

# 最新依赖心理的危害 拒绝依赖手机心得体会(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 依赖心理的危害篇一

如今，手机已经成为我们日常不可缺少的一个附属品，几乎每天都会和它相伴。不仅是在休闲娱乐时，就连工作学习也都离不开它。但是，长期过度依赖手机会影响生活和工作质量，甚至对身体健康造成影响。本文将探讨拒绝依赖手机的心得体会。

### 第二段：理解依赖手机的症状

许多人都处于依赖手机的状态中，但却不自知。这种依赖症状表现在许多方面，如经常带手机上厕所、容易分心、严重依赖手机使用习惯等。为了解决这个问题，我们首先需要认识到依赖症状，并制定有效的计划来摆脱依赖。

### 第三段：如何拒绝依赖手机

首先，我们应该尝试减少手机使用的频率。例如，你可以将手机置于远离自己的地方，创造若干分钟的“休息时间”，不必看手机。其次，我们可以在脱离手机的情况下进行其他与娱乐无关的活动，例如阅读、写作、画画等。最后，我们可以逐步适应有目的、规律的生活方式，从而减少对手机的依赖性。

### 第四段：建立正确的使用心态

拒绝依赖手机需要我们建立正确的使用心态。我们可以尝试将手机用于合理的活动，例如通过手机进行网上购物，与远方亲朋进行视频通话或是阅读在线杂志。但是，我们也需要注意不要过度沉迷于手机的使用。

## 第五段：结论

由此，拒绝依赖手机是摆脱过度依赖手机的一个有效方法。通过制定科学有效的计划，建立正确的使用心态，我们可以减轻对手机的依赖性，摆脱手机成瘾的困扰，从而更有效地投入工作和生活中。虽然这样做可能会有点困难，但它是我们获得更好、更健康的生活必不可少的一步。

## 依赖心理的危害篇二

小时，最想做的事就是睡到自然醒。

但即使是周末，最晚八点奶奶的叫唤声总会在耳畔响起。

迫于大人的威严，只能百般不情愿地离开床。

后来，离开家人独自在外闯荡。

几时起来，只要不误事，自己说了算。

也许是小时没有睡饱，也许是叛逆使然。

有事时，不到最后一刻，即使醒了也绝对要睡回笼觉。

无事时，即使想早起奋发一番，但总睡到自然醒，有时看到的只有黑夜。

这样嗜睡，总不免上班迟到。

每当惊恐万分地走进办公室后，默默地坐到自己的位置上。

静静地等待一顿劈头盖脸的臭骂。

若没有，暗暗地欢呼一番，然后严厉地告诫自己明天一定要早半小时起床。

可第二天我发现，当有人信誓旦旦地告诉你一定会改掉他的习惯时，别太当真。

对此，有些苦恼。

想要改掉，又不是很想。

想要的理由，很简单。

早起，可以锻炼身体，可以看看书，还可以吃到早餐，有益身心健康。

不想要的理由，也很简单。

只是不想被无尽的条条框框打造成一台机器。

只是不想太过独立。

有些坏毛病，让恋人担心、唠叨，不是很好吗？

完美不是不好，只是会让人更想要仰望。

希望这一辈子，我都嗜睡。

但不用像现在这样从惊恐中醒来。

因为那时找到了那个可以依赖的闹钟。

有了这个闹钟，我可以安稳地入睡，因为他会不离不弃地唤醒我。

想要找一个恋人，一个像闹钟的恋人，一个永远准时响铃的闹钟，一个永远都只会唤醒我的闹钟。

## 依赖心理的危害篇三

近年来，“舍弃依赖”这个话题备受关注。在我们日常生活中，不少人都有依赖性较强的问题，或是对于某些事情，无法自主完成，需要依靠他人才能完成。这种依赖心理并不是什么罪恶，但若丧失了自我独立性，甚至会阻碍成长。在过去的日子里，我也曾陷入依赖情境，所幸正是这段经历，让我领略到舍弃依赖带给人生的改变与成长。

第一段，依赖心理对生活的制约。依赖心理在生活中的表现形式各异。对于某些人来说，依赖集中在意见和选择上。我们常常会询问周围的人，获得他们的认可和支持，来证明自己做的是正确的；或是在众人面前表现出卑微，以期吸引别人的关注。然而，当你需要的支持不再存在时，你就会陷入失落和茫然之中。此外，还有人依赖金钱、物质等，不能满足自己的情感需求，无法掌握进一步的机会和潜力。这些依赖心理都会对人的生活带来不好的影响，阻碍个人成长。

第二段，认识自己将带来改变。舍弃依赖需要我们认识自己。在深入观察自己的行为、情绪、思考方式的基础上，才能慢慢找到自己的乐观面，寻找自己的存在意义。为了意识到自己具有一定的能力，有些人选择寻求咨询、自我提升甚至寻求心理辅导来拓宽思路和增长经验。此外，也有人选择通过读书、社交活动来认识自己，寻找与自己相似的人，交流经验，共同成长。这些都是认识自己的方法，在舍弃依赖之前，必须认识自己。

第三段，打破依赖情境的途径。如何舍弃依赖，其实也是一

种技巧。首先，我们需要从内心找出自己过分依赖的部分，从时间、人际关系、职业实践中找出重点，逐步提高自身竞争力和成功概率。同时，也可以寻求可靠的伙伴，来获得经济和情感上的支持。在跨出舒适区、挑战自我的同时，也能成为人生中的有效改变。

第四段，舍弃依赖的意义。当我们成功地舍弃了依赖，将扮演了助人自助的角色。进步不是依靠他人的帮助，而是通过自己的经验和实践来提升。只有自己拥有了成功的体验，才能更为坚定地走向未来。在成功的过程中，我们也会收获更多的自信和勇气，对未来更加充满了期望。

第五段，实践舍弃依赖增强自信。发现自己依赖情况较重之后，我们需要给予自己足够的时间来进行思考，逐步调整。在舍弃依赖的道路上，实践是最重要的。只有在实践中享受到成功的成就感，才能更好地坚持下去。那么，在依赖心理中，通过否认失败和实践来重塑自信，并树立正确的人生方向，其中一定会有所收获。这将是终身的快乐与自信。

在总结上述的理由后，舍弃依赖心得与体会是我们人生当中最重要的挑战之一。只有认清自己和实践对未来的自信，我们才可能真正实现成长与变革。困难并不可怕，我们要靠自己的力量去战胜它。希望在未来的日子里，我们可以不断挑战自我，成长自我，领略到舍弃依赖的彻底改变与成长。

## 依赖心理的危害篇四

- 1、爱你的人才不会给你买高跟鞋咧，因为他怕你难受。
- 2、爱情，开心时让我们忘记自我，伤心时麻醉自己，爱情到底是什么？
- 3、本該天真的年齡，我們卻過早的懂事。

4、不要随便依赖一个人，当你失去这个人的时候，你会失去整个世界。

5、不要太依赖一个人，因为即使在黑暗中，你的影子都会背叛你。

6、不要太依赖一个人，因为依赖，所以期望，因为期望，所以失望。

7、不依赖别人才是对自己最大的肯定，世界会因为你的努力而变得精彩。

8、嘴上说着单身万岁，可是看到两个人，还是会沉默。

9、不知不觉，半辈子过去了。看透了人心的冷漠，经历了现实的残忍，你不再依赖任何人。

10、从今天我要坚强起来，不再依赖任何人！学会彻底的独立，想必就算分开后也不必太难受。

11、从明天起，自己一个人承担所有事情，不依赖别人，自己解决问题，不埋怨不抱怨，加油，明天又是美好的一天，阴霾留给昨天，没什么大不了的，人生不会无路可走。

12、当你不用依赖任何人，就能过得很好。当你不再依靠任何人，也能有价值。这才是，我们经营自己人生的目的。

13、当你做对的时候，没有人会记得；当你做错的时候，连呼吸都是错。

14、改变自己，提升自己，不依赖别人！

15、关心自己的点点滴滴，不依赖于别人！认真看书，不断的超越现在的自己！

16、最快乐的事莫过于不再依赖任何人，想做的事自己做，想买的东西自己买。不管是谁，都应该好好爱自己。

17、即使我输掉了一切，我都可以做到无所谓。

18、静下心慢慢变得沉稳，不再依赖任何人，珍惜身边人，不强求不勉强每天都要很开心。

19、可以越来越是个小大人，独立，身处何方，何地都可以照顾好自己，不依赖任何人，可以去照顾别人。

20、慢慢的，不需要被嘉奖，没有太多胆怯，不害怕失去，不依赖别人，可以很好地全靠自己，可以一个人把自己的生活过精彩。

21、最害怕习惯一个人，依赖一个人。因为害怕她突然间的冷淡，害怕她突然间的抽离，只留下我面对我无法完成习惯。友情的依赖似乎比爱情还要深。

22、慢慢的感觉到自己开始变老了。开始嗜睡。会在夜晚惊醒之后疯狂的想家。在夜晚脆弱的一塌糊涂。精神衰弱也越来越。

23、没用的东西，再便宜也不要买不爱的人，再寂寞也不要依赖。

24、没有人能保护你一辈子，所以，姑娘，你要学会自己爱自己，好吗？

25、你甘愿，便是永远。若不是，你也可以说，这仅仅是一个谎言。

26、你陪着我的时候想着她，你看不见我的笑多受伤。

27、你受伤最深的时候，往往是你坚强的起点。对自己好点，

一切都会过去的。

28、你说你不爱我，没关系，我爱你就行！

29、你走后，除了回忆真的什么也没有啦。

30、你走后，我还站在原地，傻傻的幻想你还会回来。

31、女人谁不愿意青春永驻，但我愿意用来换一个疼我的你。

32、期待是所有心痛的来源；心不动，则不痛。永远不要太依赖一个人；因为依赖、所以期望，因为期望、所以失望。

33、穷是根本，穷延伸到最后就是思想狭义，生活圈缩小，面对现实无能为力。

34、让你难过的事情，有一天，你一定会笑着说出来。

35、人生在世，必须拥有能够自身圆满的愿望。我的存在不依赖别人，也不因为别人。

36、人一定要有独立的人格。不依赖于别人。否则。那个被依赖的人如果离开。那你得生活就会即刻崩塌！

37、什么时候，我们喜欢上了安静，却又很怕寂寞。

38、太过依赖一个人不是好事。就算是找伴侣，也应是锦上添花，而不该是不可或缺。

39、痛了很久以后在一起，好过一起很久了变得很痛。

40、未来的路遥遥无期，你是否安好我也难以得知。

41、我，曾视你为全部，如今的我们却早已陌路。



- 42、我错过了整个世界的美丽，我再也找不到另外一个你。
- 43、我没说话，不意味着我心情差。有时候，我就是想安静点。
- 44、我们缺少的不是机会，而是在机会面前将重新归零的勇气。
- 45、我们终会懂得，人的成长，注定是一场孤独的旅途。我们都要学会，在生命里的那个寒冷的冬天，一个人孤独的过冬。不奢求别人，不依赖别人，自己温暖自己，自己之于自己，自己给自己力量和勇气。
- 46、我追逐自己的梦想，别人说我幼稚可笑，但我坚持了下来。最后发现，原来还真是我幼稚可笑。
- 47、现在才发现很多事情其实可以自己一个人做，太过依赖并不是件好事。
- 48、歇斯底里的在内心深处放声呐喊，触痛了心脏的每一根神经。
- 49、邂逅了微笑，错过了绝望，每一站也算不孤单。
- 50、一半是分离，一半是默默地想着你。
- 51、一个人不能太过依赖另一个人，久了总会烦的哈，以前不曾想过这一面，现在想想，觉得也是哈！呵呵。
- 52、一直以來改不掉的毛病。很快依赖上一个人，然后会让对方觉得我很烦，然后又慢慢疏离变得陌生。可能这叫做不成熟。
- 53、以后的人生我一定会百分之百为自己负责，不再依赖任何人。而我也要成为飘的坚强后盾。我在一天，就必为她遮

风挡雨。

54、以前的我独立坚强不无理取闹不依赖别人挣得不多但过得很好。后来到了该找对象的年纪别人都说你别太要强我试着做一个小女人现在的我多愁善感患得患失招人烦不讲理不成熟有脾气。其实有谁没谁都一样反正谁都指不上何必非要找对象。

55、异地恋的好处是，我们彼此没有那么强的依赖感，生活上还是能自立的。自己一个人的时候，钉得了钉子，换得了灯泡；但是如果他在身边，那瓶子我也打不开，地图也不会查。偶尔给他一些存在感，让他知道我需要他。

56、因为依赖，所以期望，因为期望，所以失望，切记，不要太依赖一个人。

57、有一种友谊不低于爱情，有一种关系不属于暧昧。

58、原来到最后，我终究逃不了在你生命中路人甲乙丙丁的角色。

59、愿意给你无限的溺爱，把你娇惯成一个坏小孩，唯一的要求是只对我一个人依赖。

60、再也不会强求别人为自己做任何改变。不依赖任何人。过好自己的小日子就行。

61、在这个世界上，永远不要依赖一个人，什么事都要靠自己。因为，除了你自己，任何人都有可能背叛你。

62、这份空白，已留有残痕，这份感情，已挥之不去。

63、真的没有人会细心到照顾你的情绪，所有坏的好的你都得自己接受。保持一颗清醒的头脑，不依赖别人。

64、终于懂得，人的成长，注定是一场孤独的旅途。我们都要学会一个人度过在生命里的每个寒冬，不奢求别人，不依赖别人，自己来温暖自己，自己来治愈自己，自己来给自己力量和勇气。我们都一样，要学会承受人生必然的孤独与无助，挺过去，才能看见美好和繁华。

65、自立自强：就是靠自己的劳动生活，不依赖别人，不安于现状，勤奋，进取，依靠自己的努力不断向上。

66、总有一个人，一直住在心底，却消失在生活里。

## 依赖心理的危害篇五

人是社会性动物，无论是在个人生活中还是在工作中，我们都不可避免地需要与他人合作与交往。在这个过程中，我们往往会发现个人的能力与资源是有限的，在一些情况下，我们需要依赖他人才能达成目标。依赖并非一种弱点，相反，它反映了我们对合作的认识与需求。在经历了一段相对独立的生活后，我们应该理解依赖的价值与意义，同时也要学会如何正确地依赖他人。本文将从三个方面阐述我在依赖中的心得体会。

首先，依赖是一种增益。

社会的发展离不开合作与依赖，个体之间的相互依赖不仅可以提升工作效率，还能够促进个人成长与发展。在工作中，我曾经遇到了一些难题无法解决，但是通过向他人寻求帮助，我得以借助他人智慧来解决问题，同时也拓宽了自己的思路。在学习中，与他人交流与切磋可以让我们了解不同的观点与方法，激发自己的学习兴趣。在生活中，依赖朋友与家人可以给予我们情感上的支持与帮助，让我们感受到温暖与关爱。因此，我们要认识到依赖他人并不丢失个性与优势，相反，它可以扩大我们的影响力与资源。

其次，依赖需要正确认识。

与他人依赖并不意味着我们可以完全依赖他人，我们需要正确认识自己与他人的能力与限制。在与他人合作的过程中，我们应该充分发挥自己的特长与优势，同时也要尊重他人的选择与决策。在依赖他人时，我们要提醒自己，我们是在寻求协助，而不是依赖他人来完成我们的责任。我们应该主动参与，积极配合与沟通，而不是被动地依赖别人。在实践中，我意识到依赖是一种双向的与相互的过程，在互惠互利的基础上才能达到更好的效果。

最后，依赖需要适度自主。

依赖并不意味着我们可以对他人提出无休止的要求与支配。恰恰相反，依赖需要我们有一定的自主能力与独立思维。我们需要学会尽力解决自己所能解决的问题，尽量减少对别人的依赖。在工作中，我遇到了一些较为简单的难题，我尝试通过各种方法与思考来解决，当我觉得自己已经努力尝试了但仍无法解决时，我才寻求别人的帮助。这样的做法既展示了自己的努力与责任感，同时也减轻了他人的负担。同时，我们也需要学会面对挫折与困难，哪怕是失败也要勇于接受，在这个过程中，我们才能真正地成长与进步。

总之，在生活与工作中，依赖是正常与必需的。我们应该正确认识依赖的价值与意义，学会适度依赖他人。同时，在依赖他人时，我们要注意平衡自主与合作，尊重他人的独立与决策，共同努力实现共同的目标。通过依赖，我们可以扩大自身的影响力与资源，实现个人与集体的双赢。

(字数：803)

## 依赖心理的危害篇六

- 1、不惹眼，不闹腾，也不勉强自己和他人，要做个落后于时代的人，凝视人心。
- 2、但凡一件不勉强的善事就如春天的熏风，它一路散布着生命的种子，唤醒活泼的世界。
- 3、没必要刻意遇见谁，也不急于拥有谁，更不勉强留住谁。一切顺其自然。
- 4、不要勉强他人做不愿意做的事，人生苦短，艰苦磨练，寻找初心。
- 5、有传递信息，会让人思考，无论笑或哭都发自内心，毫不勉强。
- 6、勉强别人是为了不勉强自己的，结果未必舒心。勉强自己是为委曲求全，有时是成功，有时是更大的失败。
- 7、不辜负世界的恢弘和人生的丰富，不勉强一切人都走一条路。
- 8、一切随缘，不为难自己，不勉强他人。不争自然平安，无欲当然清闲，心宽可享安乐。
- 9、生活着，挣扎着，这就是俯仰其间的大众之生生息息。看似简单，却隐含着一切生活的犬马声色，不强人所难，不过度悲天悯人。
- 10、爱一个人，是要她幸福，强人所难，岂非本末倒置？与其徒费气力，何不果断抽身？古语有云：不进则退啊！
- 11、生活不会如人所愿，现实不会强人所难。如果我们怀着勇敢的心面对，或许会与之前有所不同。那只是心境的一点点改变，却让你得到实质的恩惠。

12、最大的无知是自以为是，最大的无耻是以丑为美，最大的无德是强人所难。

13、人生本渴望自由，强人所难又有何意。

14、不勉强他人，不委屈自己。

15、?勉强终归不能如意，强求势必不会甜蜜。不惹眼不闹腾也不勉强，自己和他人要做个落后于时代的人，凝视人心。

不要勉强他人做，不愿意做的事，人生苦短艰苦磨练，寻找初心。

但凡一件不勉强的善事，就如春风的薰风，他一路散布着生命的种子，唤醒活泼的世界。最著名的就孔子的那句己所不欲，勿施于人没有金刚钻，不要揽瓷器活这不欲勿施于人。就说那个最佳的举手。

花开无视似无花 花落路边遍地花，我们有一种天生的惰性，总想着吃最少的苦，走最短的弯路，获得最大的收益。有些事，别人可以替你做，但无法替你感受，缺少了这一段心路历程，你即使再成功，精神的田地里依然是一片荒芜。成功的快乐，收获的满足，不在奋斗的终点，而在拼搏的过程，该你走的路，要自己去走，经历是别人夺不去的财富。

一、成功路上需要选择 但会选择的人不多

常常是因为别人和他说了，这个行业不错，这个行业挺赚钱的，很多人因此而进入了这个行业，或者叫进入了某家公司，开始从事属于他自己的事业，殊不知，这并非你本人的意愿，你并不知道如何选择。成功路上，很大一部分跟风者因此被淘汰，成为行业过客。准确地说，这部分人自己淘汰了自己。

二、成功需要贵人指引 但有导师的人不多

许多人之所以没有成功，是不知道如何去做，不知道自己在干什么，因为他的生命中还没有出现一位重要的贵人，缺少一位通往成功的导师。哈总三十岁以前可以说是一个碌碌无为的人，因为他的生命中，也没有这样的一个人，著名的成功学大师陈安之也说过，许多人之所以没有成功，那是因为他生命中没有出现一位引路人。并不是他不努力，而是他不知道自己应该做什么。

### 三、成功需要不断学习 但会学习的人不多

成功路上需要不断的学习。我们都知道，大成功者是终身学习者，大成功者是大磨难者，这种说法体现了学习的重要性，社会上多数人都是被动学习者，被逼无奈才会想到学习。我们还听说过这样的话，学校里学到的知识仅仅是整个人生知识的5%还不到，更多的知识来自于进入社会后的学习。但是这样的人不多，紧跟时代步伐的人更是少之又少，知道为什么成功者是少数人的道理了吧。

### 四、成功路上需要准备 但是有准备的不多

成功路上需要准备，有的人却不知道自己的斤两，他们不屑别人的成功，认为自己也可以成功，当然有这样的信心很好，但是你分析过没，那些成功人士往往从零点开始起步，他们脚踏实地的一步一个脚印，通过不断克复前进路上的艰难险阻，获得自身能力的提升，逐步积累第一桶金。但太多人，看到别人成功了，自己还没搞清楚，就试图成为飞人，摔跤的可是他自己。

### 五、成功路上需要付出 但懂得付出的不多

成功路上需要正确的付出。我相信付出就有回报，但是懂得如何正确付出的人不多。授人以鱼，不如授人以渔。很多人热衷于给予或付出，但是这种给予没有能让需要帮助的人得到本质的帮助。穷人之所以穷，不是你给他们一笔钱可以解

决的，您应该教会他，如何通过努力去改变的他的现状。穷人之所以穷，是因为他没有获得致富的手段。付出和给予只能解决一时之需，引导穷人走上脱贫致富的道路，才能真正富裕。

## 六、成功路上需要目标 但知道方向的不多

有一种东西，有的人一辈子都没有，一旦拥有它，你永远不会退缩，眼前的困难简直就是微乎其微。如今80~90%的人都没有这个。这个到底是什么呢？有的人说是梦想，有的人说是人生目标，不是，是比这个更高的东西，你可以叫他信仰，你可以叫他使命。也就是这一辈子不管发生任何事情，你都会坚持、为之奋斗的东西。

## 七、成功路上要全力以赴 但付诸行动的不多

成功路上需要全力以赴。飞人乔丹说篮球是他生命的全部。当找到人生使命的时候，当定位人生的时候，我们就应该用生命来完成它。眼下，懂道理的人到处都是，但付诸行动的太少了。任何成功不是想出来的，一定是行动的结果。行动了就可能犯错误，但我们必然会修正错误。一心向着目标行动的人，整个世界都会为他让路。

## 八、成功路上并不拥挤 因为坚持的不多

成功路上并不拥挤，因为坚持的人不多。只有坚持了，我们才知道，这一路上有多少事情需要实干，有多少东西需要学习。随着时间的推移，任何一条通往成功路上，同行者会越来越来少。把“胜者为王”一词改为“剩者为王”也许更能准确地表达成功与坚持的关系。成功路上需要坚持，坚持才会成功，最终能走到终点的人其实不多。



## 依赖心理的危害篇七

随着互联网的普及和发展，网络这个虚拟世界已经成为了人们日常生活中不可或缺的一部分。然而，网络的便利也带来了一些问题，其中之一就是网络心理依赖。作为一个长期沉浸在网络中的人，我深刻地感受到了网络心理依赖的不良影响。但通过与这个问题的抗争和思考，我逐渐取得了一些心得体会，现在我想分享给大家。

首先，我发现网络心理依赖的最大源头在于对网络的过度依赖。在科技高度发达的今天，我们可以在网络上找到各种信息、娱乐和社交的活动，这使得我们很容易陷入对网络的过度依赖。我曾经是一个典型的网络心理依赖者，几乎整天泡在网络中，无法自拔。然而，这种过度依赖导致了我在现实生活中失去了很多机会和挑战，我的社交能力也明显下降。渐渐地，我意识到我需要摆脱这种状况，去关注和面对现实生活。

其次，我经历了一个戒除网瘾的过程，这个过程中我学到了许多关于自制力和时间管理的技巧。首先，我设定了一个每天使用网络的时间限制，这对于控制自己的上网时间非常关键。其次，我开始主动规划我的时间，合理安排工作、学习和娱乐的时间，避免时间的浪费和无谓的上网。第三，我寻找了其他兴趣爱好，例如运动、阅读和音乐。这不仅帮助我充实了生活，还有效地分散了我对网络的注意力。通过这样的努力，我逐渐戒除了网瘾，并且更好地管理了自己的时间。

而后，我意识到网络心理依赖与心理健康之间有着密切的关系。对于那些沉迷于网络的人来说，往往会感到焦虑、抑郁和社交上的孤立。与此同时，研究还发现，过度使用网络还与注意力不集中、学习能力下降、记忆问题等认知能力下降相关。基于这些发现，我明白了需要保持良好的心理健康对于摆脱网络心理依赖的重要性。因此，我开始注重自己的心理健康，通过坚持运动、培养良好的人际关系以及学习压力

管理等方法来保持健康的心态。

最后，我深刻认识到网络心理依赖是一个需要我们共同解决的社会问题。在网络时代，我们要正视网络心理依赖带来的危害，鼓励大家建立正确的网络使用观念。学校、家庭和社会都应该提供更多的帮助和支持，引导青少年正确面对网络，培养良好的上网习惯。同时，我们也应该加强对网络心理依赖的研究，探索更多有效的干预和预防措施，以提供更好的心理健康服务。

通过自己的亲身经历，我深刻认识到网络心理依赖的危害，同时也明白了如何戒除网络心理依赖。虽然这个问题在现代社会普遍存在，但我相信只要我们共同努力，我们一定能够摆脱网络的束缚，远离网络心理依赖，过上健康丰富的生活。