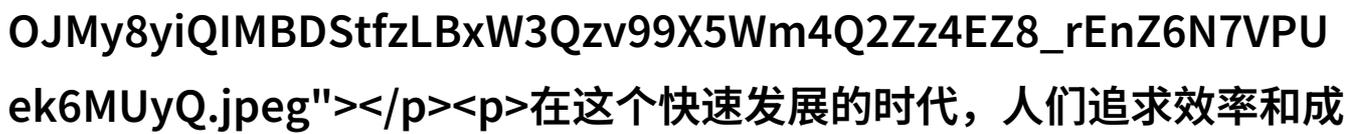
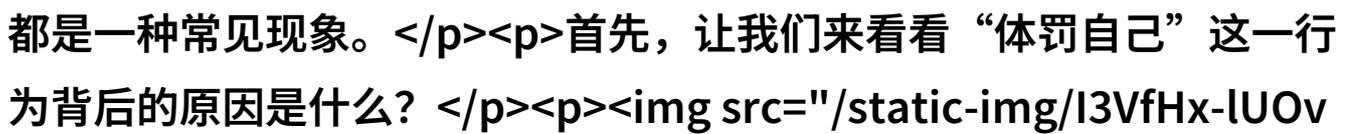


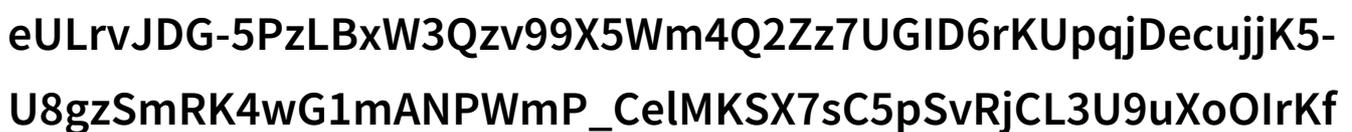
自我修养-自我体罚的迷思与觉醒

自我体罚的迷思与觉醒

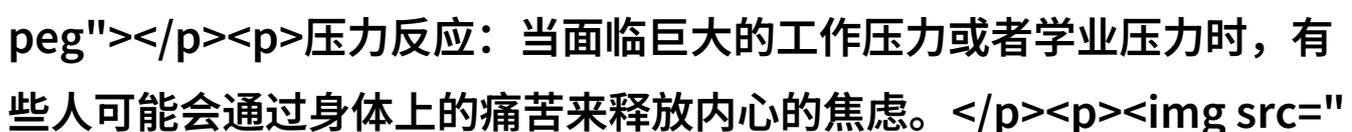
在这个快速发展的时代，人们追求效率和成就感。有时候，我们为了达到某种目标或期望，可能会不自觉地采取一些极端的手段。其中，“体罚自己”作为一种强迫性行为，在许多人中都是一种常见现象。

首先，让我们来看看“体罚自己”这一行为背后的原因是什么？

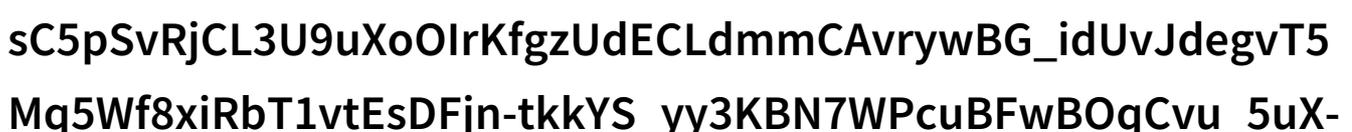
压力反应：当面临巨大的工作压力或者学业压力时，有些人可能会通过身体上的痛苦来释放内心的焦虑。

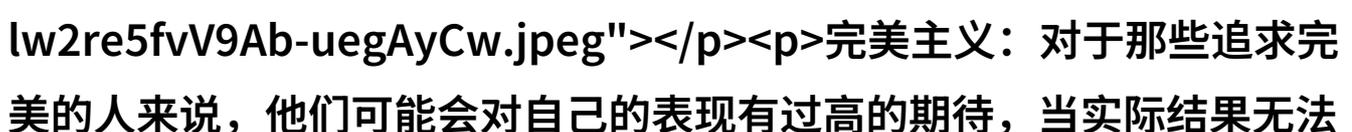
完美主义：对于那些追求完美的人来说，他们可能会对自己的表现有过高的期待，当实际结果无法达到他们设定的标准时，就会用身体上的痛楚来惩罚自己。

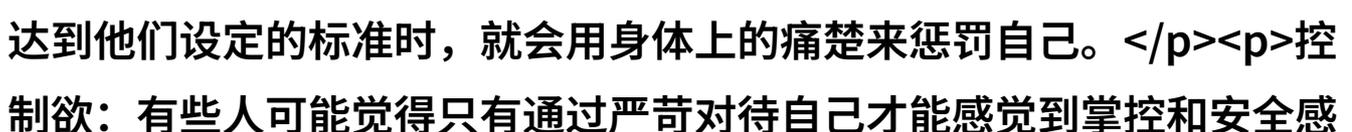
控制欲：有些人可能觉得只有通过严苛对待自己才能感觉到掌控和安全感。

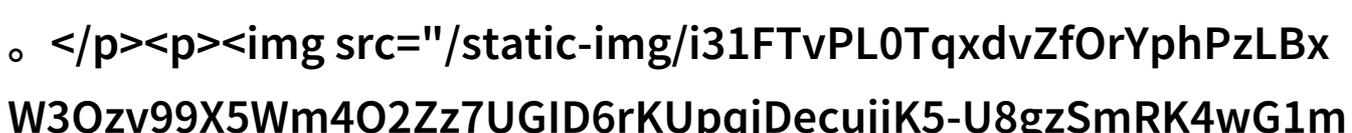
接下来，让我们看几个真实案例：

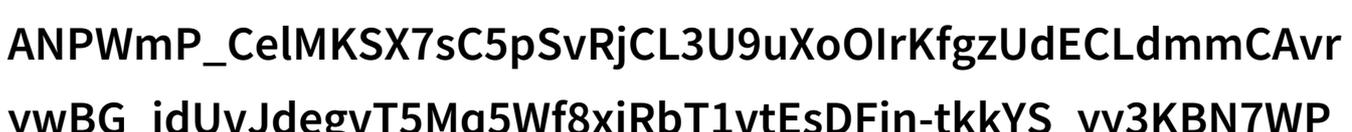


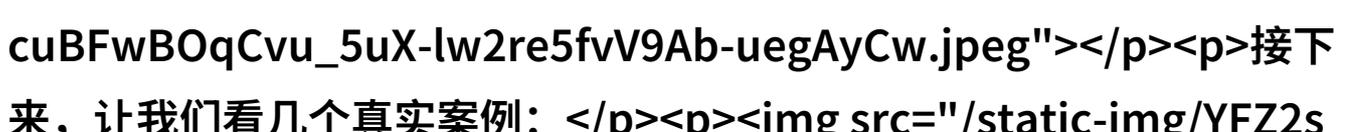












qIn6uUncYD1a5APHPzLBxW3Qzv99X5Wm4Q2Zz7UGID6rKUUpqjD
ecujjK5-U8gzSmRK4wG1mANPWmP_CelMKSX7sC5pSvRjCL3U9u
XoOlrKfgzUdECLdmmCAvrywBG_idUvJdegvT5Mq5Wf8xiRbT1vt
EsDFjn-tkkYS_yy3KBN7WPcuBFwBOqCvu_5uX-lw2re5fvV9Ab-ue

gAyCw.jpeg"></p><p>李明是一个年轻的程序员，他被分配了一个紧急项目。当他发现自己无法在规定时间内完成任务时，他开始每天跑步十几公里，以此来减少因焦虑而产生的心跳加速，这是一种隐性的自我体罚方式。</p><p>张洁是大学生，她对成绩非常敏感。她发现自己的数学成绩不如同桌，所以她决定每天晚上熬夜复习，并且还要做大量的运动以补偿之前浪费掉的时间。这其实也是一种强烈的情绪驱动下的自我剥夺。</p><p>王波是个家庭主妇，她希望家里能保持整洁，但经常因为家务繁重而感到疲倦。在这种情况下，她选择了减少吃饭时间，从而节省出更多精力去打扫房间，这样的行为也可以看作是对自己的身体的一种“惩罚”。</p><p>那么，如何从这些迷思中觉醒呢？</p><p>首先，我们需要认识到这种行为模式并不是解决问题的手段，而是使问题更加复杂化。其次，我们应该学会更合理地管理我们的生活，比如合理规划时间、学会说“不”，以及寻找有效的心理缓解手段，如冥想、瑜伽等。此外，与信任的人分享你的困境，可以获得不同的视角，也许你并不孤单。</p><p>最后，记住，每个人都是独一无二，不必因为社会或个人的期望去伤害自己。如果你发现自己正在进行这样的自我体罚，请勇敢地站出来，为你的健康和幸福着想，因为真正重要的是建立一个平衡和谐的人生，而不是不断地给予身心双重打击。</p><p>下载本文pdf文件</p>