

生活随笔我是不是该戒掉那个让人jl zzz

我是不是该戒掉那个让人“jl zzz 18”（困倦如同死去）的习惯了？每当夜幕降临，我总会躺在床上，手中紧握着手机，那些眼花缭乱的信息、无休止的消息提醒和不断更新的社交媒体，似乎都在对我说：“别睡觉了，快来看看吧！”

但是我知道，这种习惯并不好。它让我错过了太多美好的时光，不仅影响了我的睡眠质量，还使得我变得越来越焦虑，因为总有那么一两个小时没能陪伴在身边的人们。记得有一次，我朋友跟我说，他因为晚上一直盯着手机屏幕，看看自己的微信是否有新消息，最终整个人彻底熬夜到了凌晨。第二天，他竟然感到头疼欲裂，眼睛也好几天才恢复正常。这让我深刻地意识到，“jl zzz 18”的后果可能比我们想象中更严重。

所以，从那以后，我决定改变一下自己。我开始设定一个固定的时间段，每天晚上九点关掉所有电子设备，然后做一些放松的活动，比如听听音乐或者阅读一本书。不经意间，我发现自己不再像以前那样觉得没有打开手机就无法安心入睡，而是学会享受那种简单而又纯粹的宁静时光。

当然，这并不意味着我完全戒除使用这些设备，只是在一定程度上学会控制它们，让它们成为生活的一部分，而不是生活的全部。我相信，只要我们能够找到平衡点，就不会再被那些“jl zzz 18”的诱惑所左右，我们可以拥抱更加健康、更加充实的一生。

V4pcZPQ.jpg"></p><p>下载本文pdf文件</p>>