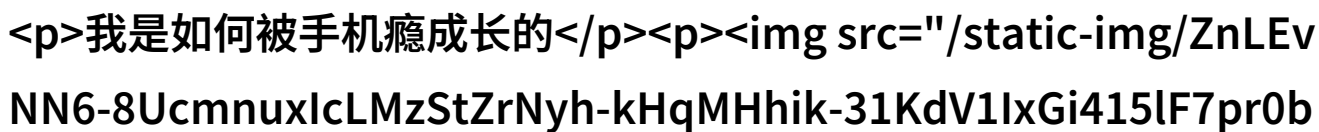


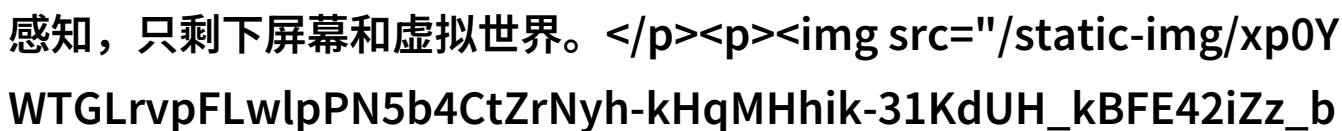
恶性依赖我是如何被手机瘾成长的

我是如何被手机瘾成长的



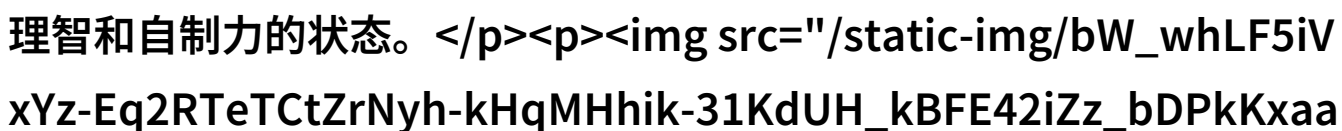
记得初中时，同学们都在讨论一款新出的游戏，它不仅图形精美，而且玩起来特别有趣。起初，我只是偶尔玩几分钟，但很快就发现自己每天都会花上好几个小时去玩。那时候，我并没有意识到这是恶性依赖的开始。

随着时间的推移，这种依赖逐渐加深。我会在早晨醒来第一件事就是拿出手机，打开社交媒体查看朋友们的动态。吃饭的时候也经常边吃边看视频或者浏览新闻。晚上睡前也是如此，不放下手机直到进入梦乡。这段时间里，我对外界几乎失去了感知，只剩下屏幕和虚拟世界。



然而，这种生活方式带来的代价并不小。我开始注意到了自己的身体状况——眼神疲惫、肩颈疼痛、视力模糊。而且，我的社交能力也大打折扣了。我甚至觉得自己和家人之间的沟通变得越来越困难，因为他们总是在提醒我减少使用手机，而我却无法自控。

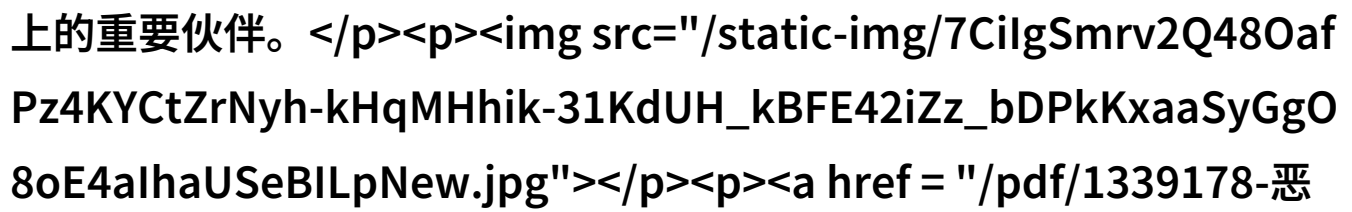
有一天，当我试图关掉那个游戏时，却发现自己无法停止玩下去。在那一刻，我突然清晰地认识到了自己的问题：这是恶性依赖，是一种极度强烈的情绪支配，让人丧失理智和自制力的状态。



决定改变从此刻起。我开始寻找方法来控制自己的行为，比如设定限制时间、取消一些应用程序的通知功能，并尝试进行更多户外活动或体育锻炼。虽然这条路充满了挣扎和挑战，但最终我成功克服了这个恶性循环，现在我的生活质量得到了显著提升。

回望过去，那段沉迷于虚拟世界的日子，如同一场噩梦，现在已经成为过去。但是我知道，每次看到手里的手机，都可能再次陷入那种难以自拔的情境，所以持续警觉是我不断前行道路

上的重要伙伴。



[> 下载本文pdf文件</p>](/pdf/1339178-恶性依赖我是如何被手机瘾成长的.pdf)