

帮助  
N.O.O.O.O.O.O.O.O.O  
澳大利亚心理咨询协会 推荐必读

读者重建人生秩序  
的觉醒之书

写给越努力，越焦虑的你

The  
Freedom  
to be me

# 自我边界

告别“浆糊逻辑”  
科学地坚持自己

所谓自我边界，  
就是你的事归你，我的事归我

[澳] 乔治·戴德 (George Dieter) 著  
李菲 译

# POWER

江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

I  
POWER

# 自我边界

[澳] 乔治·戴德 (George Dieter) 著  
李菲 译

The  
Freedom  
to be me



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

自我边界 / (澳) 乔治·戴德 (George Dieter) 著 ;  
李菲译. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2019.10  
书名原文: I-POWER: THE FREEDOM TO BE ME  
ISBN 978-7-5594-4014-3

I. ①自… II. ①乔… ②李… III. ①心理学 IV.  
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第206588号

## 自我边界

[澳] 乔治·戴德 著 李菲 译

---

出版人 张在健  
责任编辑 唐婧  
特约编辑 薛纪雨 刘昭远  
装帧设计 水玉银  
责任印制 郝旺  
出版发行 江苏凤凰文艺出版社  
南京市中央路165号, 邮编: 210009  
网 址 <http://www.jswenyi.com>  
印 刷 唐山富达印务有限公司  
开 本 880毫米 × 1230毫米 1/32  
印 张 8  
字 数 152千字  
版 次 2019年10月第1版 2019年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5594-4014-3  
定 价 42.00元

---

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换  
电话: (010) 83670070

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。

## 自我边界

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

## 自我边界

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如何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。

PART 1

所谓边界，  
就是你的事归你，我的事归我

- 第 1 章 自我边界——“我”的心理范围有多大？ · 003
- 第 2 章 生活中 90% 的问题，都是自我边界不清导致的 · 030
- 第 3 章 恐惧，是我们不言放弃的动力 · 042
- 第 4 章 真正的成熟，是懂得如何与情绪为友 · 068
- 第 5 章 在边界中寻找自己，让你的事归你，我的事归我 · 093



PART 2  
在边界中发现  
自我的力量

- 第6章 边界聚焦：确定这件事、这个人与你之间的界线 · 101
- 第7章 常见的“越界”行为 · 108
- 第8章 独立思考的能力，决定你能走多远 · 123
- 第9章 如何诚实地表达自己的体会和感受 · 138
- 第10章 亲密关系中的边界：最好的关系，是亲密有间 · 157
- 第11章 友谊及亲子关系中的边界：太远孤独、太近伤害 · 193
- 第12章 边界模糊，让人不舒服 · 200
- 第13章 为什么我们越努力，越焦虑 · 227
- 第14章 在“我的时间”里平复与疗愈 · 233



**PART 1**

所谓边界，就是你的事  
归你，我的事归我



## 第1章

# 自我边界——“我”的心理 范围有多大？

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

应，我有时会称之为“抵抗或躲避”反应。（详见第2章）

近千年来，对抗或逃跑的反应已经衍生出了越来越复杂的形式，都是关于我们是如何释放这种“恐惧能量”的。我们不再需要详细地阐述这些形式，只举几个典型的例子——例如朝某人扔书，惹恼他人，或者直接避开争论，不予理睬。

我们已经习惯于将行为与情绪等同起来：某人在大声喊叫，那他肯定生气了。因此，对他人行为的这种理解也就会影响到我们与他们交流的方式。

我们倾向于根据自己看到的東西来做出某种行动（在上述情境中，就是那个人在生气），并以此作为测量标准，来衡量以后所遇见的所有人和事。我们遇到的问题和困境，都是因为这种原则成了我们对事物的理解、对未来的希望和期待的驱动力。

要理出你所遇到状况中的问题，（我称之为“树顶”方式），就像要从一件羊毛衫上理出一根羊毛纤维一样麻烦。但是，如果你首先了解了导致麻烦出现的原理——不遵守“边界”限制的行为——那就没有这么麻烦。相反，你会很快认识到自己“越过”了“边界”，并重新调整好自己的态度和行为。

我对“边界”概念的认识越深刻，跟我的客户解释得越多，我就越发认识到它与呼吸的相似性。我们的自主呼吸并不需费多大力气，因此我们也只是在觉得呼吸困难的时候，才明白呼吸的重要性，才知道呼吸会因多种方式而变得紊乱。与此类似，

当我提出“边界”的概念时，人们都露出一副无所谓的表情；这很简单，我们不会重视它。

那么，我所说的“边界”是什么意思？我们都知道，我和你是不一样的，我也不是你，你自然也不是我，那么我们就明白了，“我”和“你”以及世界上的其他人都是不一样的，这些不同之处就是你与他人的“边界”。确实，弄明白人与人之间、事物与事物之间的“边界”，会让我们的生活更加简单。生活中也是存在“边界”的，我们的问题就是，要认识并接受这些“边界”，并让自己的行为保持在“边界”之内。

这是一条众人皆知的理论。

如果你能告诉自己，我已经知道这一点了，那么，你就站在了正确的轨道上。我在本书中提到的，我认为更为有效的理论都是大家容易接受的，并不会要求你们抛弃以往的思维模式，而接受全新的、非同一般的理念。有了这些对“边界”的理解和认识，一旦遇到困境，我们就能够区分什么是“我的问题”，什么是“你的问题”，而不会产生内疚感。这一差别就是“边界”理论的核心内容，有时候，我称之为“边界焦点”。

如今的许多心理学辅导似乎都涉及树顶式分析：专家们总是先分析遇到的状况、问题和行为，并提供多种方式去解决存在的问题（也被称之为“问题案例”）。然而，出现问题时，我们想通过专家提供的方式去找答案，却总会遇到其他的问题。

我发现，对于那些困惑不已或已经疲倦于寻找答案的人而

言，树顶式分析并不能为他们提供多少帮助。这种方式可能还会让解决方案比最初的问题更复杂——因为这可能引出寻找答案的人之前所未曾想到的新问题，并不能真正为他们提供解决问题的方法，不会减轻他们的压力。

### 缓解压力

新客户进入我的咨询室后，总会感觉紧张、窘迫，我就和他们聊一些其他话题——能够让他们感觉更轻松、更舒适、更自在的话题。

在很多情况下，要了解他人在焦虑和紧张时的脑部活动，就要鼓励他们放松下来，这时，焦虑紧张的人会发现，他们并没有陷入“绝境”。这种方法对来做心理咨询的客户非常实用，会让他们明白，他们并没有失去理智，他们的头脑还在如常运转。如果人意识不到自己的大脑在正常运转，他们就会试图抑制自己的焦虑和紧张，而不是试图探究症状发生的缘由。生活中遇到的任何问题，无论是与家人朋友相处还是在职场上与同事相处，都可以用这种方法去处理。

经过 20 多年的研究，我逐渐认识到，让我们焦虑紧张的，仅仅是一些基本的生活机制，它们解释了我们在做什么，为什么要这样做。

如果你开莫里斯·迈诺老爷车（英国一款老车品牌）或奔