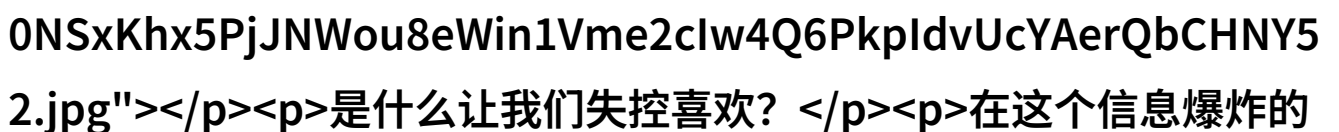
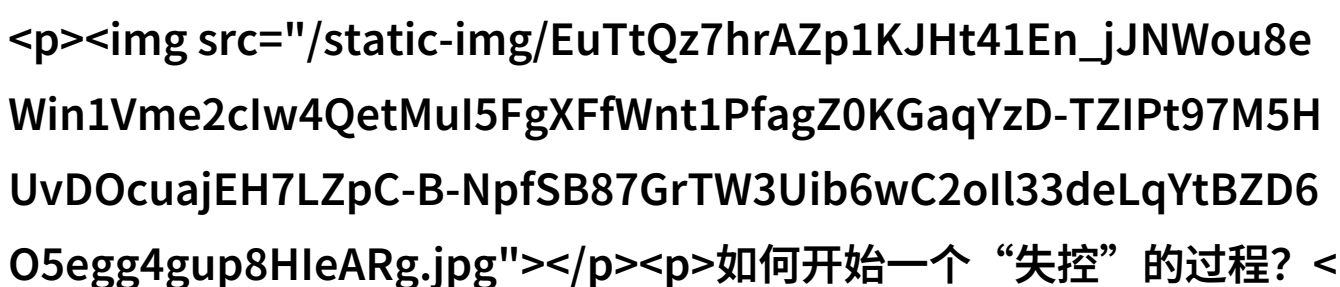


# 失控喜欢的深渊沉迷于无法自拔的情感

失控喜欢的深渊

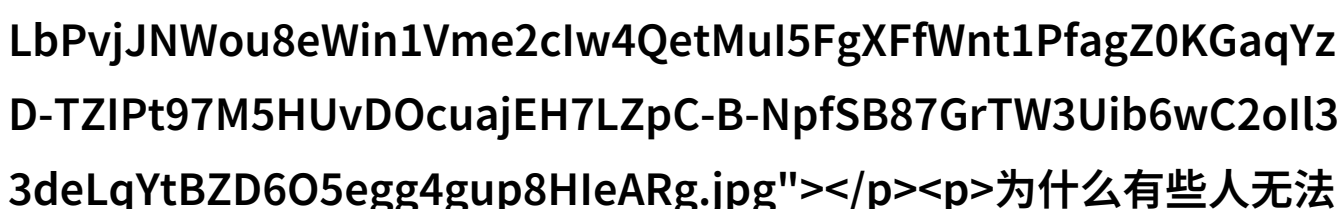
是什么让我们失控喜欢？

在这个信息爆炸的时代，我们被无数选择和可能性包围，每一天都充满了新的发现和惊喜。对于那些热爱新事物、好奇心旺盛的人来说，这样的环境是极大的刺激。在这种情况下，人们很容易就陷入一种“失控喜欢”的状态。

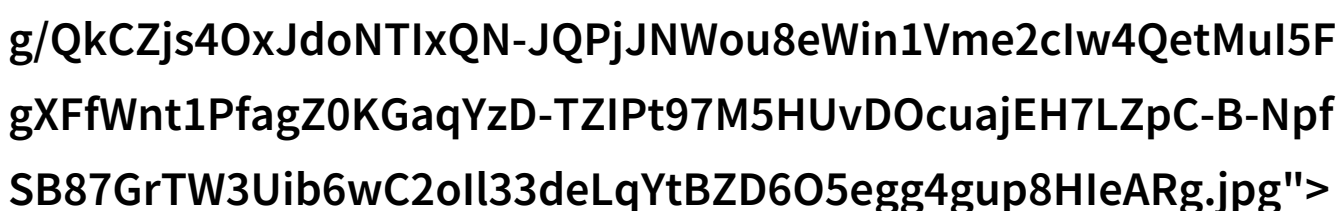
如何开始一个“失控”的过程？

当我们首次接触到某件事情时，往往会感到既兴奋又好奇。这个初步的兴趣可能源于朋友推荐、媒体报道或者偶然间看到的一些内容。当我们的兴趣点被触发，我们会更加深入地去了解和探索这件事。

这时候，一种难以抗拒的情感便悄然生根——即使没有意识到自己已经“失控”了。

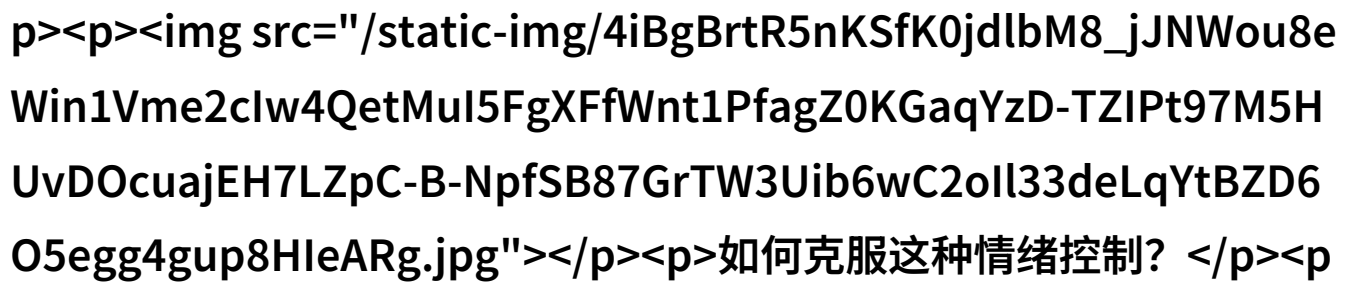
为什么有些人无法自拔？

有时候，即使最初的兴趣仅仅是一时冲动，但随着时间推移，它们却能转化为深刻的情感依赖。这种情感依赖通常源于个人经历或潜在的心理需求，比如寻求社交互动、逃避现实压力或者获得成就感。一旦这些需求得到满足，便不易放弃，从而形成了一种强烈的情绪依附——也就是所谓的“失控喜欢”。

如何判断是否已经进入了“失控”阶段？

要判断是

否已经陷入了“失控”，可以从几个方面来考量。首先，看看你的行为对周围人的影响。如果你的行为开始侵占他人的时间，也许连你自己都感觉到了压力，那么可能需要重新审视自己的行动。此外，如果你发现自己即使面对明显不利的情况仍旧坚持下去，这也是一个警示信号。



如何克服这种情绪控制？

如果意识到自己已经陷入了“失控喜欢”，那么调整自己的心态是关键。不妨尝试设定一些界限，比如每天花费固定的时间去关注这件事情，并将剩余的时间用于其他活动。此外，可以与亲朋好友分享你的想法，让他们提供支持，同时保持一定程度的心理距离也很重要。

最终怎么办才能真正摆脱它？

最后，要真正摆脱“失控喜欢”，需要勇气和决心。有时候，最有效的方法是在某个特定点结束这一切，无论结果如何。这意味着承认并接受过去的一段经历，并决定为未来的生活做出更好的安排。在此过程中，不妨寻求专业帮助，以确保能够平稳过渡至新的生活阶段。而对于那些尚未完全沉迷的人来说，只需保持清醒头脑，不断地观察自己的行为，以及及时调整方向，就能避免掉进那条通向深渊的小路上前行。

[下载本文pdf文件](/pdf/594089-失控喜欢的深渊沉迷于无法自拔的情感.pdf)