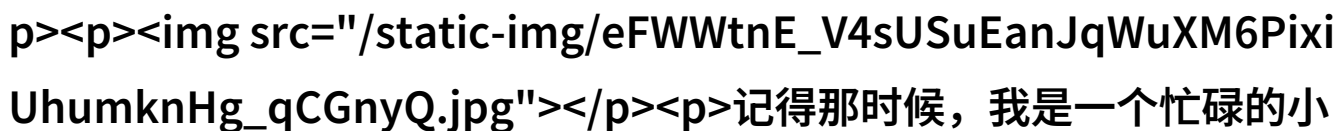


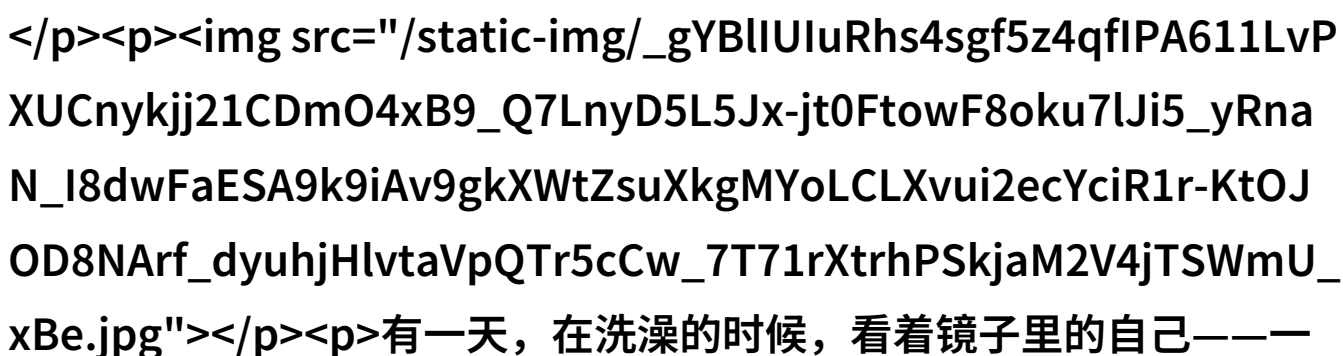
娇纵成瘾我的自我欺骗故事

在我心中，娇纵成瘾的习惯就像一股无法抗拒的潮流，它让我在无形中与自己作对，每一次放纵都像是对自己的挑战。我常说这不过是一种小小的快乐，但深-down，我知道这是逃避真实世界的一种方式。



记得那时候，我是一个忙碌的小职员，每天面对繁重的工作压力和琐碎的人际关系，我的内心总是充满了疲惫。为了缓解这些压力，我开始用购物来治愈自己。每当下班回家，第一件事就是打开手机APP，不经意间便沉浸在各种优惠信息和广告里。我告诉自己，这只是为了放松一下，是一种奖励。但事实上，那些衣服、鞋子、美妆产品渐渐地堆积起来，而我的账户也越来越空虚。

随着时间的推移，这个习惯变得难以控制。每次看到那些诱人的促销活动，都会忍不住想去试试看。甚至有时候，当朋友们聚会时，他们分享着新买的手提包或者最新发型时，我也跟风加入，只为能感受到属于自己的“新鲜感”。我开始意识到，这可能已经不是单纯因为喜欢，而是我对于生活失去了掌控感，所以用购买来寻求短暂的心理安慰。



有一天，在洗澡的时候，看着镜子里的自己——一个满脸通红、眼神空洞的人，那一刻突然明白了：娇纵成瘾并非快乐，它只是掩饰了内心深处的不安与焦虑。在那个瞬间，我决定改变这个习惯，为自己的生活画上句点。

当然，不是一蹴而就的事情。我需要逐步调整自己的消费观念，比如制定预算计划，将购物限制在必要范围内。而且，对于那些曾经让人产生冲动购买的情境，也学会了从不同的角度审视它们，从而培养出更健康的心态。



4xB9_Q7LnyD5L5Jx-jt0FtowF8oku7lJi5_yRnaN_I8dwFaESA9k9i
Av9gkXWtZsuXkgMYoLCLXvui2ecYciR1r-KtOJOD8NArf_dyuhjHlv
taVpQTr5cCw_7T71rXtrhPSkjaM2V4jTSWmU_xBe.png"></p><p>

现在，每当看到那些促销消息或品牌广告时，我都会微笑着告诉自己：

“过去的事已经过去，现在要做的是把握现在，让未来更加灿烂。” 娇纵成瘾虽然难以克服，但正如所有困难一样，只要坚持下去，一切都能迎刃而解。</p><p>下载本文pdf文件</p>