

在亲情、爱情、友情、职场关系中，把握「负责」与「负累」的黄金分割点。

写给总怕别人失望，宁可自己受伤的你。
愿你能保有善良，又能坚定做自己。

杨嘉玲 —— 著

做不轻易让步的自己

心理界限



心理界限

做不轻易让步的自己

杨嘉玲

—— 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

心理界限：做不轻易让步的自己 / 杨嘉玲著. --
北京：北京联合出版公司，2018.4
ISBN 978-7-5596-1835-1

I . ①心… II . ①杨… III . ①心理交往 - 通俗读物
IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050586 号
著作权合同登记 图字：01-2018-0958

中文简体字版 ©2018 年，由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版社出版。

本书由采实文化事业股份有限公司正式授权，同意经由 CA-LINK International LLC 代理，由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

心理界限：做不轻易让步的自己

作 者：杨嘉玲

总 发 行：北京华景时代文化传媒有限公司

策 划：韩倩玉

责任编辑：管文 晔亚会

封面设计：仙境

版式设计：张敏

责任校对：毛帅鹏

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 110 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.5 印张

2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1835-1

定价：45.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-83638551

愿你既能保有善良
又能坚定做自己

推荐语

《心理界限》这本书道出我们临床很多一直具有“内射性负面思考”以及“非理性思考”的个案，他们常常在内心感到害怕，脑海中存在着许多迷思。作者用了许多贴切的形容词，像“便利贴女孩”“提款机大哥”“好累的蜘蛛侠”“救世主女孩”（很像我常说的“圣母马利亚情结”），让我们去体会这些需要建立“心理界限”的不同类型个案。作者所提的“戒伤害，建立完整自我能量”，绝对不是自私，而是为了所有关心你的亲友而应该做好的身心健康基本之道！

——杨聪才身心诊所院长、公共卫生医学博士

杨聪财

在强调“忍”与“让”的华人文化氛围里，界限是我们思考应对时，应该培养的第二“直觉”。

若能在人我之间养成“界限”思考的习惯，更可能突破“做好人还是做自己”的两难困境，找到一个既能与他人亲密又能自主的位置。

——临床心理师

苏益贤

推荐给总是怕别人失望、宁可自己受伤的人。这本书将陪伴你一起练习，如何保有对人的善意，同时又能温柔地做自己。

——科普心理学作家

海苔熊

成为更好的自己，不是用喊话就能实现的，需要从在生活中看见自己与他人的情绪、关系中的模糊界限开始，设立心理界限，不仅是看重自己，也是成为更好的自己的第一步。

——慈恩心理治疗所所长、临床心理师

邱似龄

一本令人豁然开朗的书，让人在关系中不至于乱了阵脚。作者带我们看见了心理界限的必要与正能量，唤起读者活出自己的勇敢。

——王意中心理治疗所所长、临床心理师

王意中

你准备好了吗？

我们一起重建自己的心理界限，让我们可以既善良又坚强。

前言

为人着想，为什么让我们的心痛痛的

你的人生，一直在忍让吗？

之所以会动念写这本书，源自生活中的一个小插曲。

有一次，我因公出差，搭乘高铁到外地。上了列车，我很快就找到了预先购买的对号座，但是两张并排的座椅上已经有一位打扮朴素的妇人和看似智力发展迟缓的小女孩坐在那里，我猜测应该是母女关系。

我拿着车票给妇人看，悄声地告诉她，她坐到我

的位置了。妇人并没有出现任何惊讶的反应，她放下手中的早餐准备离席。只是她一边起身，嘴里一边不断地碎念着：“唉！我好可怜，有位子变成没位子。”音量之大，全车厢的人都听得到。随后，她拿起手机打电话给友人，再次抱怨这件事。

一瞬间，我有些光火，心想怎么会有人“做贼的喊抓贼”！但我深呼吸之后，面无表情地看着那位妇人收拾好行囊，然后安静地入座。在此过程中，我没和那位妇人再有任何交谈。

没多久，原本还坐在座位上一脸茫然的小女孩也被妇人唤走了。



故事讲到这里，如果换成你，在那时会有什么样的反应呢？

我本以为面对一个无关紧要的陌生人，要做到态度温和，立场坚定，不理睬对方无礼的反应，并非难事。直到我把这个经历分享出来之后，才发现不是每个人都能果断地在当下设立界限，分清楚哪些事情是自己该处理的，哪些只要轻轻带过即可。

我们很容易因为对方的行为而影响了自己的心情，特别是产生“愤怒”或“愧疚”这两种情绪。

我们先来谈“愤怒”的情绪。

我的一个朋友，听完我的经历之后说：“如果我是你，一定会跟对方吵起来！要对方搞清楚状况，到底是谁没预先订票想坐霸王位，要她还一个公道来。难道你不会生气吗？”

“当然生气啊！实在是莫名其妙，搞得好像我才是坏人。”

“可是你为什么没有反驳或解释呢？”

“跟她生气，然后呢？你觉得她是那种会道歉的人

吗？而且这样不就正中她的下怀了吗？”

“怎么说？”友人饶有兴味地继续追问。

“你想想，她说那些话明摆着就是想激怒人。如果我因为生气回怼她：‘太太，想有座位，请自己先买票。’一来，只会引来旁人更多的注意；二来，倘若她恼羞成怒地回我：‘我真的好可怜，一个人带孩子，赚钱有多辛苦呀，怎么可能会上网买票啊！欺负我们这种没读书的人。’你有多大的把握，旁边的人搞得清来龙去脉，不会因为她的这番话觉得她很可怜，我很冷漠。到时候，就真的跳进黄河都洗不清了。”

“哦！我懂了。假如你因为她说的这番话，情绪受到影响跟着生气，她就可以把自己伪装成弱者，让你百口莫辩。”朋友很快就抓到了这中间幽微的心理。

“所以说跟那个妈妈生气，其实是跟自己过不去。就算你把道理说破了，对方也不一定会认同你。不反应，才是最好的处理方法。”

只是这需要很清楚的心理界限才能不随之起舞而掉入对方的心理游戏。为了捍卫自尊，让自己陷入不必要的战局。赢了，没有任何好处；输了，只会让自己更恼气。

还有另一群人面对相同的处境，心中被勾起的情绪不是愤怒，而是“愧疚”，于是他们会对我的处理颇有微词，例如：

“你不怕别人觉得你很冷漠、没爱心吗？”

“也许她女儿真的需要照顾，让一下座位而已嘛！日行一善。”

“你一个人，比他们两个人好找座位啊！”

这些反应表面上是良善的，但是仔细深思，他们似乎把我的重点调包了，从本来的“责任议题”（那位妈妈如果需要就近照顾女儿，应该预先订票），变成“道德议题”（能让，却没选择让，是没有爱心的表现）。

他们的言下之意，隐约透露着一种特殊的逻辑，

如果对方的状态比我们糟糕，我们就不应该表现得太快乐，应该发扬牺牲、忍让的精神，才称得上是一个善良、好心的人。也就是说，相较于支持受害者，他们更习惯于同情弱者。有时，甚至会反过来要求受害者配合演出，要当事者别太计较。

例如，民众常因为着急自己家人的病况，对医护人员咆哮或动粗，事后，推说自己是因为太着急才会失控，要医护人员体谅。此时，如果医护人员不愿意和解，就很容易承受“不近人情”的压力（白衣天使应该秉持着服务大众的精神）。民众却没有意识到，这样的潜规则正一点一滴地蚕食着医疗从业人员的热情与尊严。

这些看似平凡无奇的反应，让我开始思考并发现，对许多人来说，设定心理界限，清楚地让对方知道自己的原则与底线，似乎是一件很困难的事情。明明心里有千百个不愿意，却出于各种原因或他人的眼光，

做出违背自己心意的事情，让自己不断地受伤。总会为了“做好人”，而放弃“做自己”。

更可怕的是，好人不一定会把事情做好，更常有的结果是“好人做坏事”。一如我当时若不是选择不回应，而是收下了那位妈妈的暗示，因为同情，把座位让给她和智力不足的女儿。有了成功经验之后，很难保证那位妈妈不会食髓知味，下一次继续用这种方法霸占别人的座位，并且把别人的礼让当成理所当然。

特别是在网络时代，人与人之间的互动愈来愈密集，界限却愈来愈模糊。明明物理距离很远，但是因为常常看得到彼此的动态，而有假性的亲密，稍不注意就会发生越界或踩了别人的线。例如，有些微博好友你并不熟，他可能看完你的动态分享就直接留言告诉你该怎么做才好，仿佛他非常了解你的一切。



关于心理界限的例子，我想再多谈一点跟我们近一点的人和事。

当我们对亲近的人失去了心理界限，又会发生什么状况？在我的实务工作中，经常会听到类似的故事。

子琪，一个很努力的年轻人。当同学上了大学准备玩四年时，她却得打两份工，赚取自己的学费与生活费。毕业之后，有了稳定的工作，扣除房租和必要的开销，剩下来的钱几乎都汇给了妈妈。她牺牲了自己所有的享乐，只为了让母亲放心，自己承担起奉养的责任，即使再苦，她也咬着牙撑下去。

但是，她的母亲会因此心怀感激吗？如果有，或许子琪就不会那么痛苦了。

有一次，她因为车祸，单车撞坏了，需要一笔

修车费，因此那个月没有多余的钱汇给妈妈。她妈妈怀疑她是故意把钱藏起来，竟然连夜坐车北上，只为了跟女儿要钱好回家继续赌博。她觉得心酸，可是无法拒绝母亲的哀求，一次次心软，满足母亲不合理的欲求。

当年，子琪的妈妈在不知情的状况下，成了别人的情人。怀孕之后，生父就不知去向，母亲忍痛把子琪生下来，并拉扯长大。子琪从小就没有兄弟姊妹，母亲必须工作，常常放她一个人在家。

童心未泯的她，当然会想跟母亲多亲近一些，吵着要妈妈带她去游乐园玩，但是妈妈实在太累，没上班时，就是在睡觉或打牌，根本无法顾及子琪的心理需求。母亲一发起脾气难免就口不择言：“你再吵，再吵，我就把你丢掉，看有谁要养你！”子琪很害怕被遗弃，只好把所有的孤单都往肚里吞。

故事到这里，不晓得你脑中对于子琪母亲的想象又

是如何？是那种为了钱不择手段压榨子女的模样，还是成天泡在赌场，借此麻痹痛苦、空虚的灵魂？

其实都不是，子琪之所以无法拒绝需索无度的母亲，是因为妈妈平常状况好的时候，偶尔会炖鸡汤给她喝；天气变冷，会发信息要她多添衣；看到什么有趣的事物，也会和她分享。种种的一切，都让子琪觉得自己的付出是值得的，至少她在母亲心中占有重要的一席之地。可是只要一不顺妈妈的意，妈妈就会瞬间变脸，不断地重申当年养她有多辛苦，现在女儿长大，翅膀硬了，就会抛下她，只在意自己，让子琪感觉到十分罪恶。

关心子琪的朋友曾劝诫子琪说：“你不能再这样容忍你妈了，你得为自己的将来打算。”但是子琪常常挂在嘴边的话是：“我也没有办法啊！我妈她就是这样。”因此，子琪不断地徘徊在“无能为力”与“纠结不满”两种情绪之间，无法动弹。劝自己拒绝母亲，