

边界感,是一个人很重要的修养

了解自己的边界

什么是“边界感”？简单来说，就是知道自己可以在什么范围内做事，知道别人在什么范围内做事。缺乏边界感的人，很难和别人保持长久稳定的关系。

不清楚自己边界的人，很容易产生内疚情绪。明明已经超出自己能力范围，却还是会答应别人的要求，最后如果自己没有成功帮助到别人，就会开始自责。

当我们的边界被侵犯时，我们会感到不适和不安。这其实就是启动了自我保护机制，这个时候，我们最好的做法，是把这种感受传递给对方，让别人知道自己的难处，否则很容易造成忍无可忍的“情绪”大爆发。了解自己的“心理边界”，可以更好地保护自己。

了解他人的边界

越亲密的人，也越容易以爱之名越界进入亲密之人的生活。那些超越“边界”的“为你好”，反而会导致彼此疏远。

试着去了解彼此的“边界”，这样才能互相理解，并营造出真正良好的关系。面对父母的生活方式，与其强行改变他们，不如接纳老一辈沉淀数十年的生活习惯；面对孩子成长中的岔路

口，与其精密规划好每一步，不如适当放手，让孩子闯出自己的天地；面对爱人也是如此，不过分窥探，也不一味付出，给足彼此空间，相处才会舒服。

有人会疑惑：如果和亲密的人之间分得这么清楚，会不会让关系变得“冷漠”？答案是：不会。边界感分明并不代表冷酷无情，而是愿意理解对方的感受，知道哪些是对方能够接受的方式，而不是一厢情愿，这才是人与人之间应有的尊重。

边界感 让人际交往既温暖又轻松

一段关系中，最好的状态是七分热烈中留下三分余地，彼此尊重又各自精彩。边界感，并不是要你在人与人、心与心之间筑一道高墙，也不是要你关闭心门、放弃关心他人和世界，而是希望你能更多地考虑对方的感受，让你们之间的关系多一点空间，能更畅快地呼吸。

每个人都是独立的个体，我们要勇于捍卫自己的边界，同时也要尊重别人的边界。一个有边界感的人，会懂得换位思考，也懂得适当拒绝，既能尊重他人，也能保护自己。

边界感，是一个人很重要的修养。我们只

要捍卫自己的边界
也尊重别人的边界



有唤醒边界意识，知己边界，知人边界，才会让人际交往既温暖又轻松。愿我们都既能保护好个人小世界的喜怒哀乐，也能接纳来自他人的真心真情。

来源：人民日报

1949年新中国的诞生，是划时代的里程碑，标志着中华民族从屈辱走向新生、从积弱迈向强盛的历史转折。由中共党史专家刘金田主笔的《北京1949》（入选2024年度中国好书）是一部纪实性著作，聚焦这一决定中国命运的关键年份，既有对开国风云的立体还原，也有对历史时刻的深入诠释。

《北京1949》通过精选具有历史转折意义的重要事件与人物，以无数建设者的奋斗事迹为经纬，生动再现了1949年前后那段风云际会的峥嵘岁月。作者以严谨的史笔，既真实还原了建国伟业的历史原貌，又赋予文本强烈的感染力，让那段激情燃烧的岁月直抵人心。

书中通过三个向度的叙述来打动读者：一是共产党人“越是艰险越向前”的战斗意志——面对枪林弹雨仍奋勇前进；二是社会各界“众人拾柴火焰高”的团结力量——各民主党派、社会各界力量为筹建新中国齐心聚力，共商国是；三是建设者们“敢教日月换新天”的创新勇气——在废墟上探索全新建设道路。

书中通过真实的历史细节传递精神力量：既有毛泽东向世界宣告“中国人民从此站起来了”的豪

历史星火映照复兴征途 读《北京1949》



迈瞬间，也有普通战士高喊“为了新中国，冲啊”的动人场景。无论是运筹帷幄的领导人，还是默默奉献的群众，他们都怀着同样的信念：让人民当家作主，让民族重获新生。这种信念支撑着他们穿越枪林弹雨，最终迎来新中国的诞生。直到今天，翻开这些历史篇章，我们依然能感受到那份炽热的初心——为人民谋幸福，为民族谋复兴。

《北京1949》真实再现新中国缔造者们披荆斩棘、奠基于业的不朽功绩。无论是在中南海的决策会议上，还是北平城的基层调研中；无论是面对千头万绪的财经整顿，还是错综复杂的外交博弈，这些开拓者们以非凡的智慧和勇气，在看似不可能的条件下创造了一个又一个建国奇迹。

在经济建设层面，该书真实记录了新中国成立初期的艰难突

围。当时国民经济濒临崩溃，物价飞涨、物资奇缺。以陈云同志为首的老一辈领导人，在缺乏完整统计数据、没有现成经验可循的情况下，于简陋的办公环境中昼夜奋战。他们深入市场调研，从稳定物价这一基础工作入手，以精准的政策组合拳成功遏制通货膨胀。这段筚路蓝缕的奋斗历程，正是建国先驱们呕心沥血、攻坚克难的真实写照。

新中国之所以能够以崭新姿态屹立于世界东方，根本在于中国共产党团结带领中国人民，以坚定的理想信念和艰苦奋斗的精神，在百废待兴中开辟出一条符合国情的发展道路。从战火硝烟中走来的新中国，向世界展现了中华民族自强不息、砥砺奋进的精神品格。

当前，中华民族伟大复兴进入关键时期，书中展现的“进京赶考”的清醒意识，启示我们在新时代更要永葆忧患意识，以“赶考永远在路上”的自觉应对风险挑战。这部著作以历史之光照亮现实之路，让我们在回望“北平城头星火”时，更深刻理解中国特色社会主义政治发展道路的历史必然性。

来源：光明日报