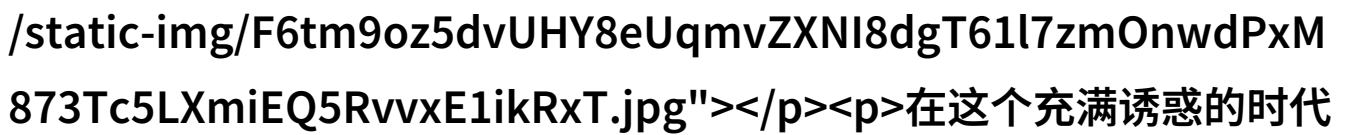


# 解瘾BY花卷书评-摆脱依赖深度剖析BY花

摆脱依赖：深度剖析“BY花卷”中的重生之旅

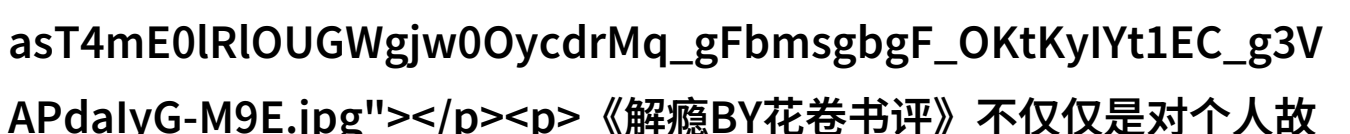


在这个充满诱惑的时代，许多人都无法抵挡不良习惯和成瘾的力量。《解瘾BY花卷书评》这本书，就像一盏明灯，指引着迷失方向的人们找到希望和光明。

书中通过真实案例来展示了人们如何从依赖中走出来，并且对比分析了不同的治疗方法，这对于想要改变自己生活的人来说是一个宝贵的资源。

例如，有一个故事讲述了一位年轻人，他因为长时间沉迷于电子游戏而几乎丧失与现实世界的联系。经过专业的心理咨询和耐心指导，他最终克服了自己的障碍，重新找到了生活的热情。



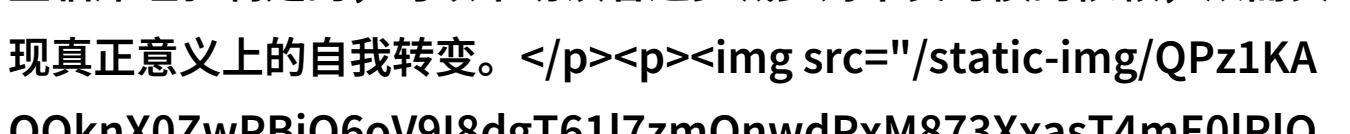


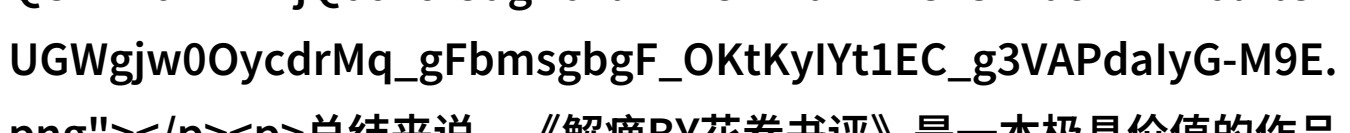
《解瘾BY花卷书评》不仅仅是对个人故事的一般描述，更是一种系统性的研究。它探讨了为什么人们会产生依赖，以及这些依赖是如何影响个人的日常生活、工作效率以及关系网络等多个层面。

这本书提供了一种全面的视角，让读者能够更好地理解自己的行为，并采取有效措施进行自我调整。

除了理论上的阐释，《解瘾BY花卷书评》还提供了一系列实际操作步骤，使得阅读者能够将所学知识应用到自己的生活中。

这包括但不限于设定目标、建立支持体系、学会管理压力等多方面策略。这些策略都是基于心理学原理和大量临床经验制定的，可以帮助读者逐步减少对不良习惯的依赖，从而实现真正意义上的自我转变。





总结来说，《解瘾BY花卷书评》是一本极具价值的作品，它以独特的手法，将复杂的心理问题变得简单易懂，同时也为那些想要改善自己的人提供了行动指南。不论你是否已经陷入某种形式的依赖

，都能从这本书中学到东西。在这个不断变化着世界里，每个人都可能遇到需要重新审视自身行为模式的时候，而《解痒BY花卷书评》，无疑是帮助我们做出正确选择的一个重要参考文献。

[下载本文pdf文件](/pdf/472589-解瘾BY花卷书评-摆脱依赖深度剖析BY花卷中的重生之旅.pdf)