



座孤岛，无法与世界上其他的电脑连接。那人，
查了一遍拼写，却一不小心按了格式化。于是，
毫无疑问，这件事严重影响了我的心情，更
面又不得不处理眼前的突发情况。所幸我最终
陌生人可以长驱直入你的网络之家，留下烦人的
咫尺之遥，或千里之外的人都可能轻松掌握你的个人
的方法，避免来自网络空间和联系人的“侵犯”。本书继续沿用之前《界限》的主题，写人与人互动的基本需求，通过介绍设置特定的界限来处理如下情
伪善的婆婆，顺手牵羊的姐妹，假期骚扰，强行推荐等等。总之，这三本书就像三部曲，提供了从地球到太空，从亲友到陌生人，从面对面的互动到智能手机
笔记本电脑的
我们穿越在
分享广泛的
邮件仅仅
实际上，
那么她的
人。然后，
如今，手机、平板电脑（如 iPad）和电脑所构成的电子宇宙，正以扰乱和入侵的姿态向我们袭来。我们有了一整套全新的义务，深感力不从心：待结交的朋友
待管理的电子邮件，待回复的文档。我们需要为这个过度联结的宇宙设限。本书将
告诉你如何在虚拟世界中设置栅栏，
回本该属于你的时间，去关注那些对你而言最重要的事。

为了富有创意的追求，为了你所爱的人，为了愉悦和趣味以及心灵的安宁，释放自己的能量。什么是边界？边界是为了保护事物的完整性、自主性和整体性而
置的限制。恰到好处的边界能有效改善失控和混乱的生活。你，
实体，同样，你所在的工作单位或部门也不例外。很明显，
物理边界，你会因为缺乏保护的结构，过分暴露于危
放自如。如果你泄露了朋友的隐私（释放太
也难逃一死。边界是稳压器边界会调节输入与输出的
回能量和信息。你见过谁是完全封闭的？封闭的巴特

我准备向出版商文稿——打印到真正的纸上，然后放进邮箱——打印前
接下来的时间，我不得不一页一页从头来过。（今天的撤消键实在
何况那天是我结婚的大喜之日。一面是已经约好的化妆公司（“扮
还是妥善地完成了一切，包括婚礼，但如今的电脑世界已经不可同
广告和荒谬的报价。朋友以每两分钟一次的频率打断你的注意力，发来短信，
信息。《为过度联结的世界设限》将帮你重新掌控自己的时间、注意力和能量，指导你运用通信过
百万计的头脑相
为发给二十位亲友
后发给了她的朋友
钟内冒犯远在新加

告诉你如何在虚拟世界中设置栅栏，
回本该属于你的时间，去关注那些对你而言最重要的事。

多），或者对朋友过于警觉（收得过紧），将威胁到友谊的完整性。缺乏健康边界的
能量和信息量。试想一下，下面的圆圈代表你。你发送能量和信息到世界各地，并从外
先生就是这类人，撬杠也无法撬开他的嘴。他整日摆一张扑克脸，用最简短的话回答问题，
最亲密的友谊也需要边界，懂得

一个超链接世界的界限

[美] 安妮·凯瑟琳 著
张元 赵科红 译

此间的互 动不感兴趣。
不论你
下面
无法
坚信一
居快嘴露
你了解她所有
告诉她一家孩
表
露西的隐私吧。（若她无法保护家人的隐私，又有什么理由保护你的呢？）想一想你的家人，哪几位和露西有点像？当你发邮件给家人，还会
露西吗？

说么，都会从他的“边界围墙”上弹回来。
哪一个圆形代表巴特先生的边界？显而易见，边界 C 最厚实。资源和信息被困在内部，来自人际交往的新鲜讯息和能量则被挡在了边界之
进入。想象一下，你正兴高采烈地向巴特先生讲述自己的罗曼史，你觉得他可能会有所回应吗？再想象一下，你正描述下任总统的候选
位真诚勇敢的杰出人士终于有机会拯救苦难深重的国家，你觉得这对巴特先生会有多少影响？与巴特恰恰相反，偶尔在杂货店面
西则会告诉你一切。
家人，她的丈夫会在最后一声呼噜后打瞌，她曾经从一个住
子的粪便形状多么有趣，但你并不想听，匆匆离去，但却把
露西的边界？显然是边界有孔的 A。露西直接输出不经过滤的信 息，没有将自己的能量置于其中。她不懂得和什么关系的人说
到的一切无所不谈。如果把一封写有秘密的电子邮件发给露西，会发生什么？即使你再三嘱咐别转发或告诉他人电子邮件的内容，恐怕
露西的隐私吧。（若她无法保护家人的隐私，又有什么理由保护你的呢？）想一想你的家人，哪几位和露西有点像？当你发邮件给家人，还会
露西吗？

你有这类爱泄露消息的朋友吗？

会不会就隐藏在电子邮件收件人中，而你毫无顾忌地告诉他们，和一位身份特殊的朋友共度了愉快的一天？这难道不值得我们深思吗？
时间好好检查你的文字、邮件、朋友以及
急或一个回复会一直保留。按下按钮，你
靠智能手机、平板电脑或电子书阅读器，
其中也有令人欣慰之处。比如你可以随时
如果计划有变，可以及时收到通知。可以
马上终结一场关于 1960 系列谁打右场，《了不起的
言论。你可能被频繁的交流所打搅，因为手机无法区分消息的紧急程度，来电、短信，哪怕是一个无聊的用
寸打断你和朋友面对面的交流，这无疑影响到了友谊的边界。你虽然处于无线的世界，却时刻感觉被无形的
是空闲的。这种连续不断创造了一个无边界的世界。我们可以依靠自己的力量平息这场混乱，而不是束手就擒，
盖茨比》是否赢得了奥斯卡
友想和你说说手上的倒刺
线拉扯着。对大家来说，
被困其中。

现实网络世界是无限的。

聊天室的偶遇，是否存在具有渗透性的边界。
的思想可以在几秒钟内如火箭般的速度飞向世界各地。许多人的，是从家用电脑开始的，
到公司或学校后，重新回到电脑旁，然后带着智能手机 开始晚上的活动。我们时时刻刻

CTSK 湖南科学技术出版社

一个超链接世界的界限

[美] 安妮·凯瑟琳 著
张元 赵科红 译



图书在版编目 (C I P) 数据

一个超链接世界的界限 / (美) 凯瑟琳(Catherine,A.) 著 ; 张元, 赵科红译. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014.9

书名原文: Boundaries in an overconnected world: setting limits to preserve your focus, privacy, relationships, and sanity

ISBN 978-7-5357-8017-1

I. ①一… II. ①凯… ②张… ③赵… III. ①计算机网络—安全技术 IV. ①TP393.08

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205738 号

Boundaries in an overconnected world, ISBN 978-1-60-868190-7

Copyright © New World Library, 2013

First published in the United States by New World Library

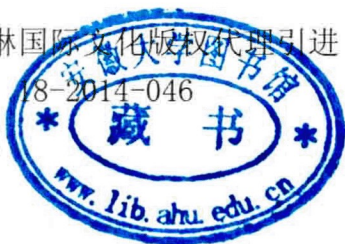
Simplified Chinese Translation copyright © Hunan Science and Technology Press, 2014

All rights reserved.

简体中文版通过凯琳国际文化版权代理引进 (www.ca-link.com)

著作权合同登记号: 8-2014-046

版权所有 侵权必究



一个超链接世界的界限

著 者: [美] 安妮·凯瑟琳

译 者: 张 元 赵科红

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙科伦彩印文化有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市石马路 60 号

邮 编: 410007

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5357-8017-1

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

目 录

序 不被保护的链接

第一部分 基本边界

第一章 无边世界的边界·····	5
第二章 弹性边界·····	11
第三章 构筑边界·····	14

第二部分 边界侵犯

第四章 内部入侵·····	24
第五章 无意识入侵·····	45
第六章 边缘入侵·····	56
第七章 注意力的入侵·····	61
第八章 边界侵犯的对策·····	74

第三部分 保护自己与他人

第九章 聚焦边界·····	79
第十章 保护儿童·····	91
第十一章 暴力游戏：校园枪击案的彩排·····	104
第十二章 个人信息的边界·····	114

第四部分 虚拟空间的诈术

第十三章 间谍·····	127
第十四章 别自找麻烦·····	141

第五部分 亲密关系

第十五章 朋友 vs “网友”·····	155
第十六章 网上交友·····	159
第十七章 亲密的艺术·····	178

第六部分 集团网络边界

第十八章 聊天室的边界·····	187
第十九章 虚拟空间的工作边界·····	195
第二十章 边界的延生·····	211

附录 A 文化潮流的定位

附录 B 私人底线调节器

附录 C 私人底线调节器



序



不被保护的链接

25年前，也就是《界限：你的结束就是我的开始》首版出炉之时，我用的还是那种绿色显示屏的电脑，靠输入代码运作，没有图片。它就像一座孤岛，无法与世界上其他的电脑连接。

那天，我准备向出版商交稿——打印到真正的纸上，然后放进邮箱——打印前我最后检查了一遍拼写，却一不小心按了格式化！于是接下来的时间，我不得不一页一页从头来过。今天的撤销键实在太棒了。

毫无疑问，这件事严重影响了我的心情，更何况那天是我结婚的大喜之日。

一面是已经约好的“扮靓她”化妆公司，一面又不得不处理眼前的突发情况。所幸我最终还是妥善地完成了一切，包括婚礼，但如今的电脑世界已经不可同日而语了！

现在，陌生人可以长驱直入你的网络之家，留下烦人的广告和荒谬的报价。朋友以每2分钟1次的频率打断你的注意力，发来短信，帖子或动物萌图。咫尺之遥，或千里之外的人都可能轻松掌握你的个人信息。

本书将帮你重新掌控自己的时间、注意力和能量，指导你运用通信设备的方法，避免来自网络空间和联系人的“侵犯”。

本书继续沿用之前《界限：你的结束就是我的开始》的主题，写人与人互动的基本需求，通过介绍设置特定的界限来处理如下情况：伪善的婆婆，顺手牵羊的姐妹，假期骚扰，强行推荐等。

总之，本书提供了从地球到太空，从亲友到陌生人，从面对面的互动到智能手机和笔记本电脑的设限指导，如此一来，你的生活才真正属于你自己。

第一部分 基本边界

第一章 无边世界的边界

我们穿行在膨胀的宇宙，被大量的信息以惊人的速度吞噬。我们不仅与这个地球上几乎所有的电脑相连，还与数以百万计的头脑相连，分享广泛的价值，观点，需求和目标。

无论是信息的输入还是输出，电位连接的数量如此之多，以至于我们误以为发给 20 位亲友的邮件仅仅保存在 20 台电脑之中。实际上，只要其中有一位接受者认为邮件有价值，转发给了可恶的海蒂。如果海蒂对你的邮件经过断章取义后发给了她的朋友们，那么她的表弟，你完全不认识的卡洛斯，可能会把你的话发布在 Facebook 或聊天室，你的观点可能会在几分钟内冒犯远在新加坡的人。然后，你可能被 Google 搜索、人肉、咒骂、批评，甚至被痔疮膏和变态性玩具的供应商盯上。

如今，手机、平板电脑（如 ipad）和电脑所构成的电子宇宙，正以扰乱和入侵的姿态向我们袭来。我们有了一整套全新的义务，深感力不从心：待结交的朋友，待管理的电子邮件，待回复的文档。

我们需要为这个过度联结的宇宙设限。

本书将告诉你如何在虚拟世界中设置栅栏，夺回本该属于你的时间，去关注那些对你而言最重要的事。为了富有创意的追求，为了你所爱的人，为了愉悦和趣味以及心灵的安宁，释放自己的能量。



一、什么是边界

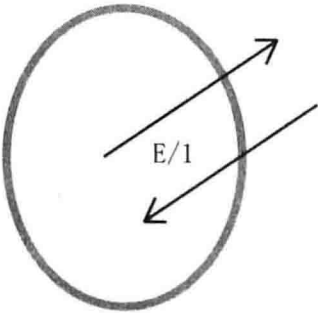
边界是为了保护事物的完整性、自主性和整体性而设置的限制。恰到好处的边界能有效改善失控和混乱的生活。

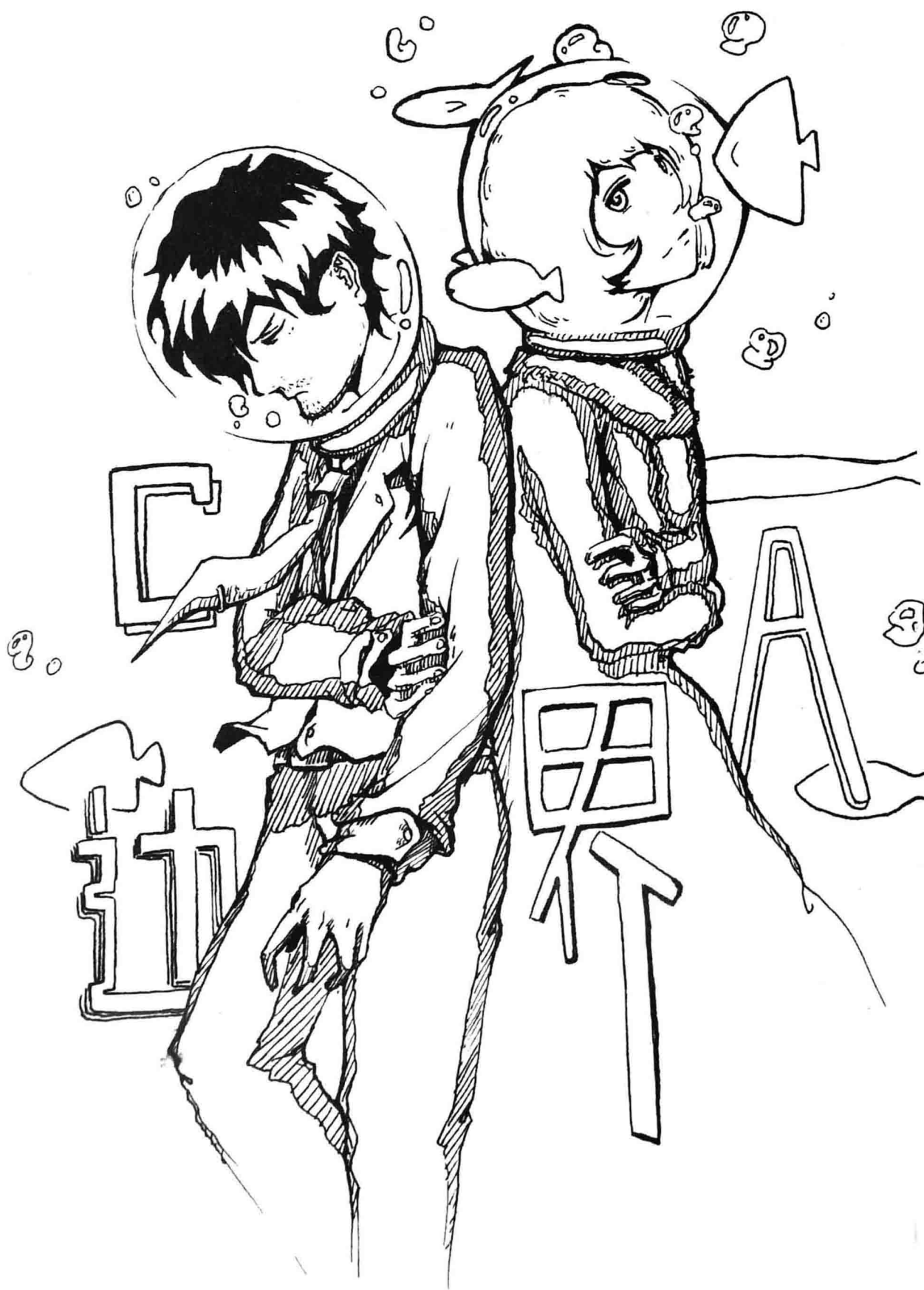
你，一个人，也是一个实体。和你最好的朋友，也是一个实体。你的家庭也是一个实体，同样，你所在的工作单位或部门也不例外。很明显，你的皮肤产生了一种物理的边界，置身其中的是你，置身其外的便不是你。如果没有这层物理边界，你会因为缺乏保护的结构，过分暴露于危险的世界而死亡。

最亲密的友谊也需要边界，懂得收放自如。如果你泄露了朋友的隐私（释放太多），或者对朋友过于警觉（收得过拢），这样将会威胁到友谊的完整性。缺乏健康边界的友谊也难逃一死。

■ 边界是稳压器

边界会调节输入与输出的能量和信息量。试想一下，下面的圆圈代表你。

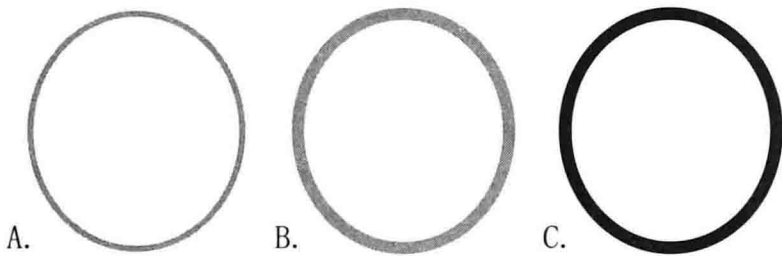




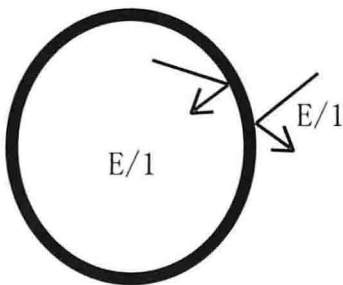
你发送能量和信息到世界各地，并从外界收回能量和信息。

你见过谁是完全封闭的？封闭的巴特先生就是这类人，撬杠也无法撬开他的嘴。他整日摆一张扑克脸，用最简短的话回答问题，对彼此间的互动不感兴趣。不论你说什么，都会从他的“边界围墙”上弹回来。

下面哪一个圆形代表巴特先生的边界？



显而易见，边界C最厚实。资源和信息被困在内部，来自人际交往的新鲜讯息和能量则被挡在了边界之外，无法进入。

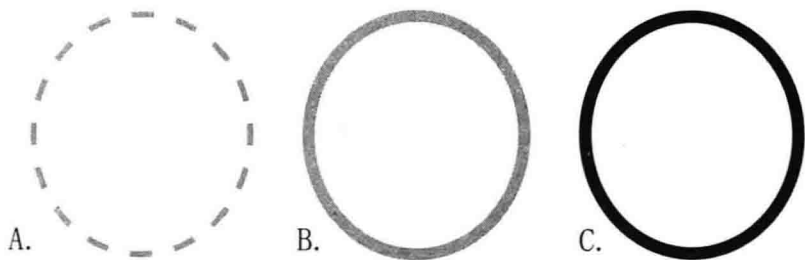


想象一下，你正兴高采烈地向巴特先生讲述自己的罗曼史，你觉得他可能会有所回应吗？再想象一下，你正描述下任总统的候选人，坚信一位真诚勇敢的杰出人士终于有机会拯救苦难深重的国家，你觉得这对巴特先生会有多少影响？

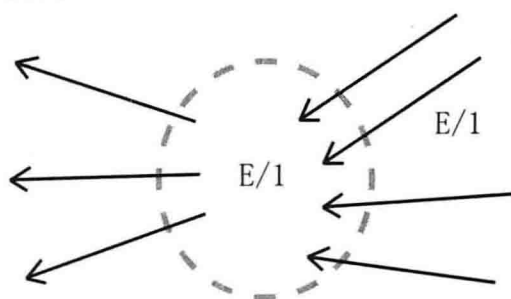
与巴特恰恰相反，偶尔在杂货店碰面的邻居快嘴露西则会告诉你一切。你了解她所有家人，她的丈夫会在最后一声呼噜后打嗝，她曾经从一个住院男病友的早餐盘里偷了一片吐司（她饿极了）。她迫不及待地告诉你，她家

孩子的粪便形状多么有趣，但你并不想听，而匆匆离去，却把要买南瓜的计划抛到了九霄云外。

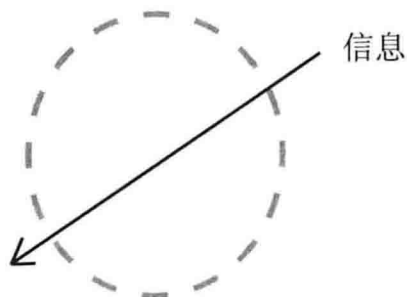
下面哪个圆圈代表露西的边界？



显然是边界有孔的 A。



露西直接输出不经过滤的信息，没有将自己的能量置于其中。她不懂得和什么关系的人说什么程度的话，对接触到的一切无所不谈。



如果把一封写有秘密的电子邮件发给露西，会发生什么？即便你再三嘱咐别转发或告诉他人电子邮件的内容，恐怕也难保证她会尊重你的隐私吧。（若她无法保护家人的隐私，又有什么理由保护你的呢？）

想一想你的家人，哪几位和露西有点像？当你发邮件给家人，还会抄送

给你的露西吗？

你有这类爱泄露消息的朋友吗？他们会不会就隐藏在电子邮件收件人中，而你毫无顾忌地告诉他们，和一位身份特殊的朋友共度了愉快的一天？

这难道不值得我们深思吗？花一天时间好好检查你的文字、邮件、朋友以及聊天室的偶遇，是否存在具有渗透性的边界。



二、现实

网络世界是无限的。一条消息或一个回复会一直保留。按下按钮，你的思想可以在几秒钟内如火箭般的速度飞向世界各地。

许多人的一天，是从家用电脑开始的，离家时带着智能手机、平板电脑或电子书阅读器，到公司或学校后，重新回到电脑旁，然后带着智能手机开始晚上的活动。我们时时刻刻紧密相连。

当然，其中也有令人欣慰之处。比如你可以随时打电话求救。如果计划有变，可以及时收到通知。可以马上加入《了不起的盖茨比》是否赢得了奥斯卡奖之类的争论。

你可能被频繁的交流所打搅，因为手机无法区分消息的紧急程度，来电，短信，哪怕是一个无聊的朋友想和你说说手上的倒刺，也会不时打断你和朋友面对面的交流，这无疑影响到了友谊的边界。

你虽然处于无线的世界，却时刻感觉被无形的线拉扯着。对大家来说，你似乎总是空闲的。

这种连续不断创造了一个无边界的世界。我们可以依靠自己的力量平息这场混乱，而不是束手就擒，被困其中。

第二章 弹性边界

试想你把自己的边界加固到巴特先生的厚度会怎样？下列哪种情形是有意义的呢？

发短信告诉你的女儿，你的丈夫打了一场完美的高尔夫球赛。

发短信告诉你的女儿，你的前夫（她的父亲）与第二任妻子生了一个男孩，他们对刚出生的小宝贝疼爱有加。

后果是不可避免的。高尔夫球比赛是因为运气好。但你的前夫将爱的重心转移到新家庭和儿子身上的消息会伤害到你的女儿，如果她本来就和父亲感情淡漠，负面影响会更加严重。

如果把这条信息转发给你的妹妹，一个温和的快嘴露西会怎样？你能确保她不会在某一天告诉你的女儿吗？

显然，你对于这两种客观现实的边界应该有所不同。你可以轻松地告诉所有人关于这场高尔夫球赛。这不是秘密，不会伤害你，你的丈夫或任何信息的接收者。

你的前夫忽视你们的女儿，多年之后却变成了慈父。这与高尔夫球赛的

性质完全不同，会伤害到你的女儿，造成她和同父异母的小弟弟之间的隔阂，也给父女关系火上浇油。

我敢打赌，你认识的人中一定发生过此类事件，他们不分青红皂白地散播了一些可能会伤害到接收者或损害重要关系的消息，也可能是故意传播具有潜在危害性的信息，发泄自己的愤怒和失落。

由此可见，情绪如信息，也有界限之分。贴在 Facebook 上的文字、电子邮件或便条，只是一种宣泄情绪的简单而快速的方式。信息一旦发向网络空间，便由不得你了，你的喜怒哀乐已经与它无关。只要按下“发送”，就不再有“撤销”，信息就像泼出去的水，有去无回。

你通过手机或当面告诉某人的信息，会进入到那些人的大脑。它们可能被铭记，也可能被遗忘在一堆其他的消息中，或以摘要的形式传递给了另一些人。你的车曾经在一条荒芜乡道边的雪堆中抛锚，饥寒交迫之际，你从行李箱拿出毛巾裹在身上，吃打包的剩菜，等了一夜，好不容易挨到早晨，步行到小镇求救。这个漫长曲折的故事最后流传到朋友间的版本却成了“伊斯特总是忘带手机。就这样，她在老辛普森区度过了难忘的一夜。”

但如果你发的是文字或电子邮件之类，人们就很能很容易将其逐字逐句转发，包括那些光彩或不光彩的细节。只需触摸一个按钮，你把内裤落在沃尔玛更衣室的糗事可能已经流传到了部长办公室，侄子的宿舍以及他的未婚妻的手提包中。

每次发送电子邮件或发布信息时，你都信任着边界、常识和对方的识别能力。因为消息可能传达到地球上的所有人。

你不敢相信快嘴露西把消息透露给了对你心怀不满的瓦尔，而瓦尔又转