

娇生惯养4PH归寻我是怎么把那只懒惰的

我是怎么把那只懒惰的宠物狗从家里赶出来的



记得在四月的时候，我就开始

意识到问题了。那时候，我的小狗阿尔法已经变成了一只真正的“娇生

惯养”之犬。它不仅对食物有着极高的要求，而且对于日常活动也变得

异常挑剔。每次出门，它都会躺在客厅中央，仿佛是在等待主人回家给

它按摩。

这不仅让我感到疲惫，更重要的是，这种生活方式对

阿尔法来说并不是健康的。我知道必须做点什么来改变这一切，所以我

决定实施“4PH归寻”的计划，即重新发现运动、饮食、心理和亲密（

Physical, Health, Psychology and Affection）。





首先，我决定减少喂食量，并且转向更为均衡和

健康一些的食品。这一步骤并不容易，因为阿尔法曾经因为一次尝试换

掉原来的dog food而拒绝进食好几天。但经过一段时间调整，我们终

于找到了一个让它满意又健康的地位。

然后，我开始引导他进行更多户外活动。我购买了一个训练链条，让我们一起去公园散步，这

样不仅锻炼了他的身体，也增强了我们的感情纽带。在公园里，他可以

跑跳玩耍，而我则可以观察他的兴趣点，为未来的训练提供灵感。





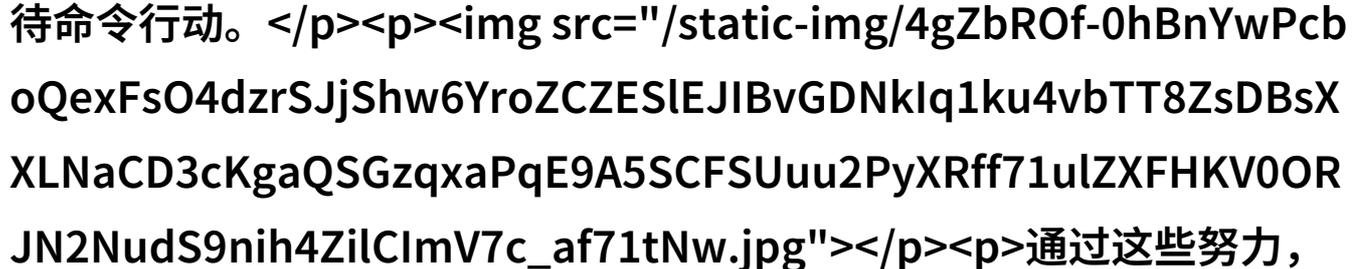
接下来，是心理调适的问题。我了解

到宠物可能会受到人类情绪影响，因此我尽量保持自己的心态平和，以

避免对其产生负面影响。当遇到压力时，比如周末要离开几个小时，我

会提前安排好人照看，并且通过音乐或轻松游戏帮助他放松心情。

最后，便是亲密互动。这一点最难以克服，因为阿尔法习惯于一个人独处，但随着时间推移，我们之间的情感依赖逐渐加深。现在，当我回到家时，它总能欢快地迎接我的回归，不再只是简单地躺在客厅中等待命令行动。



通过这些努力，我们家的氛围发生了巨大变化。虽然还有一些挑战需要克服，但至少我们走上了正确的道路。而这次经历也让我认识到了作为宠物主人的一份责任，那就是确保它们得到充分关爱，同时也能享受一种更加积极、健康的人生状态。

[下载本文pdf文件](/pdf/611974-娇生惯养4PH归寻我是怎么把那只懒惰的宠物狗从家里赶出来的.pdf)