

# “不愿欠人情”成现代人通病？

## 心理专家解读边界意识与社交焦虑



图据AI生成

本报讯(记者 林乐雨) “凡事皆需自力更生,勿给人添麻烦。”近日,在心理科诊室里,63岁的周阿姨用这样一句话总结了自己的处世哲学。

在亲朋好友的眼中,周阿姨独立、干练,仿佛没有她解决不了的难题。即便遭遇困境,周阿姨也鲜少主动寻求帮助。她坦言,这种凡事靠己的习惯,实则源于对“人情债”的恐惧。每当想要开口求助时,

她总会担忧自己是否会占用他人的宝贵时间与精力;若因自己的请求给对方带来困扰,她更是会心生不安,总盼着能尽快“偿还”这份人情。朋友们常笑她太过客气,但周阿姨却坚信,对他人的不打扰才是正确的处世之道。

“不愿欠人情”这一心理现象颇为普遍。有些人甚至将他人的帮助视为负担,一旦受到丝毫“恩惠”,便时刻铭记于心,力求“等价回报”。杭州

市上城区四季青街道社区卫生服务中心心理科主任朱华平指出,这种心理既体现了独立自主的精神,也透露出对“人情债”负担的深深忧虑。

朱华平进一步分析,不愿欠人情的人往往拥有强烈的自尊与清晰的边界意识。他们享受独自解决问题的成就感,有的人甚至将向他人求助视为示弱的表现。他们担心自己的请求会给对方带来麻烦,更担心未来无法以合适的方式或足够的价值回报对方。这种不确定性往往会引发内心的焦虑。

然而,朱华平也提醒,独立自主虽值得推崇,但因“不愿欠人情”而过度抗拒帮助或人情,却也可能对人际关系造成损害。我们应该在力所能及之时保持独立,而在遭遇困难时,则应坦然接受那些必要且真诚的帮助。无需急于回报,而是在对方需要时给予全力支持。真正深厚的关系,往往是在相互亏欠与扶持的平衡中逐渐成长起来的。

### 适度压力 激发潜力

拍球时,用力越大,球就弹跳得越高。一个人的成长也是如此,适度的压力不是阻力,而是最好的助推器。我们每个人都有惰性,也有潜力。如果没有一点压力,人就会变得十分懒散,做事拖拖拉拉、得过且过。而施加了适当的压力之后,不断向一个目标努力,我们才能突破自身的局限,发挥更大的能量。

真正成熟的人,会给自己适度的压力,每天做一点舒适圈以外的、对自己有益的事情,以此来磨砺自己的心性,激发自己的潜力。

据人民日报微信公众号

### 要“接纳”情绪 先理解情绪

人生如赛场,没有永远笔直向上的路,它是螺旋上升,在曲折中前进的。所以,学会接纳情绪,容纳情绪,处理情绪,是一种非常重要的能力。当我们与情绪和平共处,我们的生命就会展现出更多韧性。

心理学家说,情绪是信使,告诉我们自己在意和看重的是什么;情绪也是灯塔,引导我们自我成长的方向,告诉我们“自己想要成为一个什么样的人”。负面情绪的背后,往往藏着内心最珍贵的价值方向。

所以,面对负面情绪,不要逃避它,而是去看见它,去拥抱它,去理解它,去追求它给你指出的方向,这就是我们所说的“接纳”。

据央视新闻微信公众号

## 别让完美主义“偷”走生命力

被批评一句能彻夜难眠,反复回想自己哪里没做好?羡慕他人成功,却总觉得自己“还不够格”不敢尝试?完成的99%都很好,却总对那1%的瑕疵耿耿于怀?表面看,完美主义者勤奋自律、追求卓越。但这亮眼标签下,隐藏着一套精密的自我惩罚系统——它消耗心力、阻碍行动、破坏快乐,甚至成为抑郁焦虑的温床。这不是简单的“要求高”,而是一种适应不良的完美主义。

追求完美为何反而更可能失败?在持续不懈地奔赴

那个虚拟的“完美”标准的过程中,我们更容易陷入焦虑与拖延:对达不到完美标准的担忧常阻碍行动的启动。而且会对挫折的免疫力低下,稍遇障碍便容易情绪崩溃或彻底放弃。其实大脑需要的是不断前行与调整的节奏,而非原地挣扎和过度准备的状态。

所以,要学会科学“松绑”:给完美主义卸下镣铐。

戳破“非黑即白”思维。每当那种“必须完美”的念头悄然浮现,尝试冷静地问自己:最糟的结果真的那样糟糕吗?是否有中间道路可走?

练习“完成比完美重要”。启动任务时只聚焦最简可行步骤,设定“完成”而非“完美”的截止点,明确告诉自己:“到时间就停手,不再修改。”

学会与“足够好”相处。完美主义者常对自身不够善待,然而实践表明,学习对自己“温柔相待”反而能促进心理健康与提升效率。可以尝试记录后果,写下这些“失败”的实际后果。你会发现:地球照样转,天没塌下来,多数“灾难”只在想象中发生。

据河北省精神卫生中心