

# 失控喜欢我的不可控制的爱好

我总是说自己对生活充满热情，但其实，我只是在表面上。真正

的热情，是那些无论我多么努力也无法抑制的情感——失控喜欢。

记得小时候，每当周末放学后，我就迫不及待地跑向图书馆。不是因为

有作业要做，而是我真的很喜欢读书。我会沉浸在故事中，完全忘记了时间和现实。

家人朋友经常看到我带回的书堆，都惊叹：“你怎么这么喜欢读？”但他们不知道

的是，这仅仅是表象。我真正的喜悦，在于那些阅读给我的深刻感受和新知识的冲击。

长大后，失控喜欢开始体现在不同的领域上。我可能会突然决定去旅行，不管是去山村还是海边，只要是一片新的风景，就让我心动不已。在别人的眼里，这可能只是一个短暂的兴趣，但对于我来说，它们代表着逃离日常、探索未知的渴望。

当然，有时候这种“失控”也会成为问题。当工作压力大时，我就会发现自己沉迷于游戏或是网购，因为它们能让一段时间内让我忘却烦恼。但这并不意味着这些活动本身不好，只是在没有自制力的情况下，它们成为了逃避现实的一种方式。

随着年龄增长，我学会了如何更健康地管理自己的“失控”。比如，当感到疲惫或焦虑时，我会尝试一些缓解策略，比如散步、冥想或者写作。这不仅帮助我恢复精力，也让我的“失控喜欢”变得更加积极向上。

最终，“失控喜欢”教给了我一个重要的人生课题：了解自己的欲望与能力之间的平衡点，并且学会以一种健康和积极的心态来享受生活中的每一刻，无论它多么简单或微不足道。

如果我们能够接受并拥抱自己的“不可控制”，那么即使是最普通的事

情，也能变成一次令人难忘的大冒险。