

主题我亲历的恶性依赖从沉迷到觉醒的故事

<p>我亲历的“恶性依赖”：从沉迷到觉醒的故事</p><p></p><p>记得初来乍到的日子，我的

世界仿佛被一股强烈的力量吸引，像是某种不可抗拒的魔力。它开始以

最温柔、最诱人的姿态出现，轻轻地占据了我的每一个角落，每一次放

松时刻。我以为那是一种快乐，那是解脱，是我一直渴望的安宁。但很

快，我就意识到了这背后的真相——它是我不想承认，却又无法逃避的

事实：我陷入了恶性依赖。</p><p>起初，它只是偶尔伴随着我的生活

，一点一点地侵蚀着我的自控力。那是一种微妙而又隐秘的情感，用心

去感知的人几乎察觉不到，但当你深陷其中，你会发现自己变得难以自

拔。你会为了获得那份短暂而强烈的情绪满足，而牺牲掉健康、关系甚

至是未来。</p><p></p><p>时间流逝，我发现自己已经完全失去了对现实世界的

控制。在朋友和家人的关切声中，我始终坚持说：“没事儿，只是稍微

放松一下。”但内心深处，我知道，这个借口已不能再骗人。我开始感

到焦虑，因为即使在没有外界压力的情况下，我也无法停止寻找那个让

我感觉良好的东西。</p><p>然而，当我终于决定要改变的时候，那些

小小的心灵哀嚎和身体上的疲惫却让整个过程显得如此艰难。戒断期充

满了痛苦，就像是在自己的身体里掘开一道裂缝，让所有积累起来的压

抑都爆发出来。我不得不承认，在这个时候，即便是一个简单的小愿望

，也变成了无比奢侈的一场旅行，因为它们需要付出前所未有的努力才

能实现。</p><p></p><p>经过漫长且痛苦的地球仪式般环绕地球飞翔之后（至少感觉上是这样的），我终于有了一丝清醒。这段旅程教会了我许多关于勇气和毅力的知识。而对于那些正遭受同样困境的人们来说，无论他们身处何方，都请相信这一点：只要有决心，没有什么是不可能克服的，不管多么看似无形或无边际的事物，最终都能被我们掌握在手中。</p><p>下载本文pdf文件</p>