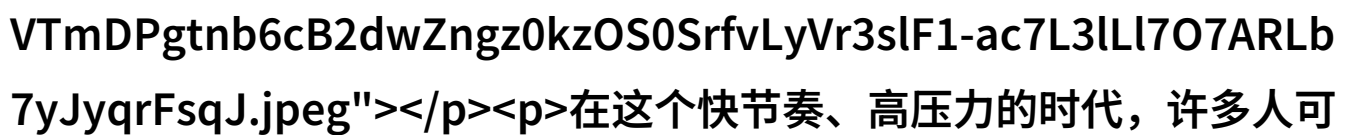
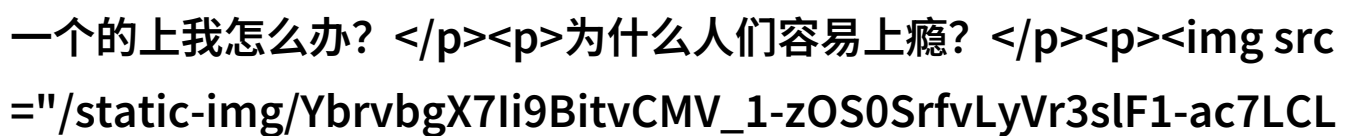


上瘾的危害如何克服上瘾的困扰

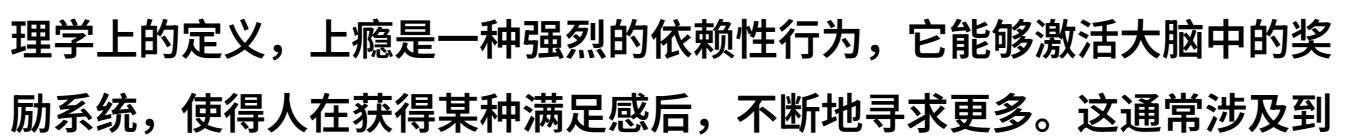
是不是每个人都有上瘾的倾向？

在这个快节奏、高压力的时代，许多人可能会发现自己陷入了各种各样的上瘾中。从工作到娱乐，从社交媒体到购物，每个领域似乎都有可能成为我们无法抗拒的诱惑。那么，一个接一个的上我怎么办？

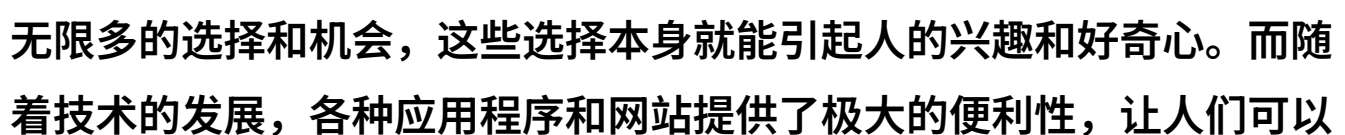
为什么人们容易上瘾？

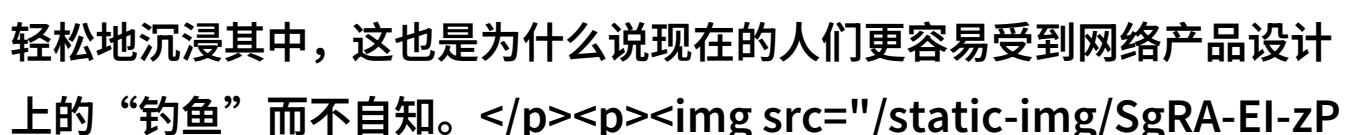
首先，我们需要了解什么是上瘾。在心理学上的定义，上瘾是一种强烈的依赖性行为，它能够激活大脑中的奖励系统，使得人在获得某种满足感后，不断地寻求更多。这通常涉及到化学成分，如尼古丁、可卡因和海洛因等药物，但也包括非药物成分，如电子游戏、购物或社交媒体等。

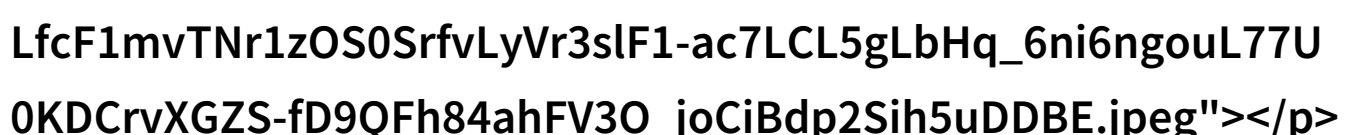
其次，现代社会给予了人们无限多的选择和机会，这些选择本身就能引起人的兴趣和好奇心。而随着技术的发展，各种应用程序和网站提供了极大的便利性，让人们可以轻松地沉浸其中，这也是为什么说现在的人们更容易受到网络产品设计上的“钓鱼”而不自知。

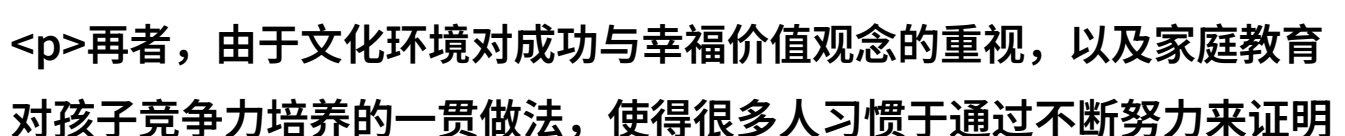
再者，由于文化环境对成功与幸福价值观念的重视，以及家庭教育对孩子竞争力培养的一贯做法，使得很多人习惯于通过不断努力来证明自己的价值，而这种努力往往伴随着巨大的时间投入，最终导致他们在追求短期效益时忽略了长期健康。

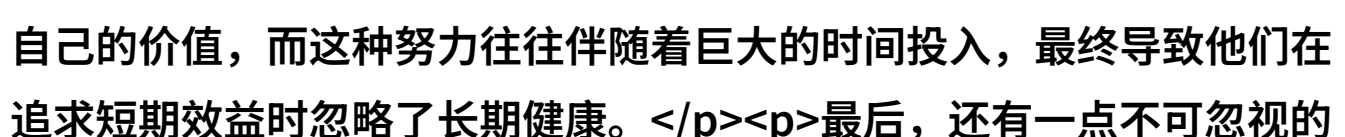
最后，还有一点不可忽视的是，有些人因为生活中的挫折或者缺乏方向感而寻找逃避现实的手段。当一个人感到孤独、焦虑或抑郁时，他们可能会更加倾向于那些能够让他们暂时忘记问题的小确幸。

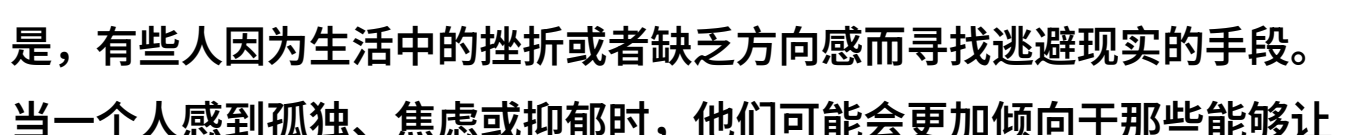


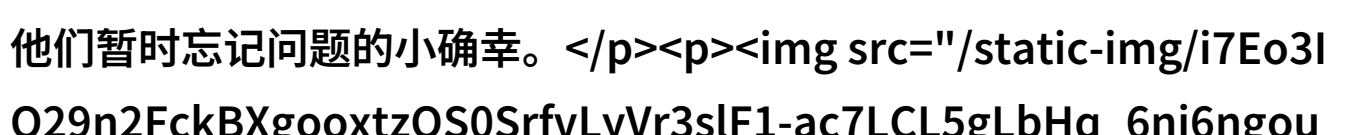












L77U0KDCrvXGZS-fD9QFh84ahFV30_joCiBdp2Sih5uDDBE.jpeg"

></p><p>如何克服上瘾？ </p><p>为了摆脱这些危害性的习惯，我们必须意识到它们，并采取行动改变我们的生活方式。首先，要建立清晰且积极的心理健康目标，比如提升身体素质、学习新技能或者改善睡眠质量，这些目标应该是长期且具体可行的，以此来转移注意力并减少对其他不良习惯的需求。 </p><p></p><p>其次，要学会管理时间，将每天安排成块状时间用于重要活动，同时设定限制以减少闲暇时间内无意义消遣的情况发生。这意味着要严格控制使用电子设备以及参与那些可能导致依赖性的活动，比如设定屏幕锁定规则或者制定预算以避免过度消费。 </p><p>另外，可以尝试加入社区活动或志愿服务，以此来建立新的友谊网络，并找到精神支持，因为亲朋好友可以帮助你保持健康生活态度，同时也能为你提供必要的情感支持。 </p><p>再者，对待失败要持开放态度，不要将一场小失误看作是一个全面的失败，而应该把它作为一次学习经验去反思并继续前进。此外，对自己保持耐心，因为改变习惯需要时间，而且不会一夜之间完成，所以不要急功近利，要持续跟踪自己的进步并给予自己合理鼓励。 </p><p>最后，如果感觉自己的情况已经严重影响到了日常生活，那么寻求专业帮助也是非常必要的一步。咨询师或心理医生可以提供专业建议，并帮助你找到有效应对方法，无论是通过治疗还是建议一些策略，你都会得到适合你的解决方案。 </p><p>总结： </p><p>虽然摆脱上瘾是一个复杂而挑战性的过程，但只要我们认识到了这一点，并采取实际措施去改变，就有希望走出困境。一旦意识到了这一点，就开始探索不同的策略去应对这些问题，只要坚持下去，最终会迎来胜利。但请记住，没有哪一种方法适用于所有人，因此最关键的是找到最适合自己的途径，然后勇敢地迈出第一步。 </p><p>下载本文pd

f文件</p>