

娇纵成瘾我怎么就这么养成了让人爱不释

我怎么就这么养成了让人爱不释手的坏习惯？每次想起那些娇纵的瞬间，我都忍不住笑出声来。记得初恋时，每次他做错了事，都会给我买最贵的礼物；后来工作稳定，朋友们总是请我吃大餐，这种感觉真的很难抗拒。但随着时间的推移，我开始意识到，这些“小确幸”其实成为了我生活中的毒瘤。

回想起来，那些娇纵之举都是因为害怕失去。我害怕如果不给予足够的关注和宠爱，他就会离开；害怕别人的赏识和好处会因为我的冷漠而消失。但这种恐惧并没有带给我真正满足感，只是让我陷入了一种无尽寻求/validation的循环中。

有时候，当夜深人静，我会坐在电脑前，看着那些精心挑选的小玩意儿，心里突然涌现一股冲动——把它们统统扔掉！但转念又觉得，这些东西虽然昂贵，但它们代表了过去某个特别时刻，也许还是值得保留下来的。于是，就这样，一件接着一件地堆积在角落里，用这些物质化的手段抵御那份内心的空虚。

然而，有一天，当我站在被自己创造出的这个小世界面前，突然明白过来：这就是所谓的娇纵成瘾。这是一种对外界认可和情感投入的一种依赖，它让我忽略了自我的价值、能力与潜力。而且，每一次追逐短暂的情绪高潮，都在不知不觉中削弱了自己的内在力量。

从那以后，我决定改变这一切。我开始放慢脚步，让自己学会欣赏生活中的点滴，而不是盲目追求外界提供的情绪刺激。我告诉自己，即使没有他人的赞扬，也可以自信地过上幸福美好的生活。这需要勇气，但也正是我长大的一个过程。在这个过程中，我学会了如何健康地表达自己的需求，同时也学会接受来自内心的声音，不再迷失于外部世界给予的情感波动之中。

mg src="/static-img/D4MK6nrX88Kbc5BvzpSW-7_GRCidO2_5xq0
aZAevpw_HBNuKoTBzBQaeg4u04cYqFi0DV0bGSCFmXToE7kqTJ
QsNlbPiJGQHZ5LTdfY2B3ajrpcR3Hc7myS3JGOBmpY5NOOu2GT
9VZ3t-qPRJGgmgA.jpg"></p><p>现在，当回望往昔那些充斥着娇纵

成瘾的心境，我微笑，因为知道，现在我已经更接近真实、更坚强，更懂得如何享受生命中的每一个瞬间，无论它是否带有一丝甜蜜或痛苦。

</p><p><a href = "/pdf/431489-娇纵成瘾我怎么就这么养成了让人爱不释手的好习惯.pdf" rel="alternate" download="431489-娇纵成瘾我怎么就这么养成了让人爱不释手的坏习惯.pdf" target="_blank"

>下载本文pdf文件</p>