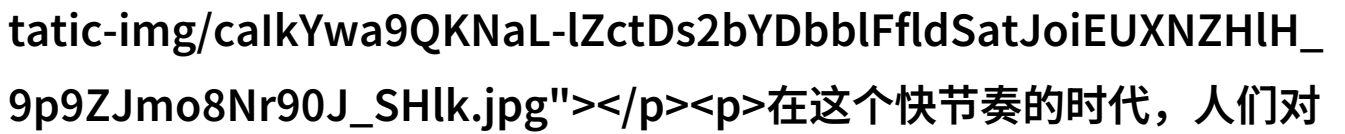
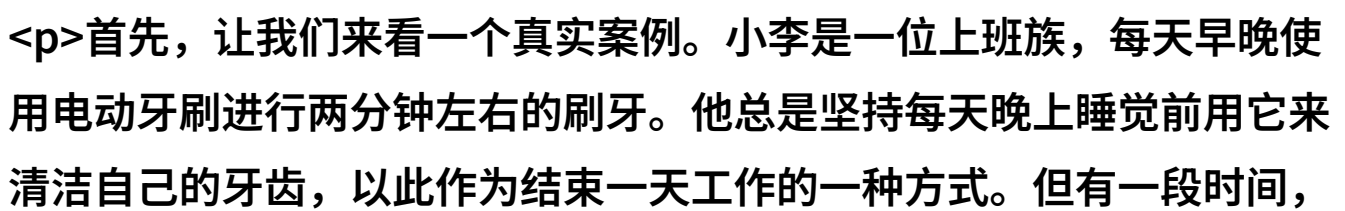


# 电动牙刷怎么惩罚自己-电动牙刷的自我惩罚

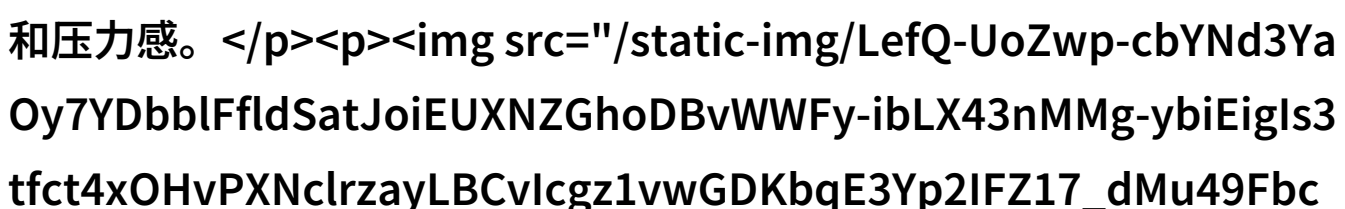
电动牙刷的自我惩罚：洁牙之道与心理游戏

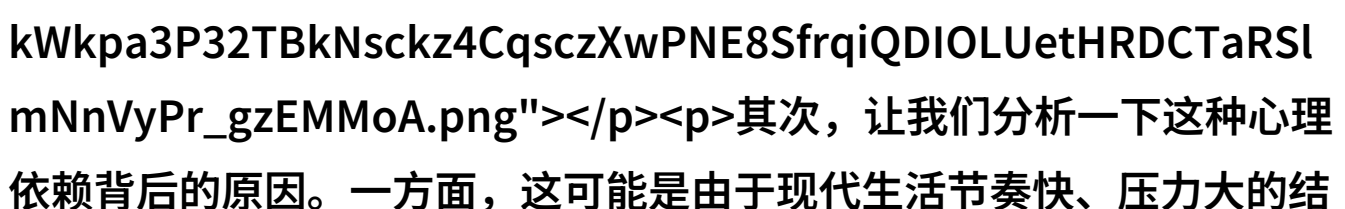
在这个快节奏的时代，人们对健康和美丽的追求越来越高。作为日常保健的一部分，电动牙刷成为了口腔卫生不可或缺的工具。但是，有时候，我们会发现自己对这些工具有着一种奇怪的心理依赖，即使它们并没有真正“惩罚”过我们。

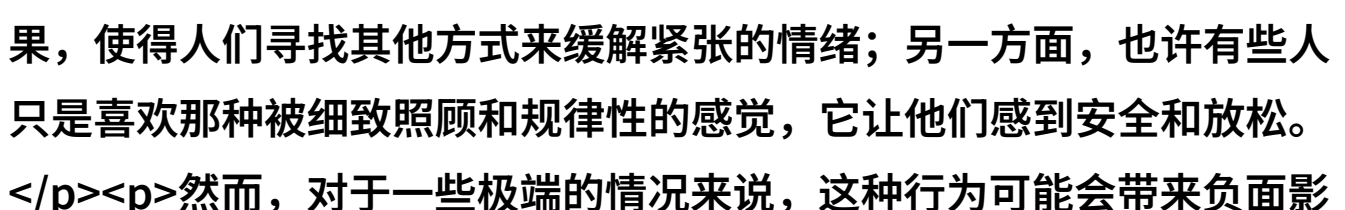
首先，让我们来看一个真实案例。小李是一位上班族，每天早晚使用电动牙刷进行两分钟左右的刷牙。他总是坚持每天晚上睡觉前用它来清洁自己的牙齿，以此作为结束一天工作的一种方式。但有一段时间，他因为工作压力过大导致无法按时睡觉，那么他就会不情愿地延长使用电动牙刷的时间，一直到感到疲劳至关注心才能停止。在这种情况下，小李其实是在用电动牙刷“惩罚”自己，因为他无法控制自己的焦虑感和压力感。

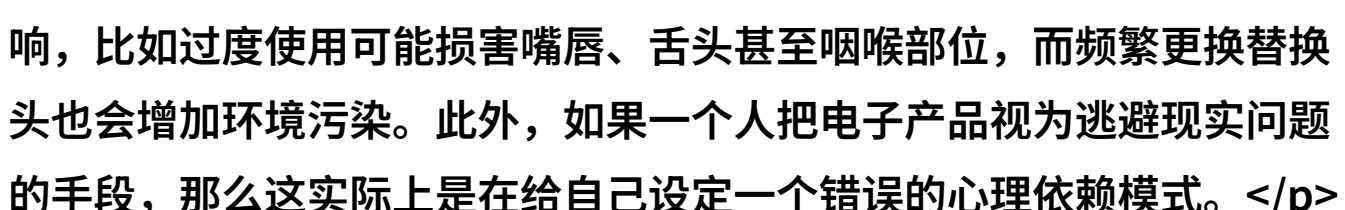
其次，让我们分析一下这种心理依赖背后的原因。一方面，这可能是由于现代生活节奏快、压力大的结果，使得人们寻找其他方式来缓解紧张的情绪；另一方面，也许有些人只是喜欢那种被细致照顾和规律性的感觉，它让他们感到安全和放松。

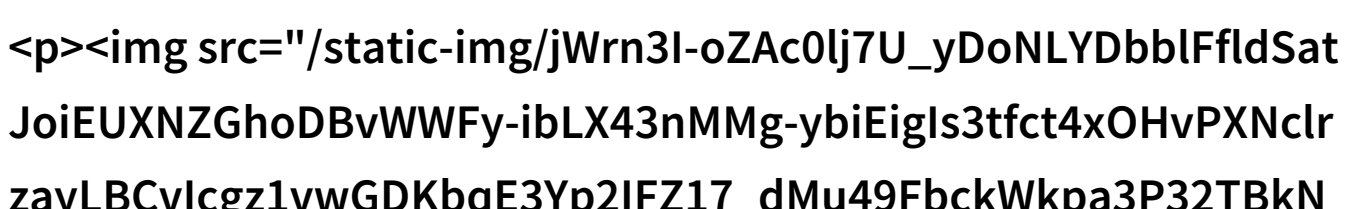
然而，对于一些极端的情况来说，这种行为可能会带来负面影响，比如过度使用可能损害嘴唇、舌头甚至咽喉部位，而频繁更换替换头也会增加环境污染。此外，如果一个人把电子产品视为逃避现实问题的手段，那么这实际上是在给自己设定一个错误的心理依赖模式。











sckz4CqsczXwPNE8SfrqiQDIOLUetHRDCTaRSImNnVyPr\_gzEMM

oA.png"></p><p>所以，当你发现自己在使用电动牙刷时，就像小李那样延长了使用时间，或许就需要停下来反思一下了。正确的问题应该是如何更好地管理你的时间，以及如何找到适合你的有效放松方法，而不是将责任转嫁给一个简单的工具——即使它是一个非常有效的地勤助手。</p><p>最后，我们可以从另一个角度考虑，即如果我们的行为真的需要通过某种形式“惩罚”或者改变以促进良好的习惯，那么为什么不直接改善那些引起痛苦的事情呢？比如说，如果你觉得必须要通过额外多几分钟的洗漱时间才能完全放松，那么尝试调整您的午餐休息计划或者安排一些业余活动以减轻工作上的压力，不就可以做到既保持良好的口腔卫生又能提高整体幸福感吗？</p><p></p><p>因此

，在思考如何让我们的日常生活更加平衡的时候，我们应当更加关注那些真正能够帮助我们建立积极生活习惯而非仅仅依靠技术设备。而对于那份偶尔提到的“自我惩罚”，则应该重新审视其本质，并寻求更为健康、积极的人生态度去应对生活中的挑战。</p><p><a href = "/pdf/840459-电动牙刷怎么惩罚自己-电动牙刷的自我惩罚洁牙之道与心理游戏.pdf" rel="alternate" download="840459-电动牙刷怎么惩罚自己-电动牙刷的自我惩罚洁牙之道与心理游戏.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>