



# 为什么帮助别人， 反而换来冷漠与伤害？

这是一位老人写来的信。他叫忠夫。年纪大了，总是爱回忆，回忆有苦有甜，可是忠夫老人的回忆，却有一种说不出的酸楚。他帮助别人，是出于天然的怜悯，并没想过什么回报，可结果呢，做了好事被人遗忘也就罢了，甚至还被反咬一口。

倾诉人：忠夫（化名），男  
记者：陈也喆  
插画：章丽珍  
倾诉热线：87682535  
15888563497  
倾诉邮箱：dnsbqg@126.com  
情感倾诉 QQ：3148917426  
公众微信号：dnsbqg



其实是为自己而造，他们只是暂时住一下。  
我当时心里咯噔一下，但转念又想，他们一直以来受尽旁人的白眼，一时还不能接受别人的好，以后总会想明白的。  
就这样，房子造好了，他们一家搬了进去，再也不用忍受房东的奚落。

## 没有回报反被污

自从住到我们村以后，他们家的境况越来越好，看到他们脸上绽开笑容，我的心里喜滋滋的，这中间应该也有我的功劳吧。

国家政策开放了，个人可以搞运输了。有一年，他们家的儿子开始跟人合伙做中巴车运输生意。

他们需要我帮忙，只要说一声，我都会马上放下手头的一切，鼎力相助。

我替他们招揽乘客，上车卖票。为了他们家的中巴生意，我曾好几次向单位请假。

连单位领导都说我：“这是你亲戚的车，你为啥总是那么积极？工作上的事不顾，自己家里的事也不管了。”

其实我也说不清楚为什么，可能是不想眼睁睁地看到他们辛苦，总想尽自己的力，能帮一把是一把。

就这样整整帮了三年，我一分钱报酬都没拿，甚至连一顿饭、一根烟他们都没有给过我。这些都不算什么，我帮助他们家，从来没想到要什么回报。

可是我最痛心的是，到头来他们家的人还在背地里污蔑我，说“天晓得他有没有从车票袋里掏钱”。

这些都是我后来才知道的，知道了以后心凉得无法言说。

没过几年，他们就赚了大笔的钱。因为那时村里还没有中巴，他们算是垄断经营，村民们出趟远门都会坐他们的车。

渐渐地，他们的楼房盖得越来越高，还在宁波市区买了房子，日子越过越好，可我对他们当年的倾囊相助，他们却似乎忘得一干二净。

我母亲健在的时候，曾对我说过，你这样帮他们，却没捞到一句好话，这是你前辈子欠下的债啊……

如今，他们家与我们家已经没有任何联系，事情也过去了几十年，可是我心里总是挥之不去那段阴影：为什么帮助别人，最后却换来冷漠与伤害？

这么多年来，我也听到过身边类似的故事，有些家境贫寒的人，受到别人的资助，觉得是理所当然，不懂得感激，一旦对方不再援助，他们反而会心生怨恨。

我不明白这究竟是一种怎样的心理。

## 穷苦的远房亲戚

小学的时候，老师就教我们《农夫与蛇》的故事。老师说，这个寓言告诉我们，做人一定要分清善恶，要把援助之手伸向善良的人，对待恶人，不能心慈手软。

当时小小的我，还不谙世事。我心想，人与蛇怎么能混为一谈。

从小父母就教育我，人心都是肉长的，人都是有良心的，对待任何人都要友善。

然而，活了一辈子，我才真正体会到《农夫与蛇》的内涵。

我有个远方亲戚，他们家只能用“穷困潦倒”四个字来形容。

他的父亲是个聋子，母亲是个地道的农村妇女，大字不识一个。

他们家全部的家产是一只箱子和一张床，生活用品大多也是别人用剩下的，要啥没啥，连个住的地方都没有，常年租着别人的房屋。

更悲惨的是，正所谓贫贱夫妻百事哀，他的父母天天争吵，家庭气氛很不和谐。

我经常听父母提起过他们家的凄惨，心里想着，等我以后有能力了，一定要帮他们一把。

## 帮他们造了房子

他们隔三差五就换一处住的地方，一次又一次地搬家，还要忍受房东的挑剔与埋怨。

直到我工作以后，他们家搬到了我们村。我心想，我帮他们的时候到了。

我主动给他们建房子，因为他们不是我们村里的人，所以造房子的过程中遇到过很多障碍，我都挺身而出，帮他们一一排解。

房子快要建好的时候，我听到他们家的闲言碎语，说我



本期特邀嘉宾：张子霖（宁波心理咨询治疗中心心理咨询科负责人，国家二级心理咨询师，国家婚姻家庭咨询师，中美精神分析协会会员）

实际上，贫穷这件事情最为可怕的部分不是物质上的缺少，而是精神上的贫瘠。这种贫瘠会衍生出两种感觉，一种对内，为“匮乏感”；一种对外，为“不信任感”。

“匮乏感”是如何发生的呢？在一个物质基础极其缺少的环境下，尤其父母内心因匮乏而无法使孩子富足的时候，实际上会强化一个人的物质占有欲，因为物质对他们意味着太多东西，比如爱与自尊。这种内在如黑

洞般的匮乏感带来的长久影响就是不知足。这种不知足不会因为他们得到多少生活上的改善而消除，内心仍然是个“穷人”，因此睚眦必较。

“不信任感”又为何？倘若有人表达善意，他们便觉得无法信任，觉得对方一定有目的。因为在他们内心的假设上，人与人之间是没有真情的，他们无法理解善意这样纯粹的意图。因为在本质上，一个内心匮乏的人认为自己是不值得爱的，所以如果别人爱他们或帮他们，必定有所企图。

对忠夫老人而言，理解到这样的心理过程或许会稍有慰藉。人若良善一生，便说明心中富足。尤其他日放下这些纠结以后，更能自在洒脱。若修己如此，此生何憾？

## 男女正当时

### 同城相亲

## 百载光阴 有爱陪行

“如果知道有一天会这么喜欢你，我一定对你一见钟情”。那些影视文学作品里的爱情或激烈或偏执或温暖或静守，总能拨动我们内心的渴望和感动。光阴数十载，演绎绚烂人生，而爱是最温暖最奇妙的历程。岁月悠悠，愿我们的爱可以刻骨铭心，即使生活坎坷我们总是握着一双温暖的手。

**刘小姐** 1991年，高1.63米，重50公斤，本科，事业编，年薪10万元。

五官立体的女孩，透着坚毅的性格；白皙，有艺术范；长发，有才华，有品位。

**张小姐** 1990年，高1.60米，重48公斤，本科，设计师，年薪10万元。

利索的行动派，带点邻家女孩的阳光羞涩；喜欢篮球和爬山，欣赏自主、有气质的男生。

**周先生** 1989年，高1.80米，重70公斤，本科，银行，年薪10万元。

阳光小伙，有点腼腆，待人接物彬彬有礼，性格稳重而低调，给人妥妥的安全感。

**程小姐** 1988年，高1.65米，重52公斤，本科，财务，年薪9万元。

清秀温暖，给人安静的舒适感；性格很好，羞涩的笑容是最迷人的地方。

**吴先生** 1984年，高1.80米，重77公斤，本科，公务员，年薪10万元。

小伙子能言善道，阳光爽朗，让人感觉很有亲切感；“外貌协会”的，喜欢卖萌。

**林小姐** 1987年，高1.64米，重50公斤，本科，银行，年薪10万元。

短婚未孕，漂亮气质好，喜欢绘画摄影；家境优越，找有担当有责任心的男孩。

红娘工作助人为乐，现招热心人士加入我们，为爱推波助澜。

地址：海曙江厦街19号江厦银座4-9室（江厦公园公交站旁）。

电话：87304380 13362456652

QQ：425610150 微信：yuexiaoxingkong

月老星空：80后水瓶男，学过几年心理学，喜欢舞文弄墨，热衷并擅长乱点鸳鸯谱。我的相亲口号是：只找有“嫁”值的人！如果你想交友相亲告别单身，欢迎和我联系。

