

所谓**人际高手** 就是让人舒服

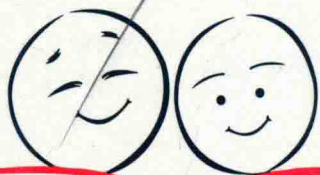
让人舒服的程度，
决定人际关系的高度

[美]乔治·戴德 著 (GEORGE DIETER)

李菲 译

知深浅，懂进退，有边界
没有什么人际关系是搞不定的

I Power:
The freedom
to be me



90%的人际关系问题，都是心理边界不清导致的

所谓人际高手 就是让人舒服

戴德著 (GEORGE DIETER)

Power:
The freedom
to be me

图书在版编目 (C I P) 数据

所谓人际高手 就是让人舒服 / (美) 乔治·戴德 (GEORGE DIETER) 著; 李菲译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.7
(2018.9重印)

书名原文: I power: The freedom to be me
Guide to Caring for Self While Caring for Others

ISBN 978-7-5594-1511-0

I. ①所… II. ①乔… ②李… III. ①心理交往-社会心理学 IV. ①C912.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第309374号

著作权合同登记号 图字: 10-2017-623

I-POWER: THE FREEDOM TO BE ME BY GEORGE DIETER

Copyright: © 2015 IN TEXT: GEORGE DIETER

This edition arranged with EXISLE PUBLISHING

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

20XX BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

书 名	所谓人际高手 就是让人舒服
作 者	[美] 乔治·戴德
译 者	李 菲
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	三河市宏图印务有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	8
字 数	152千字
版 次	2018年7月第1版 2018年9月第3次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-1511-0
定 价	42.00元

内容简介

人际交往中，有些人如玉一般，触手可温，相处起来让人感觉既温暖又舒服，如沐春风。这些人的心里总是装着别人，也是我们最想结交的人。

而那些怼天、怼地、怼空气的“杠精”，永远像个长不大的孩子一样的“妈宝”，大包大揽、错把“牺牲”当作爱的“圣母”，总想操控他人生活而不自知的“控制狂”，一味地丧失自我去迎合他人的“讨好型人格”，等等，这些社交低能者，往往是公众场合大家避之不及的对象。

心理学研究表明，90%的人际关系问题，都是心理边界不清导致的。而所谓心理边界，就是人际关系中的黄金分割点。在本书中，作者结合心理学知识和治疗实践，提出了人际交往的黄金法则——知深浅，懂进退，懂得建立自我边界和尊重他人边界，如此，便没有什么人际关系是搞不定的。

外表好不好看，绝对不是人生的决胜点，讨人不讨人喜欢，才是能否玩转社交的关键。一个人让人舒服的程度，决定着他所能抵达的高度。

我们大部分人为了追求舒适，都会刻意与他人保持相应的距离（除非是与我们很亲近的人）。

与他人相距太近，我们会认为不舒服，而太远，我们又觉得不够友善。

前言

请想象如下场景。一个名叫詹姆斯的男人，工作到很晚，开车回家的路上，突然想要买一束鲜花送给妻子，但他不想随便便买一束，他想要一束特别的花（很可能是下意识的广告发挥了作用）。于是，他下了车，去找他认为能够取悦妻子的花，他想通过这束花告诉她，她对他有多么重要。找了很久，才找到他想要的花，他很开心——只不过花了一大笔钱。

詹姆斯到家后，将自己精心挑选的爱的礼物送给了妻子，但是，她的反应却出乎他的意料。事实上，她的反应非常糟糕——她露出了很痛心的表情。他所期盼的可不是这样的反应。

“你知道的，我不喜欢把不同的花混在一起。我告诉过你多少次了？”她看上去很不理解的样子，“你有什么目的？为什么突然给我买花？”

这跟他所期盼的反应完全不同。

“没什么，真的！我，我只是认为你会喜欢而已，”他回答，现在他也觉得很受伤。

如果你是詹姆斯或者詹姆斯的妻子，你会有什么感受，你

会不会感到沮丧、恼怒？还是有挫败感？感到被误解了？所有这些感受是不是听起来很熟悉？也许你也有过类似的经历——像詹姆斯一样，买一些特别的花送给妻子以示爱意，一到家就热切地将花束送给她，这正是他想做的。那既然他做了自己想做的事，为什么却一点也不开心呢？难道他不应该开心吗？事实上，他的感受正好与此相反。他的妻子正在电话里跟母亲哭诉，而他送的鲜花则被扔进了垃圾桶。

这是一个典型的案例，告诉我们：当没有人能“让”我们快乐的时候，我们该怎样依靠他人获得快乐——事实上，没有人让我们感受到什么，我们每个人的感受都是由自己负责的，所以也应对我们每天遇到的事件做出的反应负责。

当我们将控制情绪的权利拱手交给他人时，我们就会感到人际关系变得紧张，这种感觉会让我们不堪重负、焦虑，甚至是抑郁。

在本书中，我将从神经心理学的角度来探索这些观念，并告诉读者们，如何理解“你能控制自己的情绪反应”——也就是说，理解“你”在哪里终止，“另一个人”在哪里结束，掌握边界的概念——可以帮助你获得对情绪的掌控感，身边人会感觉舒服，你的人际关系也会流畅。

本书重点关注那些令我们感到悲伤、感到很有压力，并让我们焦虑不安、抑郁，让我们对自己的人际关系乃至自己感到不满的状况。我将重点介绍人类需求的一个特定方面，即对幸

福的渴盼——无论幸福对你而言意味着什么。

在本书中，我不只是解释为什么我认为“边界”在我们的日常交流中扮演了如此重要的角色，我还会依据已知的大脑结构知识，来分析大脑各部分对我们日常活动有什么作用。了解了这些知识，我们也就能够明白为什么我们会做出某些特定的行为和反应——这些特定的行为和反应，会让我们及周边的人有挫败感，感到慌张。作为一位有数年经验的心理学家，我还利用了近百年来心理学实验研究的成果，来与读者一起探讨。

本书一共分为两个部分。

第一部分，我们详细了解了心理学上“边界”的概念，并探究了其真正含义。抓住“边界这个理念也就抓住了所有人际关系问题的元凶”自我的力量（我称之为 I-Power）与情绪释放之间的关系，是边界心理学的基础。为了阐述两者之间的关系，我将简单介绍大脑的基本构造，以及它们的组织方式。这能让你们更容易理解，为什么“边界”并不只是帮我们理解并掌控世界的哲学或心理学观念，还反映出大脑中更简单的构造是怎样应对突如其来的外界刺激的。如果你已经熟悉了大脑边缘系统的基本功能和应激反应机制的知识，你可以选择略过这第一部分的内容。

第二部分，我们才步入正题，探索在让我们感到不堪重负的日常情景中，心理学上“边界”的概念。这也是搞定所有人际关系问题的关键我们将利用第一部分的内容来看看我们是怎

样因特定的事件而感到有压力的（在亲密关系中，在朋友关系中，当我们想要获得幸福的时候，或者我们感到恼怒的时候），并了解一下，为什么对“边界”的理解能够减少这种压力感。我们还会认识到，我们为什么会对某些情景做出合理或情绪化的反应，这些反应是怎样产生的。最后，我向你们提出一些能够有效缓解负面情绪的建议。

让你们更换掉自己的陈旧观念之前，我想要先做出几点声明和解释，以免产生误解，我相信，这些新的观念能够改变你们的生活。

理智和情绪的互动是人类成长过程中的正常反应。然而，我认为，情绪化思维和理性思维是两个对立面，就像《星际迷航》中的斯波克先生一样。我们的最佳状态就是均衡利用自己的情绪和理智。为了让读者们明白均衡利用自己的情绪和理智的作用，本书提供的都是这种平衡遭到破坏的场景，更确切地说，我们是想要通过这些场景，让读者了解一种基本情绪：恐惧。

近千年来，恐惧已经衍生出了更为复杂的表现方式，还衍生出了我们如今所经历的多种不同情绪，也有了更为复杂难辨的伪装。我认为，这些不同的称谓在本质上其实都是一样的，只不过在表达上有所不同，例如对死亡的恐惧（或者求生的意志），可以表现为恼怒、有攻击性、悲伤或其他过度的情绪反应，虽然它们听上去不尽相同，但表现都是相似的。

作者简介

[美]乔治·戴德 (GEORGE DIETER)

美国咨商心理学硕士、法学硕士。

目前是一家私人诊所的咨询师，主要从事人际关系、儿童和青少年心理咨询等方面的工作。曾在国内外会议上提交过多篇心理学方面的论文，出版过关于青少年司法制度问题的著作。

图书监制：马利敏

产品经理：薛纪雨

责任编辑：邹晓燕 黄孝阳

营销支持：郭嘉欣

版权支持：刘昭远

封面设计：WONDERLAND Book design
003449189

内文设计：姜楠

翻译：李菲

PART 1

人际关系问题的元凶： 心理边界模糊不清

第1章 所谓心理边界，就是人际关系中的黄金分割点 · 002

心理边界是看不见的，但却真实存在。人际交往中，心理边界的建立能够帮助我们清楚地知道自己和他人各自的责任和权利范围，知道什么可以做，什么不能做；帮助我们区分内在现实与外在现实，也区分“想象的世界”和“现实的世界”。

第2章 90%的人际关系问题，都是心理边界不清导致的 · 029

不设任何防线的职场关系、亲密关系、家庭关系、朋友关系、陌生人关系等，是心理边界模糊不清的表现，也是人际关系问题的元凶。

第3章 人际关系应该建立在尊重心理边界的基础上 · 041

承担不属于自己的责任，会让关系变得沉重。
健康的关系，是既能尊重彼此的心理界限，
又能给予相互的情感支持。

第4章 建立自我的边界，守住内心世界的秩序 · 067

每个人的内心世界都有其特定的秩序，建立心理边界并不是自私，而是让你的事情归你，我的事情归我。自我边界的建立，是我们在这个世界能够按照自己的想法去生活的前提。

第5章 尊重他人的边界，不做“以爱之名”的干涉 · 092

在中国社会里，“我都是为了你好”这句话仿佛万金油一般，只要拿出来，就可以肆无忌惮地干涉他人的生活，在此基础上做出的所有跨界操控的行为，也就变得理所当然。

第6章 把每一次人际交往，看成往他人“情感账户”存款的机会 · 097

“情感账户”里存的是人与人之间的信任、价值、情感，是人际交往的一种比喻。所谓的人际关系处理，其实指的就是在彼此情感账户里存款和取款的行为。一个人情感账户的余额越大，说明他在别人有需要时提供的帮助越多，理论上来说，他遇到困难时获得别人帮助的可能性也就越大。

PART 2

知深浅，懂进退，有边界： 没有什么人际关系是搞不定的

第7章 常见的“越界”行为 · 106

生活中，我们处处可见怼天、怼地、怼空气的“杠精”，永远像个长不大的孩子一样的“妈宝”，大包大揽、错把牺牲当作爱的“圣母”，总想操控他人生活而不自知的“控制狂”，一味地丧失自我边界去迎合他人的“讨好型人格”，等等。这些边界意识模糊不清甚至无视心理边界的人，往往是公众场合大家避之唯恐不及的对象。

第8章 职场关系中的边界：知深浅，懂进退 · 121

美国著名心理学家卡耐基也曾说过：“一个人事业上的成功，只有15%取决于他的专业技术，另外的85%则要依赖其人际关系的质量。”职场中，真正消耗甚至拖垮我们的，并非工作难度本身，而是我们在工作中遇到的人。有边界意识，才能成为职场赢家。

第9章 家庭关系中的边界：不要让爱变成伤害 · 136

家庭生活中，当家庭成员之间缺少必要的心理边界时，就有可能在“我是为你好”的幌子下，理所当然地入侵他人的心理空间，被入侵的人为了保护自己，也会做出种种反抗，于是，各种冲突随之此起彼伏。在这种情况下，真正健康的家庭关系便无从谈起。因为健康的家庭关系应该建立在家庭成员之间彼此尊重的基础上，只有这样，才有可能允许个体独特性、差异性的存在，才能让大家都舒服。

第10章 亲密关系中的边界：爱而不黏，亲密有间 · 155

亲密关系中，不论是情侣还是夫妻，都必须面临人际亲疏的两难挣扎。有些人对于伴侣的依赖度较高，希望时时刻刻黏在一起，而有些人则过于冷淡，对伴侣缺少必要的情感表达与交流。每个人都是独立的个体，有不同的喜好、感觉和想法。当两个人开始交往并且关系越来越亲近的时候，常常就会发现这种差异让彼此很不舒服。

第11章 朋友关系中的边界：太远了孤独，太近了伤害 · 191

当一个人缺乏界限感，常常会把自已的事托付给他人，邀请他人跨入自己的界限内；也常常会把自已的意愿强加于人，强行跨入他人的界限内。

第 12 章 边界模糊，让人不舒服 · 198

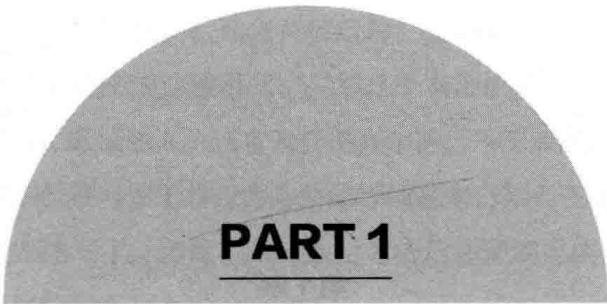
人际关系中，心理边界模糊不清最典型的表现就是把别人的事当成自己的事，过分热心、过分卷入、过度干涉、过度保护，以拯救者或救世主自居，具有过强的监护人和主人翁精神，把帮助别人当成自己的责任和义务。

第 13 章 所谓人际高手，就是懂得建立边界、尊重边界 · 224

社交高手和社交低能者之间最主要的区别，在于能否精准地把握界限感。无论何种交情，人与人之间都应该有一定的界限。没有界限感的人，必定是令人避之唯恐不及的。

第 14 章 有边界才会让人际交往更健康、更舒服 · 230

外表好不好看，绝对不是人生的决胜点；讨不讨人喜欢，才是能否玩转社交的关键。一个懂得建立边界并遵守边界的人，一定是心里总装着别人的人，也是我们最想结交的人。和这样的人相处，既温暖又舒服，如沐春风。



PART 1

人际关系问题的元凶：
心理边界模糊不清

第1章

所谓心理边界，就是人际关系中的黄金分割点

当你将人类行为的生理和心理学动机层层剥离，只剩下最基本的内容时，你就会得到一个简单的概念：能量。任何行为，无论是生理上的（即动作）、精神上的、情绪上的还是头脑中的（大脑中的神经元被激活了），只有得到了能量才能产生。

最简单的行为，是我们为了维持自己的生命（寻找食物）或避免成为其他生物的食物而进行的，只有基本的生命安全有了保障，我们才会去寻欢作乐。我们最初的情绪就是恐惧——担心挨饿或被其他生物吃掉，这让我们做出了对抗或逃跑的反