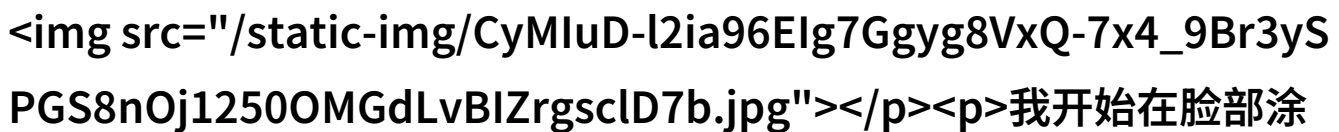


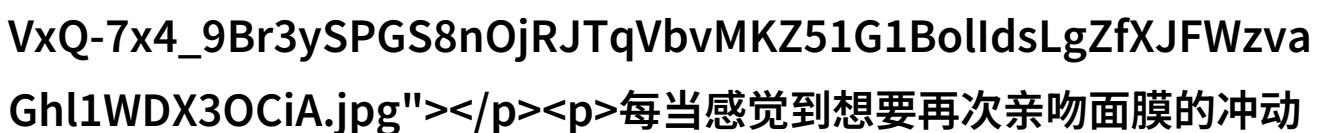
一边亲一面膜下我的自我纠正日记

记得那天，我正在家里做自我纠正，决定改掉一个长期的不良习惯——一边亲一面膜下。这个行为看似无害，但实际上对皮肤健康极为有害。我想，这或许是我平时忙碌的时候养成的一个不良习惯。




我开始在脸部涂抹了一层面膜，然后坐在沙发上，试图专心地阅读书籍。但是，当我的手指滑向嘴唇准备亲吻面膜时，我突然意识到这是一个错误的动作。于是，我迅速将手从嘴边拉开，一次又一次地重复这件事情，每次都要克服那个强大的冲动。

时间一点点流逝，我的脑海中不断闪现着各种形象：脸上的细小裂痕、年轻时光的损失、甚至是一种未来可能出现的问题。我告诉自己，要坚持下去，不要让这些负面的影响再继续发生。



每当感觉到想要再次亲吻面膜的冲动，我都会深呼吸，让自己的情绪平静下来。我知道这不是个容易的事情，但我也相信只要坚持下去，就能改变这一切。

经过了几个星期的努力，现在看到自己清澈透亮的大眼睛和光滑如玉的小脸颊，都让我感到非常满足。在镜子前看着自己的模样，每一次都是对过去自私的一次告别，也是对未来的承诺。虽然还有许多需要改进的地方，但是每一步都离不开这种小小的心智调整和身体上的控制力。



生活总是在变化，而我们也必须随之而变。这段经历教会了我，无论何时，只要保持耐心和决心，就可以克服任何困难，即使是像“一边亲一面膜下”这样的微不足道的小习惯。

[blank">下载本文pdf文件</p>](#)