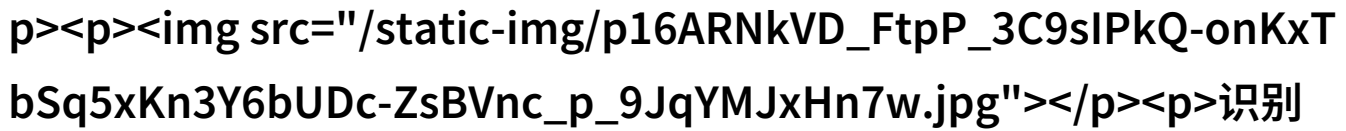


别来招惹我揭秘人际交往中的界限设定与

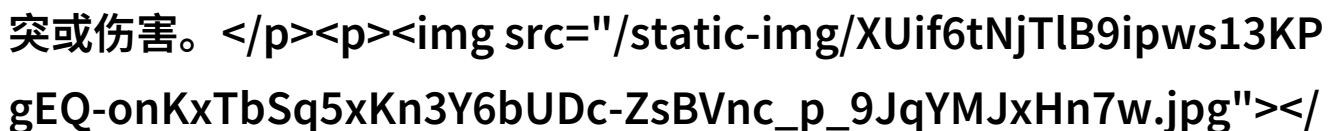
在复杂的人际关系网络中，如何正确地界定自己的边界，对于个人心理健康和社会互动至关重要。以下是对这个问题的六点深入探讨。

识别

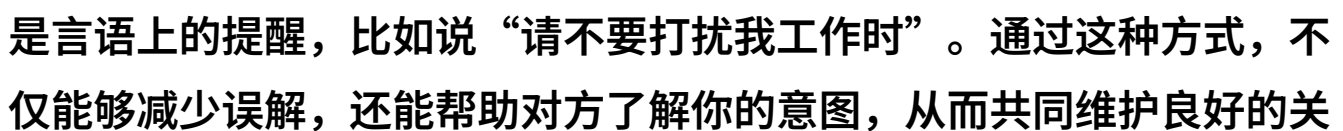
情境

人际交往中，有时候我们会不自觉地被他人的行为所影响，这可能导致我们的界限变得模糊。因此，首先要学会识别出哪些情境

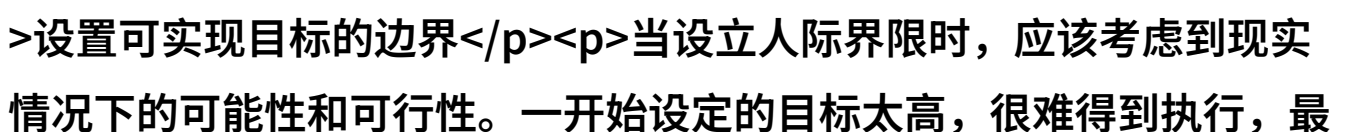
下需要更清晰的界限。在一些特定的社交场合或家庭环境中，我们可能需要更加明确地表达自己的期望和不可接受的行为，以避免不必要的冲突或伤害。

建立信号系统

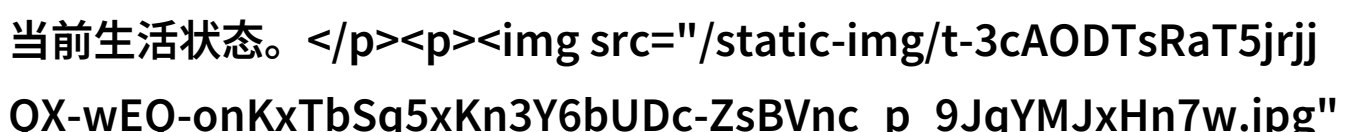
为了有效沟通自己想要的边界，我们需要一个信号系统。这可以是一个肢体语言，比如手势、面部表情；也可以是言语上的提醒，比如说“请不要打扰我工作时”。通过这种方式，不仅能够减少误解，还能帮助对方了解你的意图，从而共同维护良好的关系。

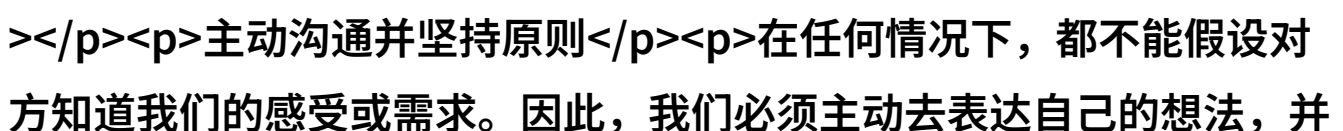
设置可实现目标的边界

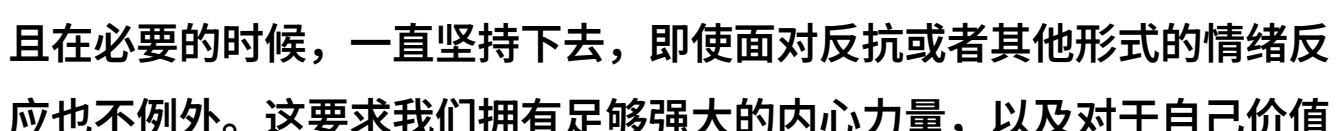
当设立人际界限时，应该考虑到现实情况下的可能性和可行性。一开始设定的目标太高，很难得到执行，最终只能增加彼此之间的心理压力。如果无法坚持，那么这条线就变成了虚幻的一纸空谈，因此，在制定规则之前，要考虑清楚它是否符合双方当前生活状态。

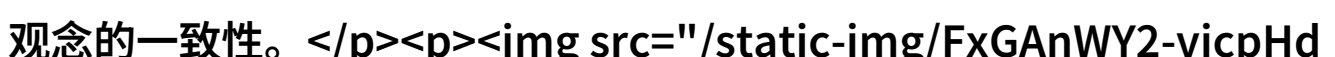
主动沟通并坚持原则

在任何情况下，都不能假设对方知道我们的感受或需求。因此，我们必须主动去表达自己的想法，并且在必要的时候，一直坚持下去，即使面对反抗或者其他形式的情绪反应也不例外。这要求我们拥有足够强大的内心力量，以及对于自己价值观念的一致性。









LX4Vyw0Q-onKxTbSq5xKn3Y6bUDc-ZsBVnc_p_9JqYMJxHn7w.jpg"></p><p>****适应变化与灵活调整<p>人生总是在变化，无论是环境还是个人的发展阶段都会有所不同。在这样的背景下，保持灵活性的同时又不会放弃原有的底线，是非常关键的一个技能。学习如何根据新的情况重新评估和调整你的边界，这样才能保证你始终处于最佳状态，并且保持良好的关系质量。</p><p>****学会让步与自我反思<p>有时候，即使你已经尽力了，也可能因为某些原因不得不做出妥协。而在这些过程中，如果发现自己的行为模式有偏差，或许需要进行一些自我反思。此时，可以将这些经历作为成长机会，用以提高未来的决策能力，同时也能增进理解他人感受的心智水平。</p><p>下载本文pdf文件</p>****