

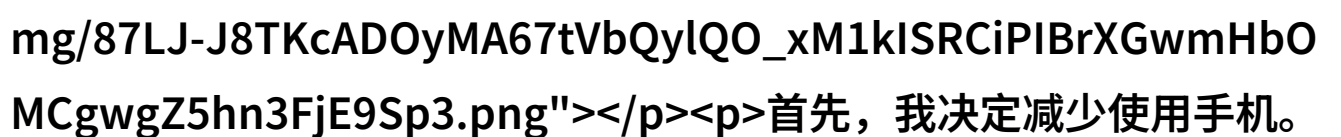
去掉小内打扑克我是如何戒掉那场无休止

在这个信息爆炸的时代，我们每个人都深受微信小内打扑克等社交软件带来的诱惑。它们似乎总是那么吸引人，尤其是在无聊或压力大的时候，它们就像一杯咖啡一样，能够迅速提神。但对于我来说，这种“快乐”并不持久。

记得那天，我突然意识到自己已经沉迷于微信斗地主了。

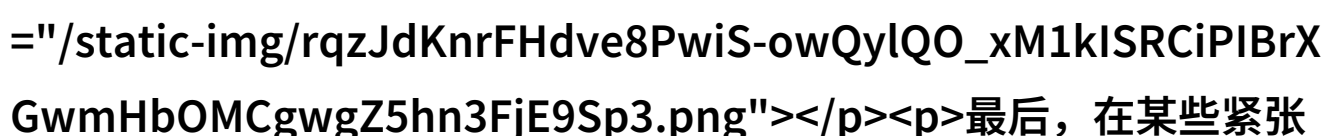
我会在工作之余、吃饭时甚至在睡前，都不自觉地打开手机，那些熟悉的牌面和虚拟的赌注成为了我的日常生活的一部分。我开始意识到，这种行为对我的健康和工作效率造成了严重影响。

于是，我决定采取行动。去掉小内打扑克，对我来说意味着要从生活中彻底剥离那些让我无法自拔的小游戏。这是一场艰难的战斗，因为每当我想要放松的时候，自动化的心理反应就会把我推向那个熟悉的小游戏界面。但是，我知道，只有坚持下去才能实现改变。

首先，我决定减少使用手机。

在家里，我将所有的手機都收起来，不让自己轻易拿起它们。在外出时，如果不是必要的话，也尽量避免查看手机。而且，每次感觉到了上网冲浪或者玩游戏的欲望时，我都会告诉自己：“这只是一个习惯，而不是必须。”这样的反复训练帮助我逐渐适应新的生活节奏。

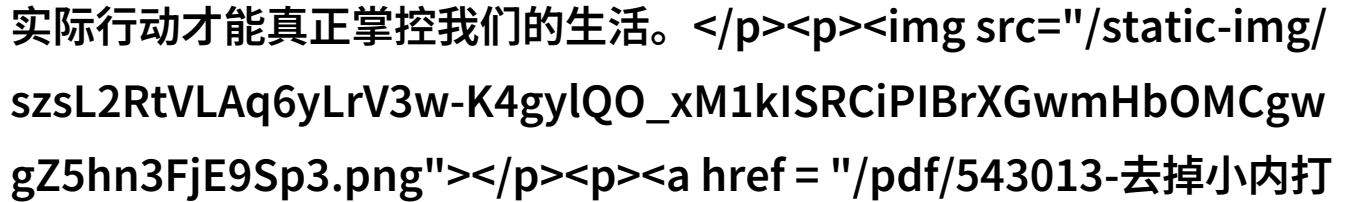
其次，我找到了替代活动，比如阅读、散步或做一些手工艺品。这些活动不仅能让我心情放松，还能提升我的创造力和身体健康。而且，当朋友们邀请我们一起玩麻将或者其他传统桌游时，我也乐意参与进来，这样既保持了与朋友间社交，又没有被数字世界所困扰。

最后，在某些紧张

或无聊的时候，当自动打开微信斗地主的念头出现时，我会试着转移注意力，比如做一次深呼吸，然后想象一下那些虚拟赌注带给你的负面影

响。这是一个心理战役，但随着时间的推移，它变得越来越容易控制自己的欲望。

现在回过头看，那段时间里虽然有很多挑战，但是最终成功戒掉了小内打扑克给我带来了巨大的益处。我可以更专注于工作，更享受现实世界中的美好事物，而且还能更好地照顾自己的身心健康。这就是去掉小内打扑克之后给我带来的改变，让我明白了只有通过实际行动才能真正掌控我们的生活。



[下载本文pdf文件](/pdf/543013-去掉小内打扑克我是如何戒掉那场无休止的微信斗地主的.pdf)