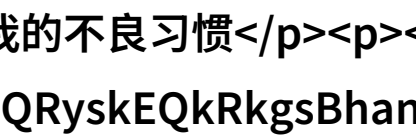
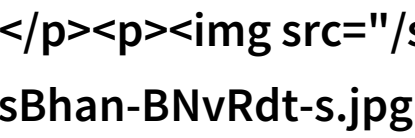


娇纵成瘾我的不良习惯

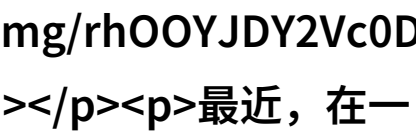
我的不良习惯

记得小时候，妈妈总是对我说：“娇纵不得要领。”但当时的我并没有真正理解这句话的深意。直到有一天，我发现自己竟然“娇纵成瘾”了。回想起来，那个时候，我对待小物件和人都有点过分宠爱。我会把所有心仪的玩具、书籍或衣服摆放在显眼的地方，让每个人都知道它们属于我。

这其实是一种保护自己的方式，因为如果这些东西不被看重，它们就会被无情地丢弃或者损坏。

随着年龄的增长，这种“娇纵”的行为逐渐演变成了对自己的要求。在工作中，如果有一个项目进展顺利，我就可能因为害怕失败而不敢放手去做更大的事情。这种担忧让我错失了一些宝贵的机遇，也让我的生活变得越来越平庸。

在感情上，我也同样存在这样的问题。当关系出现波折时，即使对方已经表达了想要离去的心意，我仍旧希望通过不断地妥协和赔礼道歉来挽回一切。这份执着反而让事情变得更加复杂，甚至导致双方都感到疲惫。

最近，在一次自我反思中，我意识到了这一点——我的确“娇纵成瘾”。这是因为害怕失去，害怕痛苦，所以总是在极端的情况下维持现状。但这并不是解决问题的办法，只能暂时缓解痛苦，最终却可能导致更多的问题积累起来。

为了改变这一切，我决定从小事做起，比如停止在公共场合带太多包装袋，不再过分依赖手机中的社交媒体。我还尝试给自己设定一些挑战性的目标，让自己走出舒适区，面对风险与变化。

当然，这需要时间和耐心。每次想要控制住情况的时候，都会感觉到一种强烈的情绪冲动，但我知道，只有克服这种“娇纵”，才能真正拥抱生活，并找到内心深处那份坚韧与勇气。

。而且，每一步前进，无论成功还是失败，都是我成长的一部分，是向往自由和自主迈出的一步。

[下载本文pdf文件](/pdf/1224632-娇纵成瘾我的不良习惯.pdf)