

一边亲着一面膜胸口韩剧百度我是如何在

我是如何在追星的道路上迷失自我的？



记得刚开始，我对韩剧充满了

无限的热爱和好奇，每天晚上都躺在床上，一边亲着一面膜，一边百度

搜索那些流行的韩剧。那些日子里，我的世界变得越来越小，却又异常

地丰富。我似乎已经不再需要外界的喧嚣，只要屏幕上的画面和角色间

的情感波动，就足以让我沉浸其中。

随着时间的推移，这种习

惯也逐渐变成了我的生活方式。在工作之余，我总会抽出几分钟时间去

看看有没有新的韩剧推荐，或是在社交媒体上关注一些影视博主，看看

他们最新评测哪个演员更配谁，更是让人头疼却又难以抗拒。









但有一天，当我发现自己竟然连续三天没出去走动，甚至连

阳光下的空气都几乎忘记了，那份单调而固执的心理状态突然涌现出来

：我好像真的迷失了自我。原来这场追星之旅，不仅仅是一种兴趣爱好

，它还可能隐含一种潜在的风险——那就是将自己的情感与生活过于紧

密地联系起来，以至于无法分割开来。

从那以后，我开始尝试

调整自己的节奏，让追星活动成为一种休闲，而不是生活的一部分。我

学会了合理安排时间，给自己设定一些明确且健康的目标，同时，也为

自己的心灵保留了一些空间，让它能够自由呼吸、自由飞翔。







Gng1_HgV_cqhuVwO599txP8X4bIYrAxjMuqvRXVDsnot2h6cPQ.p

ng"></p><p>现在，当我偶尔想起那个曾经沉醉于“一边亲着一面膜胸口韩剧百度”的时期时，我会微笑，因为那是我成长的一部分。而当新季节、新作品发布时，我依然会怀旧，但更多的是因为它们带来的快乐，而非那种被其所控制的情绪状态。我学会了享受，而不只是沉溺。

</p><p>下载本文pdf文件</p>