

心理界限



[心理界限 下载链接1](#)

著者:杨嘉玲

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787559618351

内容简介

心理界限被踏线最常发生在伴侣、亲子、职场乃至各种人际关系之间，特别容易出现在“以和为贵”的华人社会里。我们从小就被教导“退让”是一种美德，做人要善良不计较，但是一旦这些付出的关系失去平衡，让我们一直处于讨好别人，自己却变得不好的状况里，失去自我的价值感，活得很累。

杨嘉玲心理咨询师通过我们日常生活中常见的有关“心理界限”故事，带领我们审视人际关系中存在已久的问题，并以精准、层次分明的角度，剖析心理界限的各种情境，带领我们戒掉不必要的人际伤害——以正确的方式建立自己的心理界限，并不会让你被他人指责自私，更不会让你失去重要的人。

本书从4个人际相处的智慧提点切入，进行3道戒伤害练习，由内而外，带着你划出“心理界限”，找回你应得的快乐生活。因为，这是你的人生，你不该为满足别人的需求而活。

编辑推荐：

哈佛大学80年幸福研究结果表明：

和我们人生幸福度的联系最为紧密的是，我们人际关系的质量。

然而现实中，我们的人际关系，特别是重要的关系中，常常出现让我们为难的事：

“我是你妈，我能害你吗？都是为你好！”

“哎呀，反正你有空，帮个小忙怎么了？”

“我是你的男/女朋友，看你手机不应该吗？”

“为什么又加班！你不陪我吃饭，我也不吃了！”

……

在强调“忍”与“让”的文化氛围里，

你是否经常选择妥协、忍耐，

感觉自己的精力被掏空，私人空间受到侵犯，

但想到拒绝，又会感到恐惧、罪恶和内疚。

不设任何防线的亲情、爱情、友情、职场忠诚，

是身心受伤的根源！

心理界限，就是“什么可以，什么不可以”。

在人际关系中，没有明确的界限，只会让彼此的关系逐渐崩坏。

本书将通过我们日常生活中常见的有关“心理界限”故事，

找到亲情、爱情、友情、职场关系中的“黄金分割点”，

让我们既能保有善良，又能坚定做自己。

以正确的方式建立心理界限，并不等于自私，更不会让你失去重要的人！

名人推荐：

《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“圣母玛利亚情结”），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，而是为所有关心你的亲友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

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

在强调“忍”与“让”的华人文化氛围里，界限是我们思考应对进退时，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感觉自主的位置。

—— 临床心理师/ 苏益贤

作者介绍：

心理咨询师。热爱写作，喜欢通过文字让人感觉温暖、获得疗愈。启点文化负责人。

她柔顺的外表下，藏着一颗冒险的心。政大经济系毕业，发现自己无法融入冰冷的数字世界，凭借一颗敏锐的心思，以及对人文哲理充满好奇心，毅然踏上心理辅导之路。

她创立了启点文化，通过经营公司，她更理解一般人在真实生活中须面临的考验。因此，总能用最浅显易懂的话语，帮助个案突破盲点。相信心理工作者能带给世界最好的礼物，是将枯燥艰涩的专业知识，转化成简单、有温度的话语启发人们思考。在阅读的过程中，反思生命的处境，找到前进的动力。

目录: 目录:

前言 为人着想，为什么让我们的心痛痛的？ ...001

辑1 无形的界限，有感的痛 ...015

胸口卡卡的感觉，是怎么一回事？ ...017

低姿态高掌控，入侵你的心理界限 ...020

控制情绪涉入的量，才能保持心理界限的完整 ...025

辑2 那些被伤害的人们的样貌 ...031

为什么不招摇、守本分，
满足大家的要求，我还是受伤了…… ...037

便利贴女孩 ...038

便利贴女孩的★迷思 ...044

★迷思1 我不应该让别人不开心 ...045

★迷思2 设立界限，就是难搞的人 ...046

为什么我这么尽心尽力，

你们还是觉得我做得不够好? ...052
父母的情绪配偶 ...053
父母的情绪配偶的★迷思 ...060
★迷思1 只要我再努力一点,我就能改变他 ...060
★迷思2 他们是我爸妈,我必须听话 ...063
为什么多做,到最后变成我的错?
我有一股闷气,不知道该对谁说! ...070
好累的蜘蛛侠 ...071
好累的蜘蛛侠的★迷思 ...078
★迷思1 一旦知情了,就不能置身事外 ...079
★迷思2 自己的需要并不重要 ...081
为什么付出真情,反而惹人厌?
我付出了那么多,我该怎么办? ...086
救世主女孩 ...089
救世主女孩的★迷思 ...096
★迷思1 设立界限是自私的行为 ...097
★迷思2 我应该要做一个好○○ ...098
我只是想要做得更好,
但是讨好了别人,我却一点也不好? ...102
害怕被误解的痛 ...103
提款机大哥 ...105
★观念1 重视家族团体 ...109
★观念2 强调家庭和谐 ...111
★迷思1 设立界限会让人觉得我在生气 ...113
★迷思2 设立界限,别人以后也不会帮我 ...114
辑3 默默付出的背后,没被点亮的力量 ...121
当你懂得设防线,你的善良会被更珍惜 ...126
学着说需求,让对方更容易靠近你 ...134
适度距离,才能给对方成长的空间 ...141
界限,是你的隐形防护罩,守护你的美好 ...149
辑4 戒伤害练习:建立完整自我能量 ...159
戒伤害练习之前:何谓健康的界限? ...164
戒伤害练习一:由内而外,把体质调整好 ...170
★方法1 接纳自己的需要和感受 ...171
★方法2 把决定权拿回来 ...173
★方法3 赋予新意义 ...177
★方法4 调整内在的语言 ...181
★方法5 打破想象 ...185
戒伤害练习二:由外而内,强化防御力 ...189
★策略1 有效管理个人时间,不被别人的事情移花接木 ...192
★策略2 做好财务管理,过一个有节度的人生 ...205
后记 照顾你的当下,保护你的未来 ...213
· · · · · (收起)

[心理界限_下载链接1](#)

标签

心理学

个人成长

心理

好书，值得一读

心智成长

沟通

抑郁症

强迫症

评论

不划清界限 就会无限被侵入 并且还不断索要 觉得你亏欠了TA 6星推荐
把那些让你不愉快的关系都做一次大扫除和整理吧。值得和尊重的留下 其余的扔掉。
不要被道德绑架 也不要过度替别人承担TA自己的责任。
当别人再把自己的责任往你身上摊并且觉得你理所应当替TA承担
还充满怨恨地指责你的时候 请离远一点。

最近看了很多关于取悦症的书。这本写的也不错，而且因为作者是本土作家的关系，读起来内容会更亲切一些。但到目前为止我读过的所有相关的书里面，我最喜欢的还是《取悦症》，那本看完力量感更大一些。虽然，这个领域的很多著作的科学性都有些存疑，但是确实能够帮到一些迷失了自我，只靠取悦别人进行人际交往的小包子们，要做的就是学会尊重自己的感受，确立心理界限，得到尊重。

速速读

这本书除了分析个人的原因，还附有文化和社会背景的分析，这是很多心理科普少了的

一环，很棒，别被封面的低端骗了，内容质量挺高的。

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：石小喵（来自豆瓣）

来源：<https://book.douban.com/review/10424728/>

每个人都要首先对自己的人生负责，界限思维不是让我们只顾自己，而是让我们要爱自己，每个人的资源都是有限的，清楚的知道什么事情该做，什么事情不能做，什么能帮助，什么必须拒绝，只有我们自己首先有了控制自己人生的能力，才会有一种真正的安全感，才有能力与他人建立健康的联系。

书很通俗，甚至开始看的时候觉得这些内容一点不新颖，但是却简单易懂，觉得很适合自己，当下的自己太需要界限来保护自己了。而我们的文化、传统已经让人习惯了被“道德、情感勒索”。希望我觉察后，能逐步改进，树立起健康的心理界限，学会拒绝，也学会分情况、分条件地答应，学会更加自主、自己掌控的生活方式。

通俗易懂。

书中的例子很接地气，都是中国文化里经常遇到的事情，书结尾也给出了之前例子中不良关系的健康回应方式。

定位、价值、善良、力量。不妄自菲薄，亦不盲目共生。

很多人处于讨好别人，自己却变得不好的状况里，失去自我的价值感，活得很累。

微信读书

类似的书第一次读，想起来一次在地铁站充值，当时还不能用手机支付，我只有我100，当时有个女孩让我借她50转账给我，我一是赶时间，再就是只充50也不方便，虽然充值也不麻烦，当时拒绝了，后来还好久想起此事都在想是不是有点不近人情了。现在倒是释然了，自己觉得舒服方便就帮助他人，为难自己了该拒绝就拒绝。

重新植入自我信念，戒掉被伤害的“循环”，找回你原有的平衡与自信。

书的内容不差，甚至可以说写的用心。在关系问题中，很多对应情境与内心纠缠都可以在书中读到。是心理普及，是大众心理，适合每一个人。
作者应该是台湾人，没有查到资料。ireader有电子书，会员可以免费读。

实操部分收获不是太大。

我们首先是自己 然后才是别人的朋友 爱人和家人 界限的存在
是为了让你懂得尊重自己的感受 光尊重还不行 还得与别人交流
清楚明了的告诉别人自己的需求 在这个界限之内去满足他人

愿:永远保有对人的善意，同时温柔的做自己。

一般般，因为是国内作家，能顾及到一些文化的因素，倒也是不错的。

非常棒的一本书，写的直白容易理解，剖析了常见的几种边界感不好的人的特征和问题，并且文末提出了可行的建议，非常赞的一本读物

未读，先mark。杨嘉玲是哪个咨询师？百度了好久好久，才找到……呵呵，经济系出身的人写的，会是好东西吗？有没有骗钱的嫌疑？期待一读。附百度原文：【作者简介】
杨嘉玲，心理咨询师。热爱写作，喜欢通过文字让人感觉温暖、获得疗愈。启点文化负责人。她柔顺的外表下，藏着一颗冒险的心。政大经济系毕业，发现自己无法融入冰冷的数字世界，凭借一颗敏锐的心思，以及对人文哲理充满好奇心，毅然踏上心理辅导之路。

好书，值得一读，别让自己被勉强还捞不着好，任何事都是有限度的

书评

很喜欢这本书的名字，就是这个名字吸引了我。初看目录也是满满的励志啊。做不轻易让步的自己，照顾你的当下，保护你的未来。
无形的界限，有感的痛---如果没有做好心里界限，最后就是伤痕累累。太习惯把别人的事当成事，这不是心善，这是心病。作者在这一辑中，通过例子佐证， ...

在《心理界限做不轻易让步的自己》这本书里，作者告诉我们在人际关系中，如果没有明确的界限，只会让彼此的关系逐渐崩坏，所以，我们要戒掉不必要的人际负担与伤害，建立自己的心理界限，既善良又能坚定做自己。
本书的作者杨嘉玲，她创立了启点文化，热爱写作，她用有温度的话...

心理学家已经证明了：每一个成年人性格的明显缺陷都能从童年的经历中找到影子。走向社会后，我发现自己身边就有很多具有鲜明性格缺陷的人，他们或是特别抠门；（对自己特别大方，对他人就很抠）或是特别负能量；（每次都能听得到他抱怨连连，好像所有人都在欺负他）或没有时间...

在强调“忍”和“让”的华人文化氛围里，我们总是看到的是“怎么沟通”“怎么交友”“怎么与别人和谐相处”这样的总是让我们要“温良恭俭让”的主旋律。这本书却教我们“做不轻易让步的自己”，因此，算是一个异类。我们中国人的处事态度，在很大程度上，其实和我们的传统建筑...

小玲子编辑

每个人从出生来到这个世界的时候就具备了社会属性和生理属性两个属性。人之所以为人，不是单单因为生理属性彩盒动物进行区分的，更是因为人独特的社会属性，能够思考的特性决定的。
在生理属性和社会属性这两重属性中，我们日常生活工作学习中用到最多的属性还是社

...

中国是一个有着五千年历史的文明古国，在这样一个国家里，人们有着很高的道德礼仪。而我们从小受这些传统美德的熏陶，让我们明白做人要谦逊，做人要大度，不能够斤斤计较，所谓的宰相肚里能撑船。做人不能够太自私，不能够这样不能够那样，越是大家族这样的家规祖训就越多。 ...

“当一个人能接受选择的有限性时，它才能优雅的长大”——欧文·亚龙
梦想长大是我们每个人儿时的梦想，可是十多二十几年过去了，我们已经奔三本四甚至都快奔五的人了，我们长大了么？我们一直以为自己长大了，懂得自己的事情自己做主，甚至能够合理规划自己的未来了。然而，我...

似乎处于这个时代的人很难做到两全其美，在帮助别人的同时，又能让自己感到开心和美好。有时候，你的好心好报，反而被别人当作虚情假意，好心办坏事，最后自己心情也受影响，委屈与难过；有时候，对方处于弱势地位，即使你是受害者，也有人劝你忍让，好像自己不退让是多不道德...

做一个有心理界限的人不易
很多人忙于处理生活或工作中的点点滴滴很少会有时间关注自己的内心世界，当生活或工作出现问题的时候，他们不知道该怎么解决，去哪里寻找问题发生的源头，或者有的人会认为都是自己的原因，深陷自责，无法正常的继续生存下去。对许多人来说，设定心理...

[心理界限 下载链接1](#)