

爱需要距离 关系需要界限

爱需要有适当的“距离”，但不要“疏离”；关系需要“界限”，但不要“局限”。即使是再亲密不过的伴侣，也是两个人，在生活和情感上有属于自己的部分，也有属于两个人共同的部分，这两个部分是需要共识和平衡的。就像一碗好吃的白米饭，“有点黏，又不会太黏”。特别是伴侣或亲子这类的亲密关系。太黏了，叫人窒息得想要逃开，一方期待更多的亲密，另一方希望能独立自主，形容一个人拼命地在后面追，一个人死命地在前面逃。太松了，又让人几乎忘了这关系的存在。

什么是界限呢？一个没有界限的人将是混乱的，为别人承担责任、过度掌控或顺从、想要改变别人而感到无力和沮丧。一个缺乏界限的人，将会失去自我，注定他这一生将是不快乐、甚至悲惨的。

界限就像是标示出一个极限、范围或边缘的一些界线或事物，在心理层面，界限是对于自己与他人不同个体的认知，因为这种不同感，所以每个人是具有独特且独立的身份。那么，一个没有界限的人是怎样的呢？

不懂为自己而活

这样的人没有为自己活过，一生为父母、为朋友、为工作(病患)、为家庭(配偶、子女)，活在别人的期望和要求当中(父母、老师、老板、朋友、配偶)，从来没有认真想过自己想要什么？自己真实的理想和愿望是什么？也总认为自己、自己想要的，都是不重要的。他必定感到沮丧，因为他们一直做他们不愿意或不喜欢的事，他们也感到怨恨，对掌控他的人感到怨恨，觉得自己没有选择的余地。这样的人缺乏自我认同，自我身份混淆，不知道为谁而活，无法认清自己是

谁、别人是谁，是自己想要的或是别人想要的。

你需要：开始为自己、自己的人生负责任，从别人的期望中走出来，知道你想要什么？想做什么？

不懂自我尊重

这样的人容易被人所控制或伤害，没有能力去限制别人对于自己的伤害(身体上、情感上)，不懂得保护和尊重自己。常常太依赖或顺从别人，以致他们不能对别人设限，而感到痛苦、羞辱。

你需要：尊重自己的身体和情感，主张你应有的权利，拒绝从别人那来的伤害、虐待。

不懂为自己负责

这样的人常为别人的感觉负责，害怕别人生气、伤心或失望。又常为了讨好对方，过度在乎对方的感觉，反而忽略自己的感觉或失去控制。他常常感到罪恶感，觉得都是自己的不对、或做得不够好。

你需要：分开这是你的或是对方的情绪。让别人为他人自己的情绪负责，你为自己的感觉负责，避免受别



图 TP

人情绪的控制。

不懂掌握自己

这样的人将生活及生命的控制权 and 选择权交给别人，变得无法掌握自己。过度依赖别人，害怕做决定，由别人为他做决定，或要别人为他负责。觉得必须做到别人要求的每件事，让别人控制我们的生命和选择。常常感到恐慌，无法控制自己，和否认(推卸)自己的责任、认为自己是没有任何选择的。

你需要：为自己做出选择、决定，并为自己所做的选择和决定的后果负责。为自己的行为负责，掌握自己的生活，而不需要为别人的行为负责。

不懂有限度地付出

这样的人没有发现自己的有限(时间、能力等)，过度付出或勉强自己。忽视自己的健康和需要，只为满足别人的期望，总把别人摆第一，甚至使自己受伤害。过份负责和罪恶感，常觉得自己做得不够好。

你需要：知道自己的责任，也知道自己的有限。知道爱的界限，爱心是有距离的。

不懂尊重他人

这样的人喜欢替别人做选择、决定，强迫别人接受他的想法。过度照顾人，而有意或无意地侵犯或介入别人的界限。常名为热心助人，其实是好管闲事。有时会用自己的情绪来绑架别人，你不能离开我，否则我就……，使用言语或肢体的威胁、恐吓。

你需要：尊重别人的权力和不同，包括他的感觉、想法和决定。

不懂独立自主

在生活、情感上过度依附别人(黏人)，让别人感到窒息。过度依赖从别人得到身体愉悦或情感满足，造成不安全感。时常埋怨，常觉得别人对他不够好，要别人为他的情绪(痛苦)负责。害怕独处、孤单，经常焦虑(他会不会不理我、不关心我了)。变得不负责任(觉得自己什么都不会，也真的是这样)。

你需要：一个人(独处)时感到自在愉快，与人相处时也感到自在愉快。能规划自己的时间和生活，同时有适当的人际活动。当你有愉快的单身生活，也可能有愉快的婚姻或情感生活。

【恋爱课堂】

把握契机不告白也能成恋人

现在不走告白的程序就在一起的恋人也为数不少。如果执着于告白这种用于确认对方对自己感情的仪式的话，可要小心错失自己喜欢的人哦。如果感受到自己喜欢的对象哪怕一点的心意的话，就抓住机会发展一下双方的关系，争取早日成为恋人吧。

彼此都有感觉

“我对对方的心情，对方也有所感觉。在约会的时候对方紧紧握着我的手，感觉就已经是恋人关系了”。

不用告白就变成恋人的情况往往就是这样。其实双方彼此都有感觉的话不用说出来就能感觉出来，用不着鼓起勇气的告白，也许是一次牵手、一次拥抱或者一个吻，双方就确认了彼此的心意而成为正式的恋人关系。即使没有告白，也要好好注意对方的言行来感知真实的心意。

变得每天都要联系

“那是20多岁的时候，我和朋友介绍给我的他每天都要互发短信。因为是第一次和异性联系这么频繁，当时高兴得要飘起来了。随后我们慢慢习惯了彼此，就这样变成了恋人”。

虽然开始对对方没什么感觉，但被对方温柔以待或者明白对方喜欢自己的话，双方的感情就会突飞猛进成为恋人。即使双方都没什么恋爱经验，也没有浪漫的告白，但还是可以感觉出来已经是在交往了。联络是发展感情必不可少的，对喜欢的人千万不要忽视联络，要多加联系哦。

被周围的人撮合

“从初次相遇的时候就觉得互相都有感觉，这样到了有一天，在聚会上被大家开玩笑说‘你们两个在一起很合适啊，不如交往看看吧’，然后我们就真的交往了”。

就算还没有恋爱的感情，但被周围的人说“你们看起来最合适”的话，彼此也都无法不在意。有时候，男性会自己向女性转告这一事，而如果女性大方的一点头承认的话，双方的距离就能大幅拉近，关系也会突飞猛进。

超过普通朋友的界限

如果男女双方做出了被认为只有恋人才可以做出的很亲密的行为，那么也自然会觉得是恋人关系了。但女性还是要多加小心，以防被只想玩弄感情然后不负责任的男性钻了空子。

【真心话大冒险】

结婚大业 如何谈钱不伤感情？

在恋爱的时候可以风花雪月，如果迈入婚姻，柴米油盐酱醋茶马上就进入生活。这一切，都涉及到钱。中国人重感情，总觉得谈钱伤感情，尤其准备迈向婚姻的新人，往往感情都谈好了，只剩下钱还没谈，觉得尴尬而不知如何开口？(或是其实自己也不想让对方摸清底细)究竟婚前双方财务该透明到什么程度？如何谈钱，可以让我们关系更亲密，让我们的婚姻更有未来？

询问财务状况的适当时机

这可能要看夫妻间的相处方式，有些人一结婚，甚至婚前就互相坦白；有些夫妻不好意思问得太直接，至少要从平时观察，并确定有无债务和薪水多少。最好的是利用适当时机，像是另一半面临工作调动时，问他：“那你现在身上有多少钱？你可以接受现在的调动吗？”

婚前财产确认清单

一、最好双方无负债，有房贷、车贷、学贷等大额债务务必事先告知，确认彼此的承受度。卡债若存款暂时无法还清，就必须早定计划，避免成为日后婚姻地雷。

二、彼此收入有多少？能否养活自己？

三、是否有一定储蓄？扣除婚礼、蜜月等支出后，还剩下多少？建议至少目标保留三个月的家庭急用金，让工作转职或其他不可预期的状况导致收入短缺时，还有一点余裕的现金周转。

四、投资、保险等其他资产，有些人戒心较高，可等彼此有更高度的信任后，再逐步了解。

婚后谁管钱？谁付钱？

财政大权想来是夫妻婚后的必争之地。好像谁管钱就可以高人一等。这涉及到伸手拿钱的问题。虽然是夫妻，但是作为一个成年人，和其他人伸手拿钱，第一感觉不自在，好像自己还没长大；第二就是不自由，感觉被束缚住了，好像有个财务随时在监督。虽然你做什么，另一半可能也没说太多，有时这种感觉就是如影随形地跟着，在某个婚姻薄弱时期就会爆发。

不喜欢处理琐碎事务、不会理财的你，可以与双方各自分配好家庭开销，剩下各自赚的钱各自理财，定期沟通财务状况即可。除此之外也有夫妻选择设立共同账户，每个月各自存一笔钱进去，用共同账户的钱来支付家里每月的固定开销，也是新婚夫妻

值得参考的好方法。理财部份，理想状况是交给家中最有理财观念的一方，但另一半对家中的投资仍要参与讨论，确切掌握家庭的经济状况，了解枕边人财务状况与是否诚实，投资而不投机，别像《蓝色茉莉》的女主角一样，半炫耀地跟人说：“我对理财一窍不通，都是我老公在管，我只负责签名。”最后成了落难寡妇。

该不该存私房钱？

私房钱这个话题在婚后是一个公开的秘密。很多人源于保护自己的私心，赞成存一笔私房钱。但是又担心伴侣的不赞同，到某日爆发的时候成为婚姻不和谐的音符。

女权主义者吴尔芙曾说：“经济独立的女人才有真自由。”建议女性还是存一点私房钱比较好，但这笔钱可别乱花，你可以将私房钱细切，分成多笔分散在不同的投资上。

除了私房钱，你还可以每个月强迫另一半给你一笔小小的钱，支付家中开销，并把自己的小小开销偷偷报在里面，前提是不要太夸张，并把其中一半拿去投资25年的长期基金，为两人的退休生活作准备。

这样，就算你的另一半知道了，也

会因为你是为了两人以后的生活着想而选择原谅你。自己也可以安心存一笔私房钱以做急用。

一般来讲谈钱伤感情，主要发生在婚后，因为结婚以后很多方面都复杂了。不是自己想简单就能简单的。婚前在恋爱期，根本不存在这种问题，因为此时对双方来说只是两个人的事，结婚后就牵涉到三个家庭了(娘家、小家、婆家)。

在男方和女方的商量过程中，因为习俗、面子、地点等细节，又有诸多摩擦，而这一切，都会在新人之间爆发，不断消耗之前的感情积累，最终让几年的努力付诸东流。

婚礼只是婚姻生活的开始，婚姻关系自然需要物质基础，也更需要双方的理解和彼此尊重。在国人眼里，开口谈钱似乎有伤感情。但充分考虑夫妻双方家庭经济状况，共同商议婚礼开销，做出合理的预算，才是幸福婚姻的经营之道。

无论多么恩爱的夫妻，最终都是需要过钱这一关，才能造就家庭的和谐。有时候钱可以消磨两个人的感情，有时候又可以促进两个人的感情。端看聪明的你怎么处置。