

# 界限感

打造完美人际关系的秘密

凌岚  
LING LAN

著

# Limit



● 恰到好处的  
交际方式

● 就是亲近地  
保持距离



当你识趣的时候，别人才觉得你有趣  
12型心理人格解析 55类处世行为准则 33条交际拓展技巧  
让你实现精准有效的人际交往

古吴轩出版社

中国·苏州

# 界限感

打造完美人际关系的秘密

凌岚

LING LAN

著

古吴轩出版社

中国·苏州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

界限感：打造完美人际关系的秘密 / 凌岚著. — 苏州：  
古吴轩出版社，2016. 1  
ISBN 978-7-5546-0605-6

I. ①界… II. ①凌… III. ①人际关系—通俗读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311453 号

责任编辑：徐小良  
见习编辑：李爱华  
策 划：王 猛  
封面设计：沈加坤

书 名：界限感：打造完美人际关系的秘密

著 者：凌 岚

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

出 版 人：钱经纬

经 销：新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：680×960 1/16

印 张：16.5

版 次：2016年1月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5546-0605-6

定 价：35.00元

## 第一章 最好的关系，是亲近地保持距离

最好的关系，是亲近地保持距离 / 003

把握自我边界，别因自我认同感而失去理性 / 008

迁怒，损人不利己 / 013

炫耀，碾压了别人的尊严，也失去了他们的认同 / 017

别在自己的主场丢盔卸甲，独立人格让你获得爱与尊重 / 022

给对方一点空间，就是给自己一份心安 / 026

少一些计较，大气的人才受欢迎 / 029

先考虑他人的感受，再决定要不要开口 / 032

能随手解决的摩擦，没必要小题大做 / 037

## 第二章 “情感绑架”是毁掉所有关系的根源

无能的人最喜欢用交情“绑架”别人 / 043

谁都没有义务迁就你的过分 / 048

你还没重要到值得他关注的地步 / 052

强人所难，怎么能愉快地做朋友 / 058

别太把自己当回事，没人愿意看你摆架子 / 062

过度热情反而让人对你敬而远之 / 067

不要为了任何事去讨好任何人 / 070

做了中间人，就要当心受夹板气 / 074

放得下脸面，自然更有情面 / 078

玩笑太过火，害了自己伤了别人 / 082

### 第三章 守住自己的本分，不苛求他人的情分

别人不想帮你，也许是因为你太无知 / 089

你所认为的不公平，在别人眼里可能很正常 / 094

其实，大多数人并不在意你 / 097

隐私这种事，别泄露自己的，也别过问他人的 / 101

需要跟别人协作的时候，请不要孤立了自己 / 104

多嘴的人，走到哪里都惹人厌 / 109

吃亏是福，总是吃亏哪来的福 / 114

你可以对上级的不合理要求说“不” / 118

世上没有绝对的事，说话要留有余地 / 122

## 第四章 不打扰，是你与别人最好的相处方式

请不要把你的秘密告诉我 / 129

他人的人生，你碰不起 / 133

别人不是你，不要过于苛求 / 136

别成为那个毁掉生活情趣的人 / 140

每个人生来都有价值，不要小瞧任何人 / 144

太过高调，反而会让自己的人缘变差 / 148

用沟通解决杀伤力比较弱的流言 / 152

他人的嘲笑，何必放在心上 / 155

你吃的都是不懂拒绝的亏 / 158

别让自己的犯迷糊变成招人烦 / 163

## 第五章 如果没有界限，关爱也会变成伤害

把好脾气留给亲近的人 / 169

与爱人以外的人保持恰当的距离 / 173

爱人如沙，握得越紧失得越快 / 178

暧昧，你玩不起 / 183

遇到对你没兴趣的人时，请你识趣 / 187

不要从人情世故的角度看待伴侣 / 190

爱情不是你的全部，生活才是 / 194

幸福靠心感知，不需要秀给谁看 / 197

再亲密的人，也忍受不了你过度猜疑 / 201



## 第六章 不是你的圈子，就别忙着挤进去

不要忙着挤进别人的圈子 / 207

找准位置，不妨碍别人，也不拘束自己 / 212

从成熟的角度接纳别人的批评 / 217

完美的人际关系从玩转朋友圈开始 / 221

别让金钱“逆袭”了朋友圈 / 226

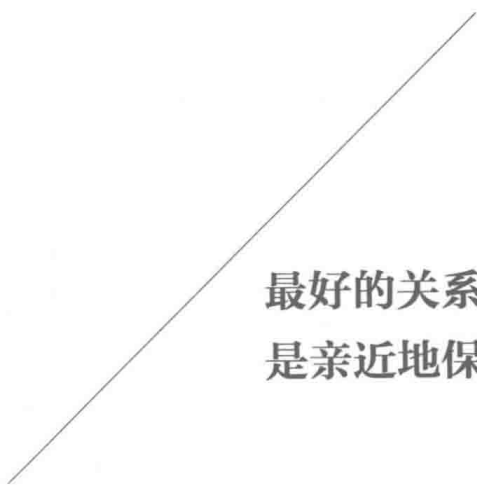
看人说话并不是羞耻的事 / 231

误会，往往会给你一道致命伤 / 237

太精明的人只会耽误自己 / 241

不管多么敬重上级，也不要任其摆布 / 246

# 第一章



最好的关系，  
是亲近地保持距离



## 最好的关系，是亲近地保持距离

每个人都有自己的生活方式，无论你与别人的关系多么亲密，都应该保持适当的距离，不要过度介入别人的生活。谁都不可能完美无缺，都会有自己的缺点和不足，如果你不懂得包容和忍让，一味地咄咄逼人，很可能会破坏彼此的关系。而适当地保持距离，才能给对方和自己都留下回旋的余地。

公司有个女同事叫玲子。有天，玲子问我，能不能帮她找一间廉租房，她想一个人住。

我有些疑惑，她本来是跟闺蜜欢子一起合租的，怎么突然就要找房子呢？

玲子看出我的疑惑，有些失落地说：“唉，别提了，我再也没办法跟欢子好好相处了。”

听了玲子这句话，我想起三天前的一件事。

那天上午，玲子一到公司就在办公桌上东翻西找。我看她一脸焦急，就问了一句：“丢东西了吗，要不要我帮你找我？”

## 界限感：

打造完美人际关系的秘密

原来玲子有份客户资料找不到了。

我和玲子是邻桌，我们经常有把东西放到对方桌子上的情况，我在自己的桌子上翻了翻，没发现有玲子的东西。这时，我突然想起来，昨天晚上下班的时候，玲子好像将一份客户资料带回了家。我连忙提醒玲子。经我一提醒，玲子也想起来了，她确实把那份客户资料忘在家里了。

玲子马上给在家调休的闺蜜欢子打电话：“欢子，我有份资料丢在家里了，麻烦你帮我送到公司吧。”

我听不到电话那边欢子说了什么，只看到玲子舒了口气，估计是资料找到了。

半小时后，玲子的电话响起，她接了电话，就匆匆地赶到前台。我寻思，肯定是欢子到了。

果然，不一会儿，玲子致谢的声音从前台传来：“欢子，辛苦你了，今晚回家我给你带好吃的。”

出人意料的是，欢子却对玲子好一番责备：“你这个猪脑子，总是丢三落四的，要不是我在家，看你不得哭死。”声音之大，让公司所有人都吃了一惊，大家纷纷向前台看去。

当着整个公司人的面，玲子被这一番数落，自然不悦。可欢子依然不依不饶，“猪脑子，猪脑子”说个没完。

玲子气愤地说：“我错了还不行，你赶紧回去吧，我还要上班。”

欢子哼了一声，转身离去。可刚走出没几步，她忽然又折转身来，盯着前台的小姑娘说：“刚才我跟闺密闹着玩儿，你一直冷着眼看我干什么，没教养。”丢下这句话，欢子扬长而去。

前台的小姑娘都快被气哭了，玲子见状，赶紧好言安慰。

事情平息后，玲子回到座位，一阵长吁短叹。

被欢子一闹，玲子觉得在公司丢尽了脸面，非常苦恼。我便安慰了她几句，见玲子没什么过激反应，我们便各自投入到了工作中。

我以为那件事就这样过去了，没想到玲子现在提出想搬家，我猜想可能跟欢子送资料那件事有关，便问：“你跟欢子还没和解吗？”

玲子说：“那次矛盾只是个导火索，我忍欢子很久了，她做事真的好过分。”

玲子和欢子是大学同学，两人来北京发展已经三年了，一直住在一起。

刚来北京那会儿，她们为了生计奔波，两人常常不分彼此——衣服换着穿，房租谁有钱谁先垫付，一起买菜做饭。

当她们工作稳定，收入有了保障后，开始对生活的品质有了一定的追求。渐渐地，两人的性格、爱好、审美等方面的差异逐渐显露出来。她们便遵循大事共同商议，小事各随心意的原则相

## 界限感：

打造完美人际关系的秘密

处。比如，房租每人承担一半，值日按天轮流。

三年来，两人亲如姐妹，相处得非常融洽。就算有了争议，也能很快解决，从来没有过伤害对方感情的过激行为。

然而，玲子心里明白，表面看来她跟欢子亲密无间，其实内心早就互生嫌隙。两人每次闹矛盾，都是玲子主动容忍退让，才换得了眼前的相安无事。时间久了，玲子心生郁结，总有一天会忍无可忍，爆发出来。

按玲子的话说，她跟欢子的矛盾主要有两方面：一是欢子认为跟玲子关系好，就可以直言不讳，经常毫不留情地指责玲子，即便在公众场合也不顾及；二是欢子完全不尊重玲子的私人空间，经常妄动玲子的私人物品，干涉玲子的私事。

欢子犯了一个许多人都会犯的错误。她忘记了，每个人都有独立的人格和私人空间，别人决不能毫无底线地强加干涉。再好的朋友，也要保持适当的距离。我建议玲子应该先跟欢子好好谈一谈，把她的感受说出来，毕竟是多年的好朋友，不要因一时冲动就断了来往。

玲子叹了口气，想想自己都忍了这么久了，也不差这一次，决定回去跟欢子聊聊。如果聊开后，欢子还是不知分寸，她就果断搬走。

这件事后，过了一个多月，玲子对我说，欢子以前把自己的咄咄逼人当成亲密的表示，现在她意识到了自己的问题，逐渐改

变了与人相处的方式，在这份友谊中，两人都感到更加舒服，也更加亲近了。听了这话，我打心里为她俩高兴。

人们常说最亲近的关系也是最脆弱的，两个人长时间不分你我，难免会忘记自身应该坚守的分寸，以至于过多地干涉对方的私人生活，最终导致互相怨恨。

人与人之间，只有保持适当的距离，以平行线的方式相处，才能避免摩擦，共同进退。亲人之间，距离是尊重；爱人之间，距离是美丽；朋友之间，距离是爱护；同事之间，距离是友好；陌生人之间，距离是礼貌。适当的距离是我们表达爱的最佳方式，没有距离的相处是一种自私的表现，人与人相处需要给对方保留一定的心理空间，感情才会长久。



## 界限感：

打造完美人际关系的秘密

# 把握自我边界，别因自我认同感而失去理性

不知你是否有这样的感触：当别人说起你所熟悉和喜爱的人或事时，哪怕他的评价很客观，可一旦稍有负面评价，你就无法容忍，会与之据理力争。

这是自我认同感在作祟。自我认同感是心理学家埃里克森理论中的一个重要概念，是指“一种熟悉自身的感觉，一种知道个人未来目标的感觉，一种从他信赖的人们中获得所期待、认可的内在自信”。

一般来说，人在成熟之后的各个阶段，不论是青年、中年和老年，都会被自我认同感影响到日常中的规划、心情、行动。它给了我们内在自信，但有时也会让我们盲目自信，丢掉明辨是非的能力。如果我们一味地坚守自我认同感，就很容易在跟别人的交往中引发不快。

我的小表妹刚刚步入大一，她的自我认同感也是在这一时期趋于成熟的。不过，这可给她带来了不小的麻烦。