
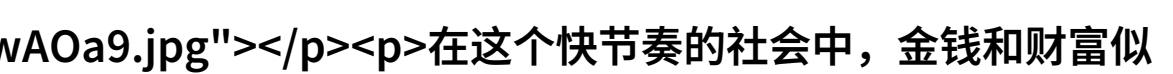


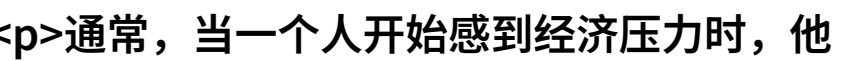

# 吝啬痴狂的生活追逐金钱的无尽循环

是什么驱使人变得吝啬痴狂？

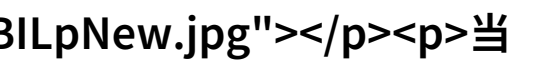

在这个快节奏的社会中，金钱和财富似乎成为了衡量一个人的重要标准。有些人可能会因为追求金钱而变得过于专注，这种情况下，他们可能会陷入一种叫做“吝啬痴狂”的心理状态。在这条道路上，他们不断地追逐更多的金钱，却忘记了生活的其他方面，比如健康、关系和个人幸福。

他们是如何开始这一过程的？

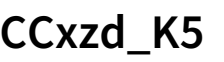
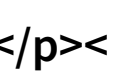
通常，当一个人开始感到经济压力时，他或她可能会开始注意到每一分钱。这时候，即使是在小事上节省几毛钱，也能让他们感觉更有控制感。但随着时间的推移，这种行为越来越严重，直至变成了对任何形式浪费都极度敏感甚至恐惧的情况。

这种心理状态给他们带来了什么样的影响？

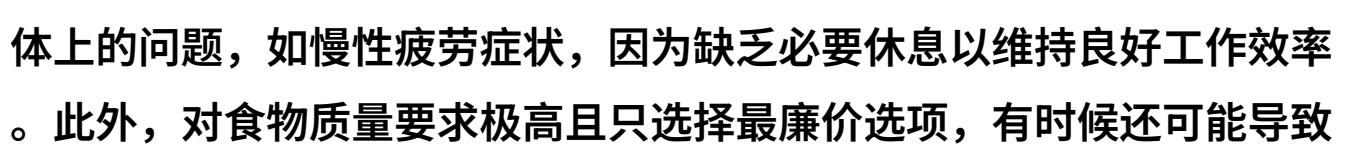
当一个人成为吝啬痴狂的人时，他或她往往会失去与他人建立深层联系的能力。朋友和家人可能会因为他的狭隘性而疏远，因为无论是出于同情还是愤怒，都无法理解为什么有人宁愿牺牲自己的人际关系也不愿意花一点点额外开销。同时，这种态度也限制了个人的社交活动，从而进一步加剧孤独感。

它们如何影响日常生活？

在日常生活中，吝啬痴狂的人经常表现为不愿意尝试新事物或者购买质量好的产品，只要价格便宜就满足，以此来证明自己的聪明才智。而对于旅行、娱乐活动以及任何需要预算的大型消费，他们通常都会避之唯恐不及。即便如此，他们依然能够从这些选择中找到自我安慰，比如

认为自己比别人更加理智或者节俭。它对长期健康有什么影响吗？



长期以来，过度关注成本和节约可以导致身体上的问题，如慢性疲劳症状，因为缺乏必要休息以维持良好工作效率。

此外，对食物质量要求极高且只选择最廉价选项，有时候还可能导致营养不均衡的问题，从而增加患病风险。此外，还有情绪上的压力，由于持续的心理紧张，不断地放大焦虑等负面情绪，使得身心健康受到严重威胁。

该如何摆脱这种状态并寻找平衡呢？

摆脱吝啬并寻找生活中的平衡是一个复杂且具有挑战性的过程，但却是必须要走的一条路。一步一步地认识到自己的行为模式，并努力改变它们；学会区分哪些支出是值得投资，而不是简单基于成本；通过参加团体活动或者与朋友聚餐等方式，与他人建立更深层次的情感连接；最后，最重要的是学会放手，不必总是那么拘泥于每一笔账目。这一切都需要耐心和坚持，但结果将带来前所未有的自由和幸福。

[下载本文pdf文件](/pdf/501286-吝啬痴狂的生活追逐金钱的无尽循环.pdf)