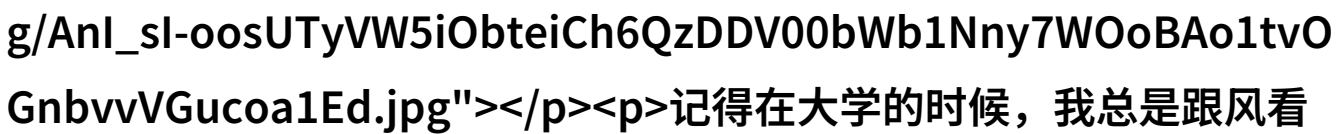
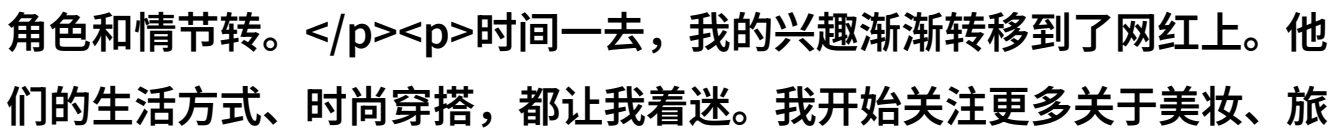


# 成瘾PO我是怎么从追星变成了追剧的PO

我是怎么从追星变成了追剧的PO?

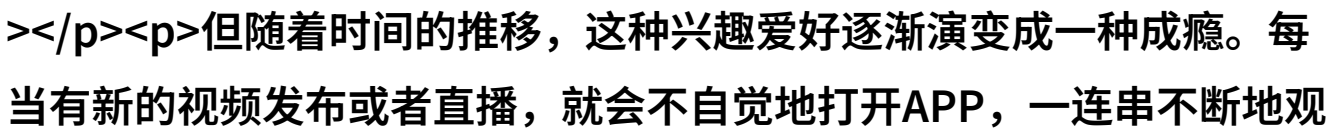
记得在大学的时候，我总是跟风看那些热门的电视剧。每次有新剧播出，朋友圈都会充满了讨论和推荐。我也就被这股热潮卷入其中，不断地追剧，仿佛整个世界都围绕着这些角色和情节转。

时间一去，我的兴趣渐渐转移到了网红上。他们的生活方式、时尚穿搭，都让我着迷。我开始关注更多关于美妆、旅行等方面的内容，每天晚上躺在床上，看着屏幕上的各种精彩瞬间，一点一点地沉浸其中。

但随着时间的推移，这种兴趣爱好逐渐演变成一种成瘾。每当有新的视频发布或者直播，就会不自觉地打开APP，一连串不断地观看，不知不觉中花费掉大量时间和精力。这让我感到有些无奈，因为我知道自己应该多做些其他事情，比如学习或者锻炼身体，但就是控制不了这种冲动。

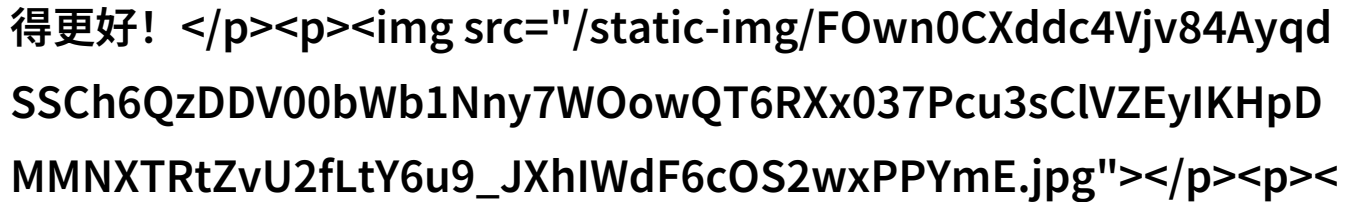
有一天，我意识到自己已经不是以前那个对电视剧还有选择性观众的人，而是一个完全沉迷于网络文化中的“成瘾PO”。

这个词听起来有点奇怪，但它确实形容了一种状态，那就是你无法自拔，只想继续深入下去，无论是什么时候，都能找到理由来支撑自己的行为。

为了改变这一点，我决定制定一些规则给自己。比如说，每天最多只能花30分钟以上看视频；如果下午3点以后还没完成作业或工作任务，就不能再看手机了；周末的话，可以全心投入到喜欢的事情中，但必须先完成一些必要的事情。

虽然这条路并不好走，但是我相信只要坚持下去，最终能够打破成瘾带来的束缚，从而成为一个更加健康

、平衡的人。而对于那些还在寻找答案的小伙伴们，如果你觉得自己也是一个“成瘾PO”，别忘了给自己设立一些界限，让我们一起努力变得更好!



[下载本文pdf文件](/pdf/340673-成瘾PO我是怎么从追星变成了追剧的PO.pdf)