

## 边界感

## 有没有“最大公约数”



大讲堂

最近,有老师和我聊天,说现在的孩子口中,经常冒出一些网络上的用语。比如“绿茶婊”“普信男”等等,说者无心听者有意,作为老师,觉得这些都是骂人比较狠的词汇,孩子们却随口而出,询问孩子是否知道这些词的意义,大多数表示知道,但觉得没老师说的那么严重。

为何会和孩子有着不同的感受?仔细琢磨,这是因为每个人生长环境不同,接受教育不同,所以情感的界限也就不同。

这里所说的界限,也就是“边界感”。

人与人之间,群体与群体之间,国与国之间,都会有边界感的问题。过界,必定会有一方觉得不痛快。那么,有没有一个大家心中关于边界感的“最大公约数”,让大家都能和而不同。这期大讲堂,我们就来寻找人与人交往中的边界感。

主讲人

象山县教育局教科研中心  
心理健康教研员  
余也冰

A 区分“你我他”的不同之处  
就是保持边界感的能力

心理学中的“边界感”,指的是人们在应对内外环境中建立起的一种个体界限和自我认知,它就像是我们内心的一道竹篱墙,守护着我们的精神家园,让我们在人际关系和生活中不至于被过分卷入或伤害,也能懂得不去侵犯他人的私人心理领域。

我们都知道,人人与人之间是互相独立存在的,我们都带着自己独特的经历、价值观和人生观,像一条条不同的河流,可以汇聚成大海,也可以分散成无数支流,但都具有自己独特的形态、特点和生命力。这个区分“你”“我”“他”的不同之处,就是保持边界感的能力。

在物理的空间边界上,这一点非常明确:如果有陌生人堂而皇之走进你的家,坐在你的桌子边喝你的饮料吃你的饭,虽然他没有在肢体上伤害你,但你的第一反应一定是惊诧且愤怒,也许还会报警,因为他侵犯了你的空间边界。

再举一个更日常的例子:你在超市选择商品时,如果出现了一个不请自来的导购员,贴身地跟着你,喋喋不休地向你推荐某个品牌,你快步走开,她又紧紧跟上来,你会不会觉得烦躁,想对她说“离我远点”?因为我们每个人都有心理舒适的空间区域,即与人接触时所感到舒适和安逸的距离范围,具体可以分成以下四种:

**公共区域:**约为4.5米以上,被认为是社交互动距离。在这种距离下,人们可以进行小范围的谈话、互相打招呼以及进行一些表面礼貌性的互动。

**社交区域:**约为1.2-3.6米,是朋友圈或同事之间互动的距离。在这种距离下,人们可以进行正常的对话、交流信息,以及进行一些日常的互动活动。

**个人区域:**约为0.5-1.2米,是与家人及好友之间互动的距离。在这种距离下,人们可以进行比较亲密的交流和身体接触,如拍肩膀、握手等。

**私人区域:**约为0-0.5米,是亲密关系下的距离。在这种距离下,人们可以进行更为亲密的接触和交流,如拥抱等。

我们不难发现,不同关系的人交往时,舒适的空间范围是不同的,这种范围会随着关系的更加亲密而逐渐缩小,假如上文中突然闯进你家不客气吃喝的人是你最好的朋友,你恐怕就会心一笑了。但如果你们的关系没到那一步,就不必强行“自来熟”,别凑得太近,否则只会让对方感到不安紧张和反感。

B 言有度、行有止、事有界  
这是边界感在心理层面的标准

空间边界很好理解,但是对于心理边界,很多人比较模糊。其实一言以蔽之,就是言有度、行有止、事有界。

要出言有尺,嬉闹有度。刘墉在《说话的艺术》中讲过这样一个故事,国画大师张大千有一次因为嘴巴没把门,差点落得杀身之祸:当时他应邀到一位军阀家里做客,早就听说大帅养了一只名犬,爱犬的张大千一进屋就兴奋地说:“我早就想到您家来拜望了!”军阀以为张大千是仰慕自己,得意地点头:“不客气!”结果张大千接着说:“我是为了看你这条狗!”话音刚落,他自己的心就凉了半截,只能中途找个理由匆匆告退,他说,幸亏大帅那天心情好,要不然自己的脑袋就搬家了!尼采曾说:“你凝视着深渊时,深渊也在凝视着你。”洋洋得意的时候,言行更要克制。

要把握分寸,熟不逾矩。在综艺节目中我们经常能看到,有的明星想立“真性情”的人设,殊不知给人留下了嘴巴没把门、心中没德行的印象。说,是一种能力;不说,是一种智慧。能忍住自己的口舌之欲,不揭人伤疤,才是最高级的修养。

还要尊重界限,判断亲疏。叔本华说:人就像寒冬里的刺猬,互相靠得太紧,会觉得刺痛;彼此离得太远,却又会感觉寒冷。不同的亲疏关系,心理边界具有不同的弹性,即对冒犯的容忍度不同。正如上文中提到的四种舒适空间区域,心理边界也能分为四类:

**亲密边界:**边界弹性指数为5,意味着可以适度冒犯。但两个人即使再亲密,也是不同的两个人,也不能互相捆绑、不留空间,不然,就成了张惠妹的那首歌——《我最深爱的人伤我却是最深》。尊重自己的界限,感到不舒服时,你有权利说“不”。

**家庭边界:**边界弹性指数为3-4,成年人与父母长辈的沟通,几乎是所有沟通关系中最难的。虽然在孩子小的时候,父母和孩子的边界有时候是重合的,孩子的一言一行都由父母引导。但随着孩子长大,他们需要划定自己的边界,需要与父母分离,这时,将双方几乎重合的边界撕开,有时候是疼痛的。比如,“有一种冷叫我妈觉得我冷”,就是长大的孩子对于自身边界的守护和对于父母干涉的反抗。纪伯伦说,你的孩子,其实不是你的孩子,你可以给予他们的是你的爱,却不是你的想法,因为他们自己有自己的思想,你可以庇护的是他们的身体,却不是他们的灵魂。好在家人之间的边界弹性还是比较大的,双方经过调整都会将彼此的边界安放妥帖。

**社交边界:**边界弹性指数为2,有人说,我们的社会已经从熟人社会向陌生人社会转型。因此你与遇到的朋友沟通的边界弹性是不确定的。敏感度强的人,能“嗅”到当下的氛围,从而调整跟对方沟通的策略。

**陌生人边界:**边界弹性指数为1,上台演说、大会发言、网络分享……我们已经越来越需要与陌生人做好沟通,向更多人传递观点了,这时判断哪些话能让人共情的,哪些话是不合时宜的,就至关重要。

C 讲分寸就是讲水平  
留余地就是留天地

人际关系是很微妙的,我们面对的是自己和他人的一个动态的利益平衡。如果有人让你做你不想做的事,或者在言语上让你受到伤害,你该怎么办?

曾有人发帖诉说委屈,说自己是美术生,于是有人觉得对她来说画画是稀松平常的小事,今天来找她“抽一点空”画一个LOGO,明天来找她“帮个小忙”画一个头像。但其实哪怕是美术生画一幅画也要牵扯大量的时间和精力,她一开始不懂拒绝,后来苦不堪言,忍无可忍,就对那些求助不理不睬甚至出言反击。渐渐的,传言四起,说她为人高傲,不近人情……遇到这种情况,许多人选择忍让、顺从,但长此以往,委屈累积多了必将爆发,对双方关系造成不可弥补的创伤,倒不如在一开始就建立好彼此的边界。

就像《西游记》中孙悟空曾经给唐僧在地上用金箍棒画了一个圈一样,如果能在沟通中划定好边界,很多问题就变得简单多了。一旦划分清楚了界限,你就知道哪些是“别人的事情”,哪些是“我的事情”。别人的事情,你无法控制;你的事情,则由你掌控。别人求助,你如果难以完成,那也爱莫能助,就诚实相告。

周国平说:“分寸是成熟和爱的标志。”那些拥有顶级魅力的人,都有着恰到好处的边界感,因为讲分寸就是讲水平,留余地就是留天地。