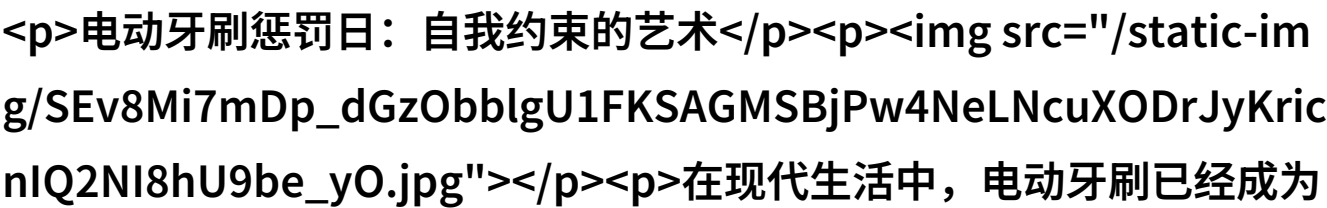


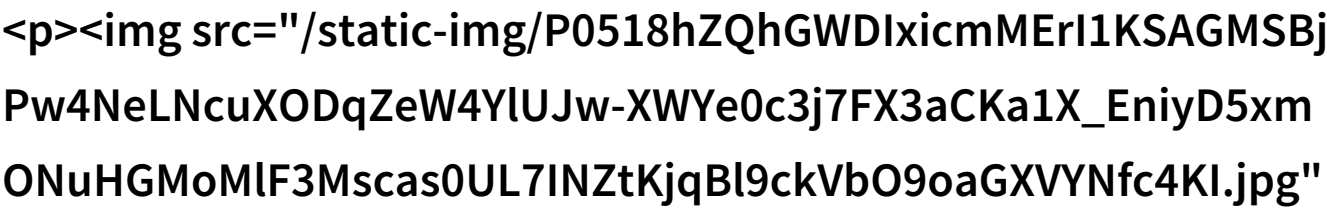
电动牙刷惩罚日自我约束的艺术

电动牙刷惩罚日：自我约束的艺术



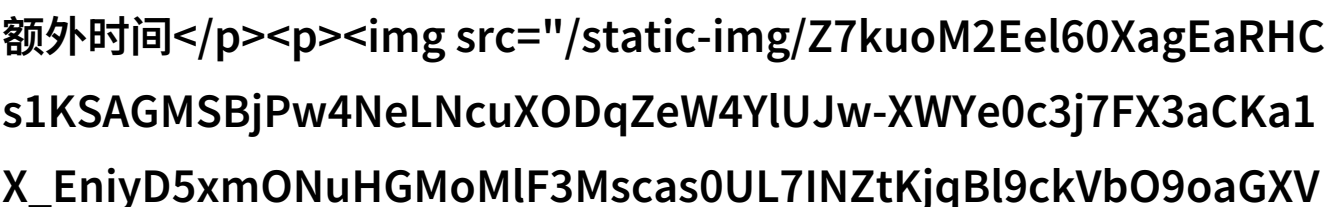
在现代生活中，电动牙刷已经成为保持口腔卫生的必备工具。然而，它也被常常被用作一种惩罚自己的一种方式。在这个文章中，我们将探讨如何利用电动牙刷作为惩罚自己的手段，以及这种做法背后的逻辑和潜在影响。

使用频率限制



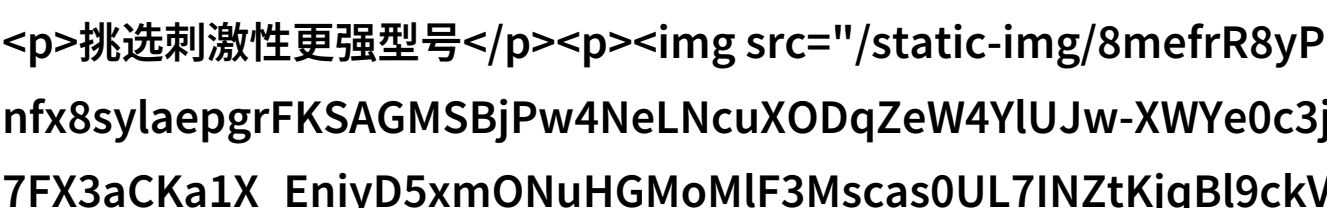
想要通过电动牙刷来惩罚自己，可以从限制使用频率开始。比如，每次不按时完成工作或学习任务，就不得使用一次高级功能，如超声波清洁或者特殊护理模式。这样一来，虽然对个人来说可能感觉到了一些不便，但对于提高效率和纪律感却有着积极作用。

设置额外时间



对于那些习惯了随意放松的人来说，可以设定一个额外的时间限制，比如每天晚上必须至少使用10分钟以上的高级功能。如果没有达到这个标准，那么就不能享受其他休闲活动。这不仅能够有效提升口腔卫生水平，还能培养出更加严格的自我管理能力。

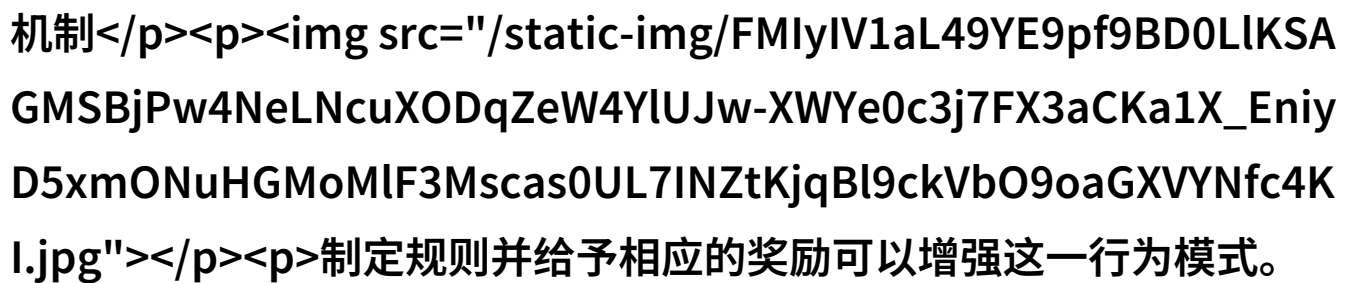
挑选刺激性更强型号



选择一种比较刺激的手感或者声音较为响亮的电动牙刷，这样当你想要逃避责任时，即使是最微小的声音都会提醒你回归正轨。此外，这样的设备往往能够提供更好的清洁效果，从而增加其作为“奖励”之处的心理意义。

制定规则与奖励

机制



制定规则并给予相应的奖励可以增强这一行为模式。

例如，当完成指定任务后，可以允许自己享受某个特定的功能，比如快速旋转或者热水喷射等，这样既能促进自律，也能带来一定程度上的快乐体验。

进行公开宣誓

将这项决心告诉他人，并且公开承诺会按照规定行事，对于那些容易拖延的人来说这是非常有效的手段。当人们知道他们需要向别人报告自己的行为时，他们更有可能遵守这些规则，因为他们知道如果失败的话，会遭受社会评价甚至是嘲笑。

反思与调整策略

最后，不要忘记反思每一次尝试之后的情况，无论成功还是失败，都应该调整策略以适应新的情况。如果发现原来的计划太过苛刻，应该逐步减轻要求；如果发现效果良好，则可继续坚持并扩大范围至其他方面。此举可以帮助我们不断完善自我管理技能，同时也让生活变得更加充实和有趣。

[下载本文pdf文件](/pdf/932314-电动牙刷惩罚日自我约束的艺术.pdf)