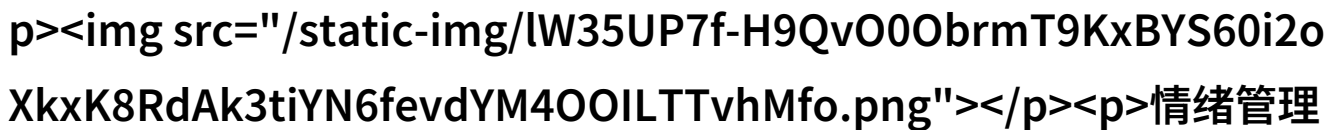


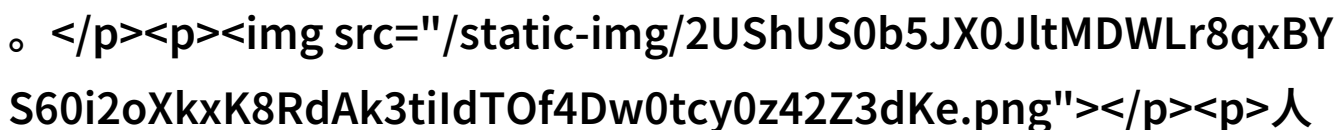
别来招惹我情感边界的探索

在人际交往中，情感边界是维护自我尊严和心理健康的重要防线。

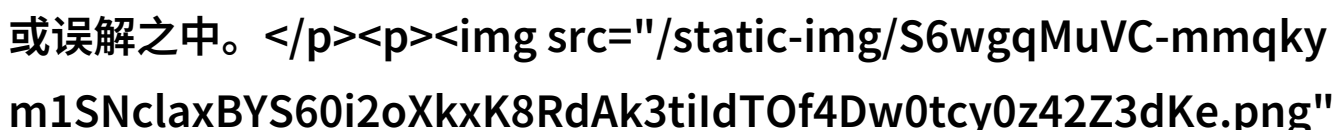
它决定着我们与他人的关系深度，以及我们如何应对外界的各种刺激和挑战。以下六点将从不同的角度探讨“别来招惹我”的重要性。

情绪管理的基础

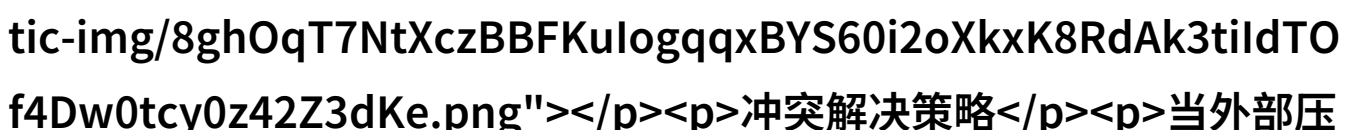
情绪管理是现代社会中的一个关键能力，而情感边界就是这一过程中的基石。当一个人设定了清晰的情感边界时，他能够更好地识别、理解并调节自己的情绪，从而避免被不必要的情绪波动所影响。

人际关系中的平衡者

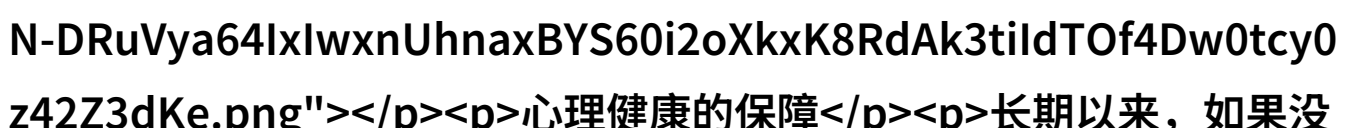
良好的情感边界有助于建立健康的人际关系，它使得个体能够在亲密与疏远之间找到恰当的平衡点。在这种情况下，即便是在冲突发生时，也能保持冷静，不轻易让自己陷入无谓的争执或误解之中。

自尊心的保护者

每个人都有自尊心，这一概念定义了一个人的价值观念以及他对自身能力和成就认可程度。坚定的情感边界能够有效保护这个核心部分，使得即使面对批评或失败，也不会立即崩溃，因为它提供了一种内在的心理安全网。

冲突解决策略

当外部压力或者他人的行为触碰到了我们的底线时，我们需要采取行动以确保自己的权益得到维护。这时候，清晰明确的情感边界可以作为一个指南，让我们知道何时、何地、何样才是合适且必要的一步，以最小化潜在损害，同时最大化问题解决的效果。

心理健康的保障

长期以来，如果没

有有效的情感边界，每个人都会经历一定程度的心理疲劳。这可能导致抑郁、焦虑等心理疾病，并且可能进一步影响日常生活和工作效率。而建立起坚实的情感能量，可以帮助减少这些负面后果，为个体的心理健康提供强大的支持系统。

生活质量提升手段

最后，通过不断完善和调整我们的情感情境，我们可以享受更加丰富多彩的人生。在这样的环境里，个体会感到更加放松、快乐，同时也更容易达成目标，因为他们知道如何有效地处理来自内部及外部世界的一切挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/544888-别来招惹我情感边界的探索.pdf)