

成癮PO我是如何被手机游戏深度吸引的

我是如何被手机游戏深度吸引的



记得那时候，我还是个学生，生活压力不大，但却无意中

发现了一款手机游戏。它叫做“幻想世界”，是一款开放世界的角色扮演游戏，玩起来既有趣又能让我暂时逃离现实。开始的时候，我只是偶尔玩一会儿，但很快就发现自己每天都会花上几个小时在这个虚拟世界里。

随着时间的推移，这种情况越来越严重。我开始注意到自己的行为模式变化了，比如饭前饭后、睡觉前都要先玩几分钟；即使是和朋友聚会，也常常带着手机，不断地偷瞧屏幕。这一点渐渐地让我的朋友们也注意到了，他们经常开玩笑说我成癮PO了。



有一次，家人因为我的沉迷而生气，用铁锤把我的手机砸碎了。我当时非常难过，因为那个“幻想世界”对我来说已经成了一个安全的地方。但破碎的屏幕似乎提醒着我：必须停止这种自毁式的行为。

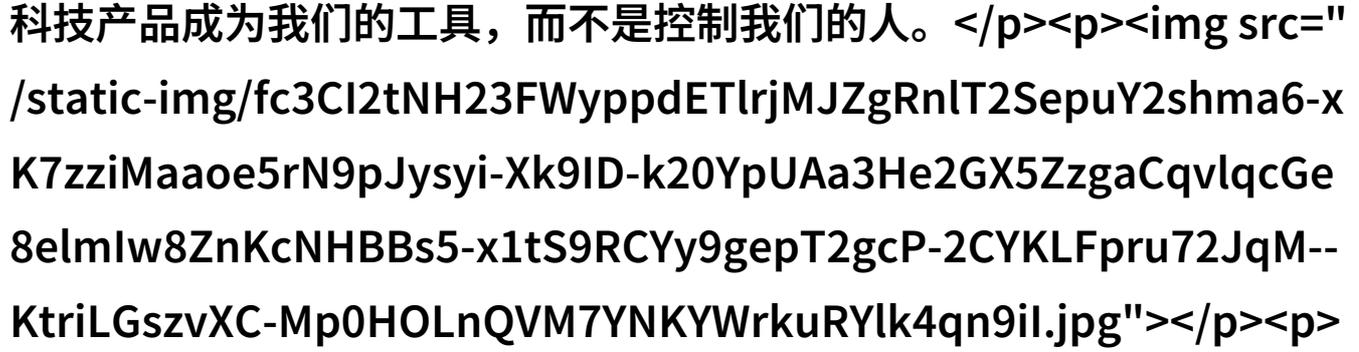
经过一段时间内戒断，我尝试去控制自己的欲望。当感到焦虑或压力的时候，我换用其他方式来缓解，比如跑步、阅读或者与朋友交谈。这些活动虽然不能提供同样的逃避感，但它们让我感觉更健康，更有意义。



现在，当人们提起成癮PO时，他们往往指的是像我这样的年轻人，我们在社交媒体和游戏中投入太多精力，以至于影响到了我们的学习、工作甚至日常生活

。不过，每个人对于什么才算是“太多”的理解不同，有些人可能不会意识到自己已经处于一种状态，而有些人则像我一样，在某个突发事件下，被迫停下来反思。

成瘾PO并不是不可救药的，只要我们能够认识到问题，并且采取行动去改变，那么一定可以找到平衡点，让科技产品成为我们的工具，而不是控制我们的人。



[下载本文pdf文件](/pdf/621578-成瘾PO我是如何被手机游戏深度吸引的.pdf)