

放下助人情结，尊重他人命运

帮助值得帮助的人，明确正确的助人本心和健康的助人边界更重要

帮助准备接受帮助的人

1. 明确自己的需求，并会主动寻求支持或建议
2. 有自主行动的意识，不会完全依赖你。对方是自己事情的第一责任人
3. 懂得感恩，不会理所当然地白嫖
4. 尊重边界，不会强迫或操控你提供帮助