

恶性依赖我的小心脏在颤抖

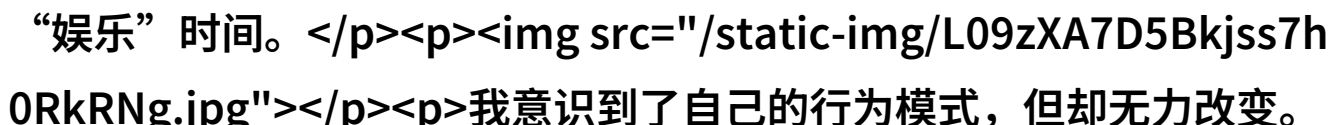
我的小心脏在颤抖

记得那时候，我还不知道什么是恶性依赖。直到我亲身体会过那种无法自拔的欲望，那种让人感觉自己失去了控制，仿佛世界上没有别的事情比这更重要的时候。



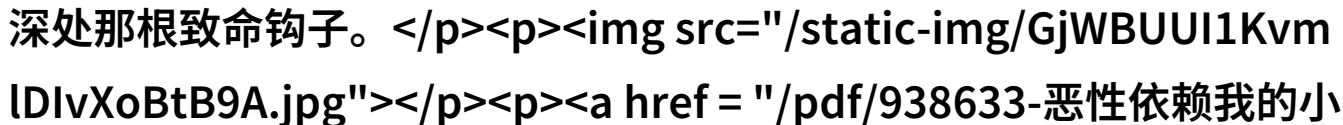
开始时，它只是一个小习惯——每天下午四点准时打开手机，看看社交媒体上的动态。朋友们都在分享他们精彩的一天，我也想加入这个大家庭。我告诉自己，这不过是一种放松方式，每天花个十分钟而已。但很快，这十分钟变成了半小时，半小时变成了一个小时，再然后就是两个、三个小时。

时间仿佛静止了，只有那些不断滚动的信息和通知声响起。这让我陷入一种虚拟现实中，完全忘记了现实生活中的任务和责任。我甚至开始害怕接到电话或者有人来敲门，因为那样可能会打断我的“娱乐”时间。



我意识到了自己的行为模式，但却无力改变。这就像一场瘾君子与自身抗争的战斗，而我似乎总是在被欲望所俘虏。在那个时候，“恶性依赖”这个词汇才真正地成为了一种自我描述。它不仅仅是一个医学术语，更是一种心理状态，一种无法停止的渴望，一种对外界刺激的无尽追求。

最终，当社会工作人员找到并帮助我脱离这一怪圈时，我才意识到原来这种“享受”的代价远远超过了任何短暂的心情满足感。那段经历教会了我一个残酷真理：有些事情尽管表面上看起来 harmless（无害），但其潜在危险却不可忽视。而要摆脱这种恶性依赖，最艰难的地方往往不是抵抗外部诱惑，而是战胜内心深处那根致命钩子。



[下载本文pdf文件](/pdf/938633-恶性依赖我的小心脏在颤抖.pdf)