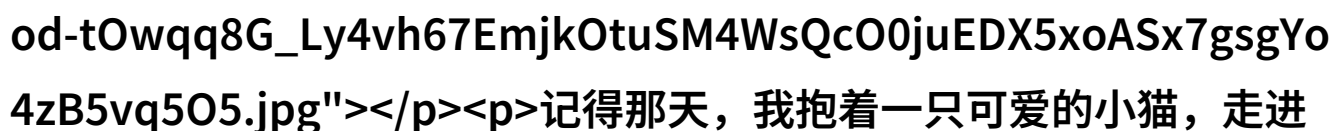


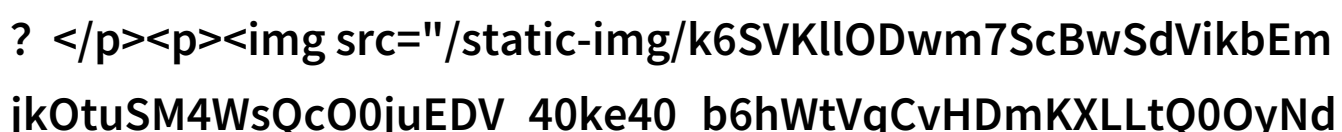
主题我是如何戒掉宠物的依赖的

我是如何戒掉宠物的依赖的



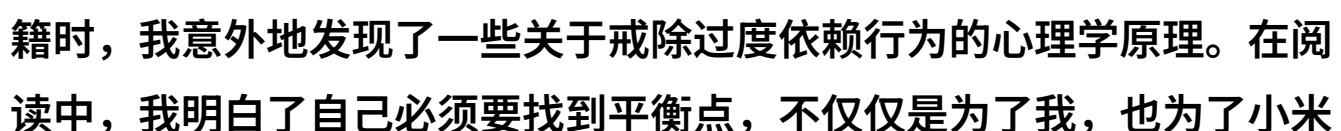
记得那天，我抱着一只可爱的小猫，走进了家门，那个瞬间，我就知道我的世界要发生改变。它叫做小米，毛茸茸的身子软绵绵，让人忍不住想要抱抱、抚摸、甚至是无意识地蹭来蹭去。我告诉自己，这次会不同，以前那些过度关注宠物的问题不会再犯。

然而，时间一长，小米成了我生活中的焦点，它需要吃饭、玩耍、洗澡，每一次都让我不得不调整自己的日程。这份所谓的“宠物之爱”，其实是一种深深的依赖。当你习惯了每天早上被它咕噜声唤醒，每晚被它温暖身体挤到床边时，你就会开始质疑：这是否真的健康？

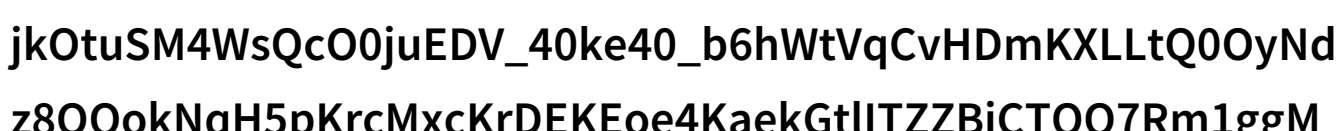


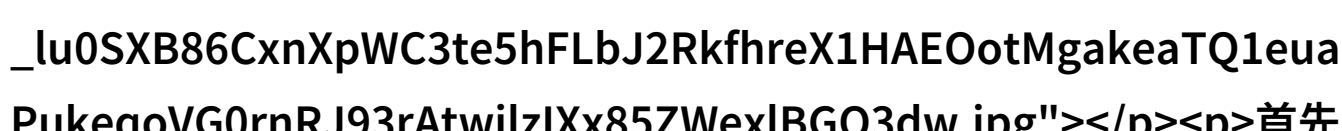
有一段时间里，小米对我的影响越来越大。我发现自己已经无法正常工作，因为总是在想着下班后能给它买什么好东西，或是怎么样让它高兴。有时候，即使小米在房间里也感觉不到安全感，就连外出旅行也是因为担心它们留在家的安危而犹豫。

终于，在一次偶然翻看心理学书籍时，我意外地发现了一些关于戒除过度依赖行为的心理学原理。在阅读中，我明白了自己必须要找到平衡点，不仅仅是为了我，也为了小米和我们的关系。所以，我决定采取行动——开始戒掉对宠物的一切依赖。



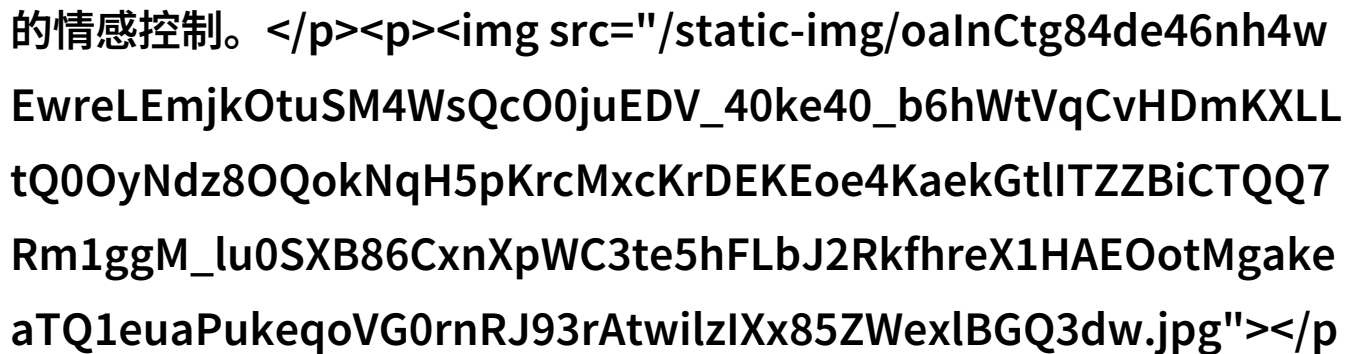
首先





，从日常习惯入手，比如设定固定的喂食时间，不随便给予零食；其次，要减少与宠物互动的频率，让我们之间保持一定距离；最后，就是寻找新的兴趣和活动，以此来分散注意力，让自己的生活更加丰富多彩。

这并不是一个轻松的事情，有时候我还会感到有些孤独或者空虚，但我坚持下来，并且逐渐地，我发现自己的内心变得更加独立，更能够控制自己的情绪。虽然有时候还是会想起小米，但这些念头变得不那么强烈，而且转变为一种温馨而平静的情感，而非之前那种不可抗拒的情感控制。



现在，当人们问起我的宠物情况时，他们往往看到的是一个既关心又自律的人。而对于那些仍旧沉迷于动物世界的人们来说，请记住，无论何时，只需勇敢一点，就可以从这一层面的束缚中解脱出来，从而拥有一双更为自由的手脚，一颗更加平静的心灵。

[下载本文pdf文件](/pdf/837792-主题我是如何戒掉宠物的依赖的.pdf)