

# 成瘾PO我是如何从游戏中被困的PO故事

我是如何从游戏中被困的：PO故事



在一次无意中，我发现了一个小玩意儿，它叫做“成瘾PO”。

这个词让我想起了自己不久前的一段经历，那时我深陷于一个看似无害的游戏之中，直到有一天，我意识到自己已经成为了它的“PO”——即程序员或玩家。

记得那时候，每当下班回到家，我的第一件事就是打开电脑，一边吃饭一边玩。

开始的时候，是出于放松和逃避现实生活压力的需要。但很快，这个习惯就

变成了一种无法自拔的情感依赖。每次登录游戏，都像是一种强迫症

状般不可抗拒。我会沉浸在虚拟世界里，与其他玩家互动，追逐那些虚

幻的成就感。



随着时间的推移，我发现自己的

社交圈越来越狭窄，因为我总是在晚上回应朋友们发来的消息，而不是

真人见面交流。甚至有时候，即使周围的人呼唤我的名字，也难以打断

我对屏幕上的虹吸。我知道这不对，但就是控制不了自己。

有一天，我收到了来自父母的一封信，他们担心我的健康和未来，因为

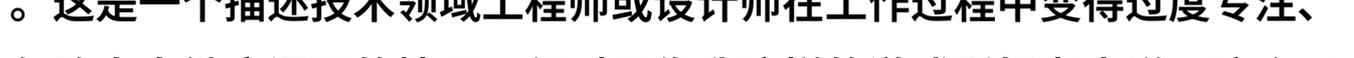
他们注意到最近我的状态变化巨大。我拿起笔，在纸上写下了很多字，却

始终找不到出口。那时，“成瘾PO”的概念第一次浮现在我的脑海里。

这是一个描述技术领域工程师或设计师在工作过程中变得过度专注、

忽略自身健康问题的情况。但对于像我这样的游戏爱好者来说，这个词

同样适用，只不过替换一下“技术领域”为“虚拟世界”。



接下来的一段时间里，我试图改变这一切。在日常生活中增加运动，

比如走路而不是开车去附近的地方；与亲朋好友多一点线

下的相聚；尝试新的兴趣爱好，以此来填补之前空出来的大量时间。而

且最重要的是，当我感觉到那种向往要再次踏入那个虚拟空间时，就会告诉自己：“等一等，不是紧急。”然后暂时关掉设备，让自己的思绪远离那个充满诱惑的小宇宙。

慢慢地，这些行为变成了习惯。我学会了认识并管理自己的行为模式，从而避免成为任何形式的“PO”。虽然偶尔还是会想要跳回过去那种熟悉又舒适的心态，但现在，当这种冲动出现时，我可以更加冷静地处理它，并将其转化为提升个人能力和增进现实生活质量的事情。



通过这个经历，我明白了一件非常简单但又极其重要的事——我们都是主宰者，我们应该掌控我们的选择，而不是让某些事情（比如说游戏）控制我们。这是一个关于自律、责任，以及真正意义上的自由与幸福所在的问题。而如果你也曾经或正在经历类似的困境，不妨停下来思考一下，你是否也能成为你的主人，而非某款软件或者应用程序中的“PO”。

[下载本文pdf文件](/pdf/549064-成瘾PO我是如何从游戏中被困的PO故事.pdf)