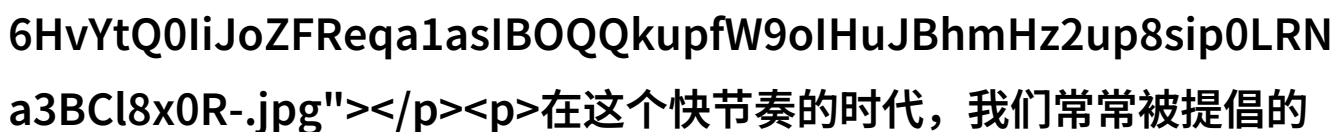


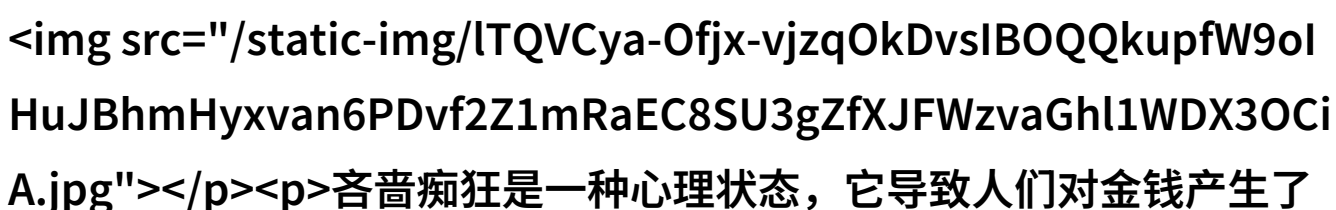
吝啬痴狂的经济生活追求极致节俭的生活

为什么有人会变得吝啬痴狂？

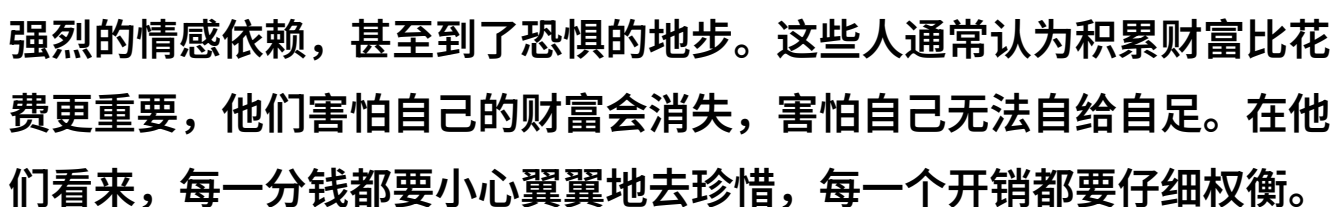
在这个快节奏的时代，我们常常被提倡的是消费和享受生活。但是，有些人却选择了另一种生活方式，那就是极端的吝啬。

他们对金钱有着过度的关注，对物质世界持有深刻的怀疑态度。这种现象称为“吝啬痴狂”。

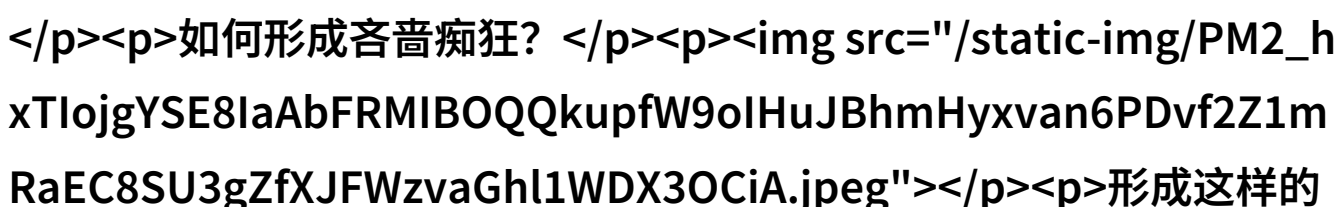
什么是吝啬痴狂？

吝啬痴狂是一种心理状态，它导致人们对金钱产生了强烈的情感依赖，甚至到了恐惧的地步。这些人通常认为积累财富比花费更重要，他们害怕自己的财富会消失，害怕自己无法自给自足。在他们看来，每一分钱都要小心翼翼地珍惜，每一个开销都要仔细权衡。

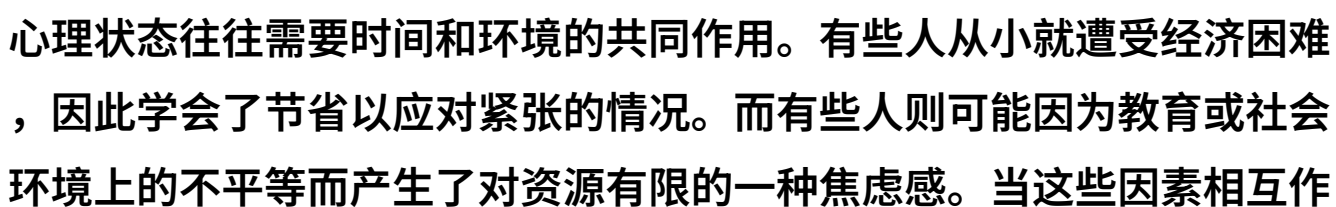
如何形成吝啬痴狂？

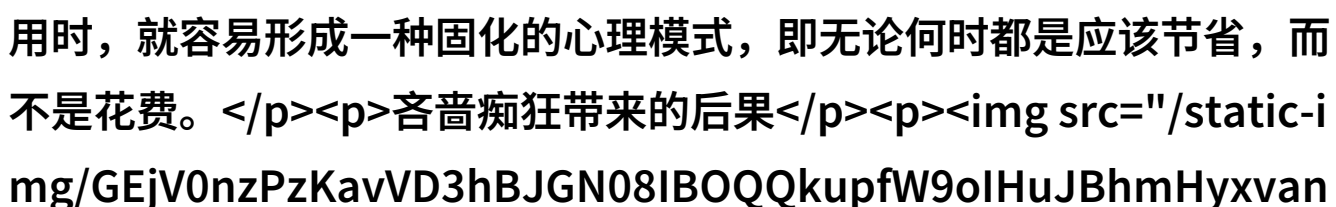
形成这样的心理状态往往需要时间和环境的共同作用。有些人从小就遭受经济困难，因此学会了节省以应对紧张的情况。而有些人则可能因为教育或社会环境上的不平等而产生了对资源有限的一种焦虑感。当这些因素相互作用时，就容易形成一种固化的心理模式，即无论何时都是应该节省，而不是花费。

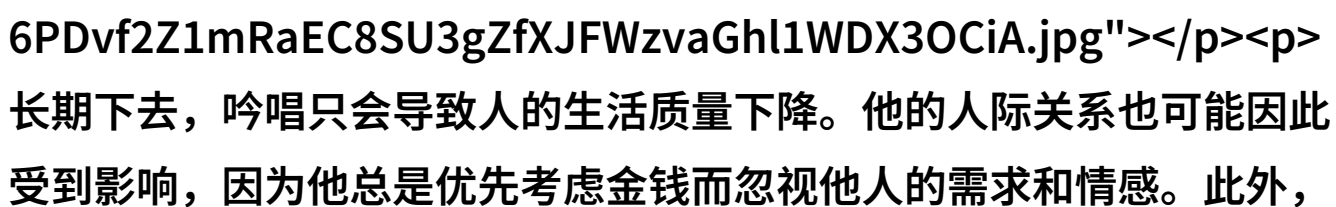
吝啬痴狂带来的后果

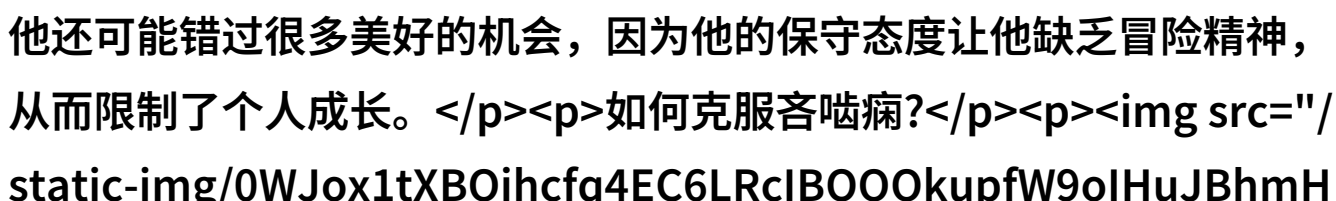
长期下去，吝啬只会导致人的生活质量下降。他的人际关系也可能因此受到影响，因为他总是优先考虑金钱而忽视他人的需求和情感。此外，他还可能错过很多美好的机会，因为他的保守态度让他缺乏冒险精神，从而限制了个人成长。

如何克服吝啬痴狂？









yxvan6PDvf2Z1mRaEC8SU3gZfXJFWzvaGhl1WDX3OCiA.jpg"></p></p>

<p>首先，要意识到这一点，并且认识到它对于个人的负面影响。不断进行自我反思，将价值观念调整过来，让更多的人类需求成为你的追求目标。其次，可以尝试一些减压技巧，比如瑜伽、冥想等，以帮助自己放松心情，缓解紧张的情绪。这并不是说完全放弃节俭，只是在适当的时候适当地花费，不再盲目追求储蓄。</p><p>结语：改变习惯并不容易，但每一步进步都是值得庆祝的。如果你感觉自己正陷入“吟唱”之中，不妨开始今天，就在现在，从小事做起，一步一个脚印走向更开放、更丰富的人生道路吧！</p><p>下载本文pdf文件</p>