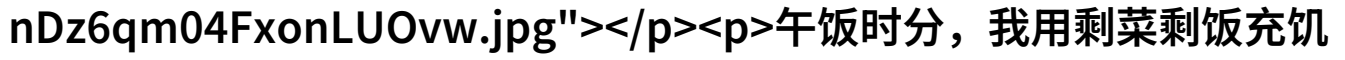
早上一大早，我就开始准备自己的“监狱”。

关闭所有电子设备，锁上门窗，甚至连床也被折叠起来。

我坐在沙发上，看着窗外渐渐亮起的灯光，却没有任何希望或期待。

时间仿佛停滞不前，每一次钟声都是对我的提醒：你还有好几个小时要

这样度过。



午饭时分，我用剩菜剩饭充饥，这是我今天唯一的一顿餐食。

在这个过程中，有些细节让我心生感慨，比如说，一杯水、一根手指大小的小面包片，还有几块冰糖葫芦，这些

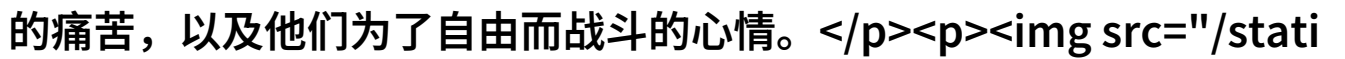
东西对于正常人来说不过尔尔，但对于我来说，它们成了珍贵的情怀和温暖。

下午的时候，我试图做一些事情来打发时间。但每当我

想开启笔记本电脑或者手机时，都有一种强烈的冲动想要逃离这四墙之内。

我意识到，即便是在如此短暂的一个日子里，也能感受到被囚禁带来的压抑和绝望。

这让我深刻地认识到了那些真正生活在监狱中的人的痛苦，以及他们为了自由而战斗的心情。





晚上的时候，当最后一点星星消失在地平线之下，那个长达七个小时的心理测试终于结束了。

当我打开房门，让寒风轻轻吹进房间时，那份解脱感简直无法言喻。

而这一切，只因为那一天，从凌晨1点到晚上8点，是我的自罚日。

</pdf/770415-自罚一天从凌晨1>

点到晚上8点我是如何把自己关在家里的五个小时变成了一场漫长的考验.pdf" rel="alternate" download="770415-自罚一天从凌晨1点到晚上8点我是如何把自己关在家里的五个小时变成了一场漫长的考验.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>