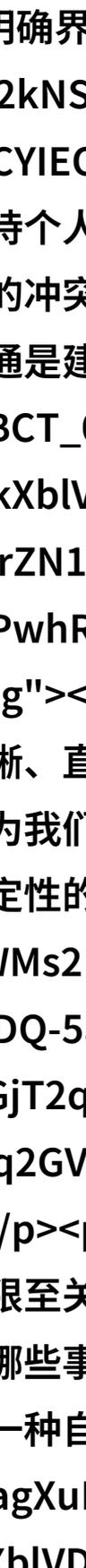
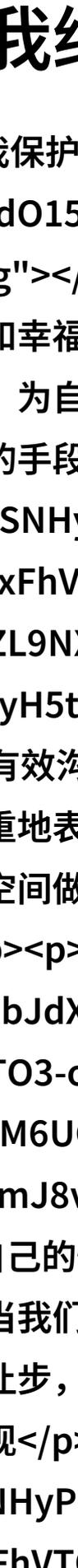


别来招惹我维护个人界限的重要性

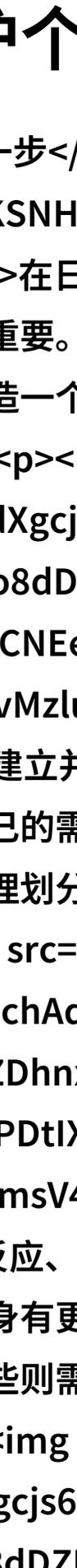
明确界限是自我保护的第一步

在日常生活中，学会设定清晰的界限对于保持个人的健康和幸福至关重要。一个明确的界限能帮助我们避免不必要的冲突和压力，为自己创造一个更加安全舒适的环境。

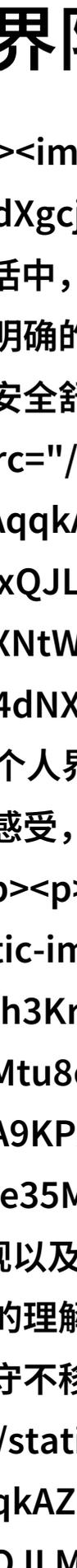
有效沟通是建立界限的手段

有效沟通是建立并维护个人界限不可或缺的一环。通过清晰、直接而尊重地表达自己的需求和感受，可以避免误解和冲突，从而为我们的个人空间做到合理划分。

自我认知对界限设置有着决定性的影响

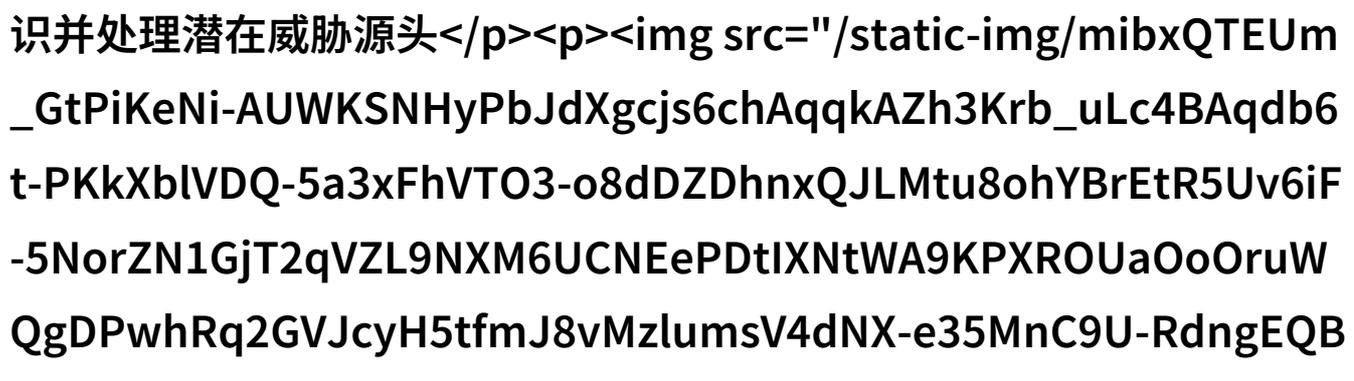
了解自己的情绪反应、价值观以及行为模式对于设定合适的界限至关重要。当我们对自身有更深入的理解时，我们才能更准确地判断哪些事情值得让步，而哪些则需要坚守不移。

学会说“不”是一种自尊心展现

在社会交往中，说“不”并不总是一个负面的事情。恰

当的时候拒绝他人的要求，不仅能够保护我们的时间和精力，还能体现出一种强烈且积极的情感——自尊心。这有助于我们树立起坚定的信念，对那些试图侵犯我们个人空间的人说：“别来招惹我。”

辨识并处理潜在威胁源头



学习辨识出那些可能威胁到我们的边缘人群，如工作中的批评者、朋友间的小动作挑衅等，是防止被他们所招惹的一个关键技能。通过识别这些潜在威胁，并采取相应措施，我们可以减少遭遇困扰的情况，提高个人的心理抵抗力。

维护私人生活是现代社会的必备能力

随着技术进步，人们越来越容易介入彼此私密领域，这也使得如何平衡社交与隐私成为现代社会的一个挑战。在这个背景下，学会如何构建并维护好自己的私人世界变得尤为重要，它既是对外部世界的一种防御，也是一种内心世界之美好的展现。

[下载本文pdf文件](/pdf/626383-别来招惹我维护个人界限的重要性.pdf)