

《界限感》

图书基本信息

书名：《界限感》

13位ISBN编号：9787554606050

出版时间：2016-1-1

作者：凌岚

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《界限感》

内容概要

你弱你有理？我凭什么要帮你？

我没有权利迁就你的过分。

你还没重要到让我动用情商的地步。

也许你并不知道，诸如此类糟糕的人际关系，往往是因为缺乏“界限感”造成的。“界限感”的基本原则是，管好自己的事，不干涉别人的事，顺应老天的事。

缺乏“界限感”的人，总是以自我为中心，总是索取不愿分享，总是命令不愿商量，总是发泄不愿包容，总是破坏不愿维护……然而，在这个世界上，没有人欠你什么，想得到就要付出；你并不比谁高贵，想被尊重就要以礼待人；发泄情绪没关系，但不要伤害无辜的人；你的行为必须符合自己的身份和角色……

掌握了“界限感”，你就会明白，亲密地保持距离，才是恰当的交际方式；圈子不同，不能强容；想跟别人愉快地做朋友，就不能强人所难；收回玻璃心，别人更愿意理解你……“界限感”是打造完美人际关系的魔力法则。

《界限感》

作者简介

凌岚，精通行为心理学，对人格解析也有深入研究，明确提出了“界限感”这一影响人际交往的关键因素，并给出了切实可行的指导方法。已出版畅销书《做内心强大的自己》。

书籍目录

第一章 最好的关系，是亲近地保持距离

- / 最好的关系，是亲近地保持距离
- / 把握自我边界，别因自我认同感而失去理性
- / 迁怒，损人不利己
- / 炫耀，碾压了别人的尊严，也失去了他们的认同
- / 别在自己的主场丢盔卸甲，独立人格让你获得爱与尊重
- / 给对方一点空间，就是给自己一份心安
- / 少一些计较，大气的人才受欢迎
- / 先考虑他人的感受，再决定要不要开口
- / 能随手解决的摩擦，没必要小题大做

第二章 “情感绑架”是毁掉所有关系的根源

- / 无能的人最喜欢用交情“绑架”别人
- / 谁都没有义务迁就你的过分
- / 你还没重要到值得他关注的地步
- / 强人所难，怎么能愉快地做朋友
- / 别太把自己当回事，没人愿意看你摆架子
- / 过度热情反而让人对你敬而远之
- / 不要为了任何事去讨好任何人
- / 做了中间人，就要当心受夹板气
- / 放得下脸面，自然更有情面
- / 玩笑太过火，害了自己伤了别人

第三章 守住自己的本分，不苛求他人的情分

- / 别人不想帮你，也许是因为你太无知
- / 你所认为的不公平，在别人眼里可能很正常
- / 其实，大多数人并不在意你
- / 隐私这种事，别泄露自己的，也别过问他人的
- / 需要跟别人协作的时候，请不要孤立了自己
- / 多嘴的人，走到哪里都惹人厌
- / 吃亏是福，总是吃亏哪来的福
- / 你可以对上级的不合理要求说“不”
- / 世上没有绝对的事，说话要留有余地

第四章 不打扰，是你与别人最好的相处方式

- / 请不要把你的秘密告诉我
- / 他人的人生，你碰不起
- / 别人不是你，不要过于苛求
- / 别成为那个毁掉生活情趣的人
- / 每个人生来都有价值，不要小瞧任何人
- / 太过高调，反而会让自己的缘变差
- / 用沟通解决杀伤力比较弱的流言
- / 他人的嘲笑，何必放在心上
- / 你吃的都是不懂拒绝的亏
- / 别让自己的犯迷糊变成招人烦

第五章 如果没有界限，关爱也会变成伤害

- / 把好脾气留给亲近的人
- / 与爱人以外的人保持恰当的距离
- / 爱人如沙，握得越紧失得越快
- / 暧昧，你玩不起

《界限感》

- / 遇到对你没兴趣的人时，请你识趣
 - / 不要从人情世故的角度看待伴侣
 - / 爱情不是你的全部，生活才是
 - / 幸福靠心感知，不需要秀给谁看
 - / 再亲密的人，也忍受不了你过度猜疑
- 第六章 不是你的圈子，就别忙着挤进去
- / 不要忙着挤进别人的圈子
 - / 找准位置，不妨碍别人，也不拘束自己
 - / 从成熟的角度接纳别人的批评
 - / 完美的人际关系从玩转朋友圈开始
 - / 别让金钱“逆袭”了朋友圈
 - / 看人说话并不是羞耻的事
 - / 误会，往往会给你一道致命伤
 - / 太精明的人只会耽误自己
 - / 不管多么敬重上级，也不要任其摆布

《界限感》

精彩短评

- 1、鸡汤书 结合自己工作中遇到的人际困惑 也get到几个知识点 不专业 读着很轻松 知识点是随意拼凑的小故事 不成体系 结合书名《界限感》三个字来说 是在与内容不符
- 2、废话加鸡汤小故事
- 3、用实例去说明，有些案例在生活中遇到过，就深有体会。但引申的总觉得欠一些。如果能再多些理论上的分析，之后说结论，会更有说服力。毕竟案例都是具有独特性的，不能以偏概全。

《界限感》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com