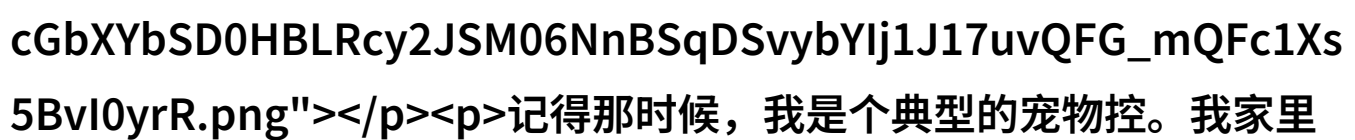


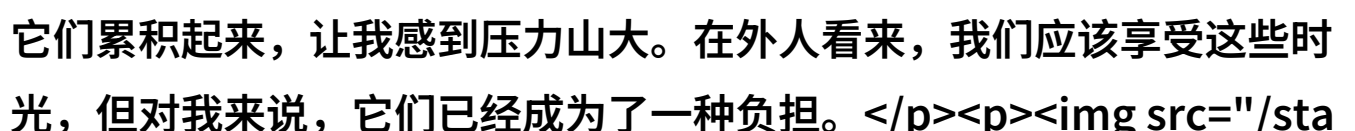
主题我是如何戒掉宠物的癮性的

我是如何戒掉宠物的癮性的

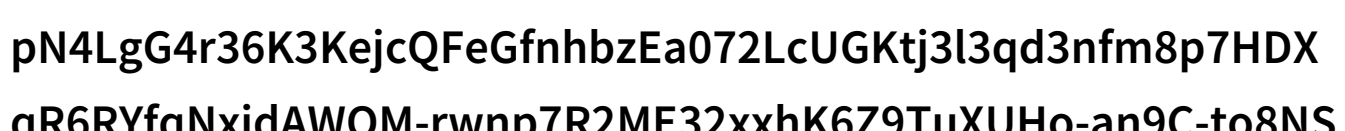
记得那时候，我是个典型的宠物控。我家里

有两只可爱的小狗，一个小猫，还有几条鱼。每天回家都要被它们迎接，感觉就像回到家的温暖港湾。但随着时间的推移，这份温馨也逐渐变成了负担。

起初，是一些小事：狗狗不听话了，猫咪把我的东西弄丢了，鱼缸里的水变得越来越脏。这些都是微不足道的小麻烦，但它们累积起来，让我感到压力山大。在外人看来，我们应该享受这些时光，但对我来说，它们已经成为了一种负担。

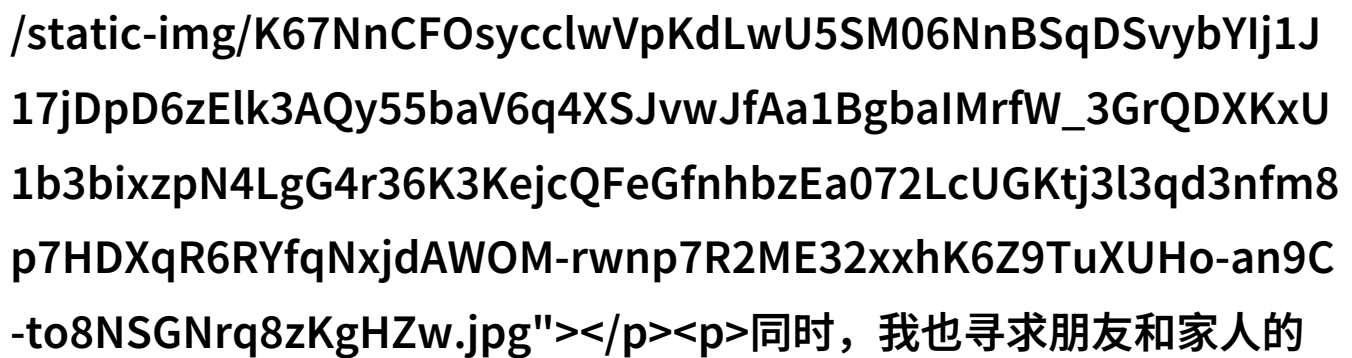
后来，我意识到自己其实在养宠物上投入了太多心血和金钱，而这并不是因为我真的需要这样做。这一切都是出于对宠物的依赖和逃避现实的心理。因此，我决定开始戒掉这一“癮性”。

首先，我设定了一个明确的目标：逐步减少对宠物的依赖，并最终找到一种更健康、更平衡的人生态度。我知道这是一个艰难而痛苦的过程，因为它涉及到了情感上的割舍和日常习惯上的改变。

为了减轻这种转变带来的心理冲击，我从实际行动中开始着手。一开始只是尝试将喂食时间延长一段时间，每次去喂食的时候，都告诉自己：“今天你不是为了给他们吃饭，而是为了自己的坚持。”这样的简单动作可能看

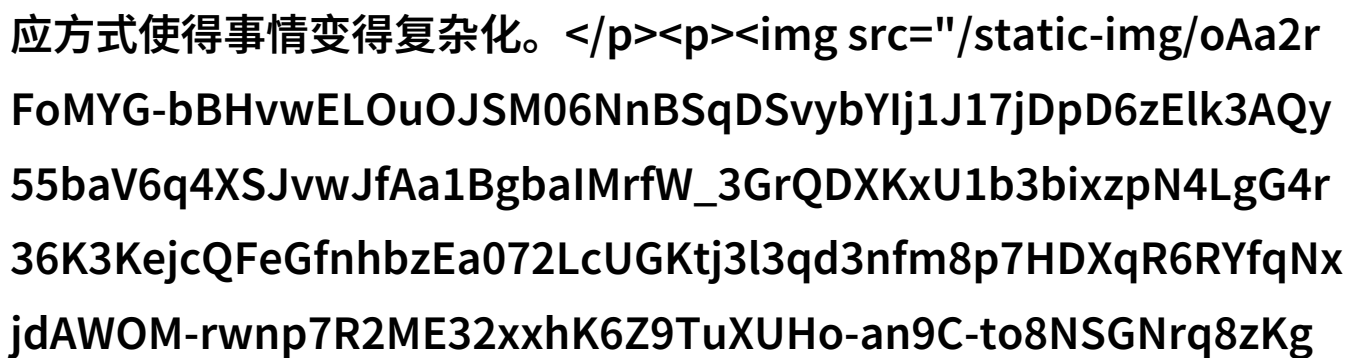
似无关紧要，但却是一种重要的心理调整。

接着，我开始重新规划我的生活空间，把那些与宠物相关的一切——比如玩具、食品等——都收拾起来放置在专门的地方，使其不那么容易引诱我。如果看到它们，就会让我想起为什么选择戒除这份“瘾性”。



同时，我也寻求朋友和家人的支持，他们帮助我保持决心，同时也提供了一些新的活动，以便分散我的注意力，不再过多地思考那些无法控制的事情。

当然，这个过程并不总是一帆风顺。我还会有一些崩溃的时候，那时候就不得不找个安静的地方哭泣一下，然后再继续前行。因为每一次失败，都让我更加明白这一点：真正的问题并非是我不能做到，而是在于当时的情绪反应方式使得事情变得复杂化。



经过几个月艰苦奋斗，现在的情况已经有了显著改善。我仍然爱我的动物朋友，但是现在更多的是基于责任感而不是感情驱动。而且，当面临新挑战或压力时，我发现自己能够更加冷静地处理问题，也能更好地管理自己的情绪。这就是戒掉“宠物瘾”给我带来的最大变化——一种更加成熟、自律的人生态度。

[下载本文pdf文件](/pdf/921823-主题我是如何戒掉宠物的瘾性的.pdf)