

恶性依赖我是怎样被游戏深度吸引的

我是怎样被游戏深度吸引的？



记得刚开始，我只是为了打发无聊的

周末之余，尝试下载了一款新出的手机游戏。那时，它就像是一朵诱人的

花儿，轻轻地在我的手机屏幕上摇曳。起初，每天玩几分钟，是可以

控制的。但很快，这种控制消失了。游戏成了我日常不可或缺的一部分

，无论是在公交车上、在等待餐点的时候还是晚上躺在床上睡觉的时候。

它让我沉迷于一个充满挑战和回报的世界里，那里的每一步都能

带来成就感，让人难以自拔。我发现自己越来越少去关注现实生活中的

事情，比如工作、朋友和家庭，而更多的是沉浸于这个虚拟空间中寻找

逃避现实的问题解决方案。





那段时间，我几乎忘记了“恶性依赖”的概念，但其实我已经深陷其中。

当有人问我为什么不减肥或者为什么不能停止玩游戏时，我会

感到非常生气，因为他们似乎不理解这种感觉——那种无法割舍掉一件

东西的心情，就像是身体对某种药物产生了反应一样。

但随着时间推移，当意识到自己的行为已经超出了正常范围之后，我才真正

意识到了“恶性依赖”的含义。我明白，如果不采取措施的话，我的生活

可能会因为这款游戏而变得彻底混乱。而最终，在一种痛苦与决心相结合

的情绪驱动下，我决定要改变这一切，要学会如何更好地管理自己的

时间，不让任何事物成为真正的“恶性依赖”。





[依赖我是怎样被游戏深度吸引的.pdf" target="blank">下载本文pdf](/pdf/760690-恶性依赖我是怎样被游戏深度吸引的.pdf)

文件</p>