

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后的“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。

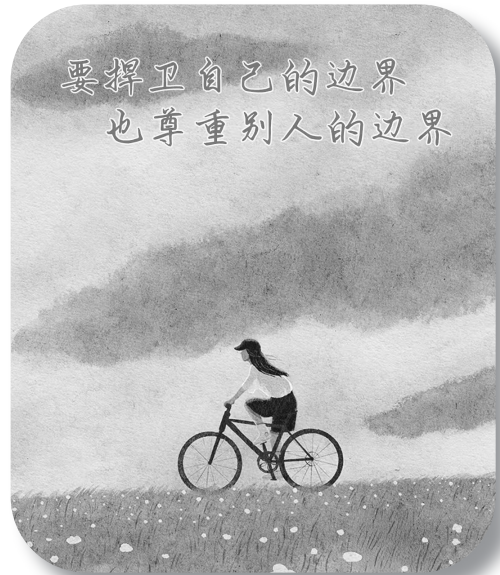
边界感 让人际交往既温暖又轻松

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

历史星火映照复兴征途——读《北京1949》

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协力,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

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、奠基立业的不朽功绩。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,启示我们在新时期更要永葆忧患意识,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