

# 承认吧！你弃养宠物，不是因为“它不好”，而是因为你有病！

中国小动物保护协会 2025年10月13日 14:04 北京

The following article is from 喵仔的治愈日记 Author 毛仔翻译官培阳



## 喵仔的治愈日记

宠物行为学、心理学专研者



### 写在前面

本期，小编特意联系了宠物行为心理专研者、自由写作者，毛仔翻译官培阳，并申请转载了他的一篇文章，从另一个角度来聊一聊，为什么我们总感觉现在的“宠物遗弃行为”越来越多？（毛仔翻译官培阳聚焦在了“千禧年后的一代”，小编认为，其实扩大范围到所有养宠人也不为过。）

为什么在“领养代替购买”“不遗弃不放弃”早已成为众人皆知口号的今天，宠物遗弃的数量却不降反升？

当我们习惯用道德标尺衡量这种行为时，或许忽略了背后更复杂的社会心理图景——**这不仅是责任缺失的个案叠加，更是一面折射当代人精神困境的镜子。**



许多人抱着治愈孤独的期待迎接宠物，却在现实压力下发现它们无法承载过度的情感索取；短视频里萌宠的“高光时刻”掩盖了日常照料的琐碎，当流量褪去，活生生的生命成了被消耗的道具；还有那些将宠物视为“情绪解药”的人，最终在情绪复发时选择抛弃这份“失效处方”。

这些行为背后，藏着对生命教育的缺失、对养育成本的误判，以及现代人亟待正视的心理需求。真正要对抗遗弃，不能止于口号——我们需要更系统的生命教育，需要破除“宠物即玩物”的消费主义陷阱，更需要建立支持性的心理干预机制。

如果你身边有人正考虑养宠  
请将这篇文章转给他/她/Ta

让我们共同传递：宠物不是社交媒体的流量密码，不是取悦孩子的临时玩具，更不是即用即弃的心理创可贴。它们是与我们的生命缔结生命契约的伙伴，而每一个生命契约，都值得被慎重对待。



公众号 · 喵仔的治愈日记

本期封面

(以下为毛仔翻译官培阳的原文，文章仅代表作者观点，不代表平台意见)

不知道大家有没有发现，最近被丢弃的宠物猫越来越多了？我身边就有不少这样的例子，刷小红书的时候，也经常能看到附近类似的情况。真的感觉越来越多的宠物猫被丢弃了。

我还注意到一个挺有意思的现象：这些流浪猫或者被遗弃的宠物猫，**最后收养它们的，大多都是原本家里就已经有猫的人，或者多猫家庭的。**反而那些丢弃猫的，大多是第一次养猫的，或者只打算养一只猫的年轻人，尤其是千禧年之后这一代。

我身边就有个真实的例子。一个玩 cosplay 的小女孩，因为长期有焦虑和抑郁，就想着养只猫来缓解孤独，她觉得猫能治愈她。于是花了五千多块钱买了一只猫。她平时除了参加活

动，大部分时间都宅在家里，不太敢出门，也不太敢面对陌生人，家里人对她也不太管，所以她有明显的抑郁倾向。

后来在 cos 圈里，她接触到 OD 这种药物滥用的氛围。她的精神状态本来就不稳定，加上这种环境，整个人的情况变得更糟糕了。

刚开始养猫时，她以为只要放粮，猫就会乖乖吃饭，每天和她互动，就像短视频里看到的那样可爱、亲人。但养了之后才发现不是那样的。那只猫性格比较独立，不会主动亲近，也不太黏她，和她想象中的差别很大。她觉得自己被骗了，猫没有她以为的那么治愈，于是一气之下就把猫丢了，就像丢掉一个不要的玩具一样。

后来，这只猫被小区里另一个小姐姐捡到了。我会知道这个事，也是因为收养它的女孩是我的粉丝。她之前在小区楼下见过这只猫，女孩偶尔会带它下楼溜达，后来还专门去问了原来的主人，才知道对方已经不想养了，于是征得同意后就带回了家。这个新主人正好也是多猫家庭。

这个故事，其实折射出一个很现实的问题：很多人对猫的认知存在误区。他们以为猫很好养，会像短视频里演的那样听话、黏人、治愈。



但其实，猫的性格差异非常大。有的猫天生安静黏人，喜欢待在人身边；有的猫则独立、警惕，需要很长的时间去建立信任。甚至同一窝小猫里，也可能完全不一样。遗憾的是，很多人养猫之前根本不了解这些，结果出现了巨大的落差感。对本来情绪就不稳定的人来说，这种落差就更容易让他们选择放弃。

而现在的弃养率特别高，尤其是千禧年后的年轻人，和 80、90 后很不一样。他们接触的东西更多更丰富，也更极端。这种氛围很容易让人对生活和社会的态度变得极端：一方面渴望治愈，一方面又因为挫败和压力变得更绝望。

其实，这和上一代的成长环境也有很大不同。80、90 后小时候，父母管得特别严，但目标很清晰：就是好好学习，不要惹事。而 00 后这一代，从小几乎没什么喘息空间，兴趣班、培训班排得满满当当。很多兴趣爱好并不是出于热爱，而是被硬塞给他们的。

再加上社交媒体的影响，现在的世界很多时候是被算法推出来的，而不是自己亲身体验的。

比如你在一个猫咪视频上多停留几秒，平台就会疯狂推送同类视频，让你以为猫就是那样“人来疯”“亲人精”。可真正养了一只猫，才发现差距特别大。



还有现在的年轻人其实处在一个很矛盾的状态。太卷了，不开心；躺平了，也不开心，好像怎么都不开心。有一种分析说：00 后的父母，大多是 80 后。因为 80 后小时候被管得很严，所以他们在教育孩子时反过来强调“你怎么开心怎么来”。孩子想要什么、想做什么，大多数都能满足。

所以，这一代孩子的快乐阈值被拉得很高。可等他们真正走进社会，发现收入和能力根本支撑不起那么高的阈值时，落差感扑面而来。与此同时，父母的态度又是宽松的，你想怎么活就怎么活，没人逼你。结果就是，年轻人陷进了一种尴尬的境地：怪自己吗？怪父母吗？好像谁都没错。可日子一天天过，就越来越没有力气，也越来越不开心。

还有算法制造的幻象，让很多年轻人误以为宠物是万能治愈的答案。但当他们真的养猫时，面对猫的独立、冷淡，或者各种日常麻烦，很快就会失落。而他们本身又缺乏面对挫折和不确定性的心理准备，就更容易走向弃养。

所以当我们讨论弃养的时候，背后其实不仅仅是一个“猫不亲人”“没有想象中治愈”的问题。它折射出来的，是年轻人面对现实困境时的无力感。高阈值的快乐、算法推送的幻象、社会节奏的加速，都让他们在进入成年世界后，发现自己无论怎么做都不够开心。于是宠物成了一种寄托，也成了一种试探：看看在这个世界上，是否还有一种关系是单纯的、能被掌控的。

可现实却再一次提醒他们：哪怕是宠物，也不会完全按照你的期待来。猫有自己的性格，狗也会生病，任何生命都有不可控的部分。当这种落差撞上年轻人原本就脆弱的心理承受力时，就很容易转化成失望，甚至是放弃。

这才是更让人心疼的地方。弃养表面上是对动物的不负责，本质上却是年轻人自己在和现实的挫败感缠斗。

他们不是不爱，而是没有准备好承受“爱也可能不如预期”的真相。

所以，比起单纯去批评谁弃养了猫狗，更需要去看见：为什么这一代年轻人更容易在关系里退缩？为什么他们更容易把希望投射到宠物身上？为什么一旦出现落差，就没有足够的韧性去坚持？**这些问题和宠物无关，却和整个社会、家庭教育、成长环境紧密相连。**

宠物只是镜子，照出了我们共同的困境。今天是猫，明天也可能是别的事物。

真正值得反思的，是我们能不能在这种关系里学会一点东西：学会尊重差异，学会面对不确定，学会承受落差。如果这一点没学会，不仅宠物会被弃养，人和人之间的关系，也会一样轻易崩塌。（全文完）

所以，请务必在“带一只动物回家”前，问问自己：

**我做好准备迎接一个生命了么？**

**我能否对一个生命做到十几年如一日的关心，爱护？**

**我能不能坚持放弃一部分个人时间，为这个生命付出时间，金钱和耐心？**

如果不能，如果即便知道自己做不到却依然渴望和这些美好的生命相遇，那么不妨把这份爱意画作一次具体的支持，为那些被遗弃的动物送上一份粮。



 腾讯公益

口袋有爱，分它一口



Mini Program



[点击「阅读原文」了解更多](#)

[Read more](#)