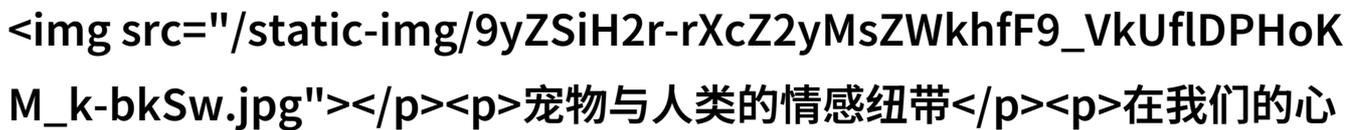
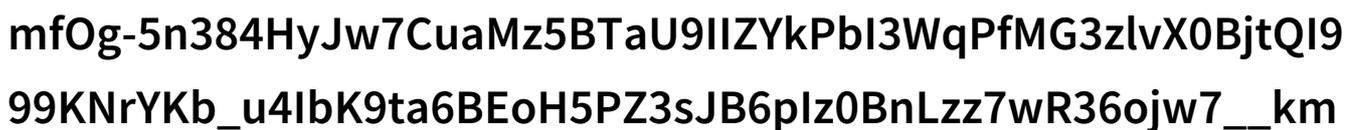


宠爱与牺牲探索戒除宠物的复杂心理

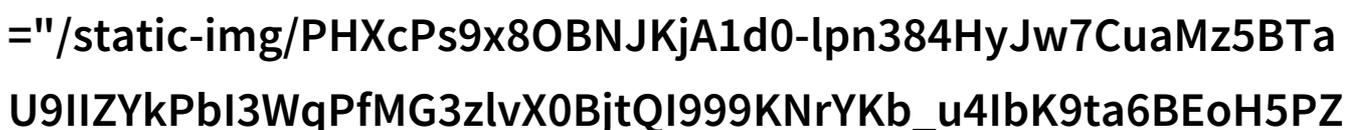
宠物是人类生活中不可或缺的一部分，它们的存在让我们的世界变得更加温暖和充满活力。然而，随着时间的推移，有些人可能会因为种种原因决定放弃它们珍贵的伴侣，这一过程被称为“戒宠”。



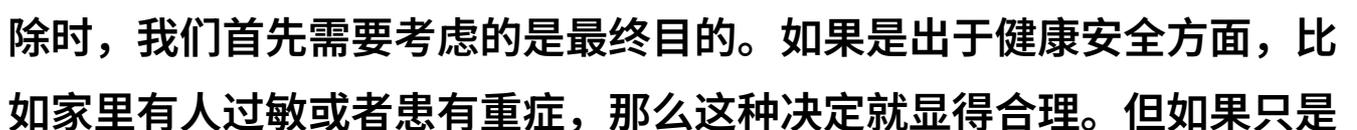
宠物与人类的情感纽带在我们的心灵深处，宠物占据了一个特殊的地位。它们不仅仅是我们的动物朋友，更是我们情感支持体系中的重要成员。在许多家庭中，宠物成为了孩子们第一次学会爱和责任的对象，对于成年人来说，它们则是一份来自自然界的慰藉。

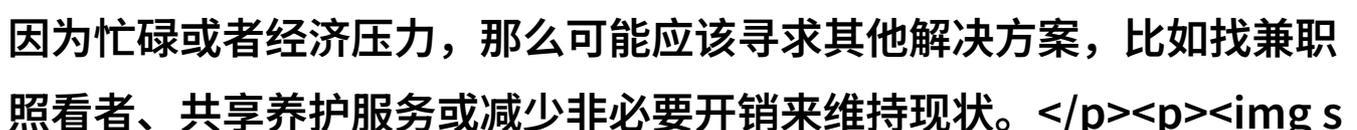


依赖与牺牲：为什么要戒除宠物？尽管拥有宠物给予了人们无尽快乐，但有时它也带来了负担。这包括但不限于经济成本——从食品到医疗，每一次都是额外开支；以及时间投入——照顾宠物需要大量的人力资源；还有健康问题——某些病毒对人类和动物都构成了威胁。



它们想要什么？我们该如何做？当决定戒除时，我们首先需要考虑的是最终目的。如果是出于健康安全方面，比如家里有人过敏或者患有重症，那么这种决定就显得合理。但如果只是因为忙碌或者经济压力，那么可能应该寻求其他解决方案，比如找兼职照看者、共享养护服务或减少非必要开销来维持现状。



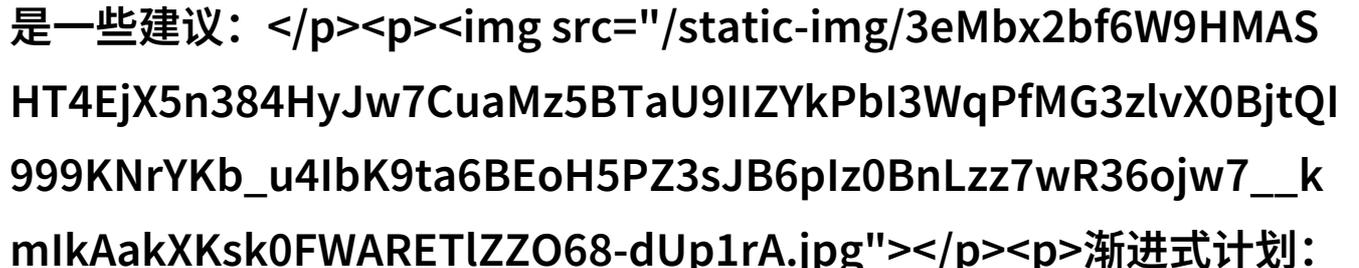






如何逐步实现戒除

这并不是是一件容易的事情，因为它涉及到感情上的割舍，以及实际操作上的调整。以下是一些建议：

渐进式计划：不要急躁地改变一切，而应一步步地进行调整，让自己和你的家人适应新的生活状态。

心理准备：接受这一改变，并理解这是为了更好的未来。

寻求帮助：向专业人员咨询，如兽医、行为专家等，他们可以提供宝贵建议。

找到替代活动：填补空白，让自己的生活保持丰富多彩，以此来缓解潜在的情绪波动。

情感疗愈

由于情感关系通常比较紧密，一旦决心戒除，很多人都会感到失落甚至悲伤。这个时候，要特别关注自己的情绪变化，不要害怕展露真实感情去表达出来。当你意识到自己已经能够处理好这些感觉时，你就成功迈出了前进的一步。

结语

虽然“戒宠”听起来像是负面的概念，但对于那些不得不面对这一选择的人来说，它是一个艰难而又勇敢的举措。在这个过程中，最重要的是认识到每个选择背后的原因，以及如何平衡个人需求与对动物朋友的关怀。在确保所有人的福祉的情况下，即使是在别离，也能找到一种超越爱与责任之外的心灵安宁。

[下载本文pdf文件](/pdf/939739-宠爱与牺牲探索戒除宠物的复杂心理.pdf)