

【生活评弹】

尊重社交的“边界感”，
才能拥有健康的人际空间

□赵强

日前，在一款社交平台上，名为“日常注重边界感”的小组中，有超过十二万人参与。年轻人习惯用“已读乱回”来应对越界的私聊。由此可见，一条隐形的社交规则正在年轻群体中形成。有权威媒体认为，边界感正逐渐成为年轻人社交圈里的“隐形篱笆”。对于建立合适的社交边界感，笔者十分赞同。

应当说，把边界感当作社交隐形篱笆，不是矫情虚伪，不是故弄玄虚，而是一种社交的理智和智慧。心理学上边界感的核心要素就是“将自己与他人作为不同存在分开的界线”，换言之，你的是归你，我的事归我。不是吗？在复杂多变的社交空间中，边界感本来就应该得到尊重。

其实，我国的先贤早就注意到了人际交往中边界感这一问题，只是当时还没有发明这一词语。如两千多年前的《论语》就告诫我们：“己所不欲，勿施于人。”庄子也说：“君子之交淡如水”。这都是在强调，在与人交往中，要尊重他人的意愿和感受，不要将自己不喜欢的事情强加给别人。人际交往最好的关系是“淡如水”的关系。而众多的历史名人也格外注重边界感的把握，从而才稳操人生胜券。如陶渊明辞官后，用“无尘杂”构建社交结界：“相见无杂言，但道桑麻长”，只与农民聊农事，拒绝与官场旧人往来。据《宋书·陶潜传》记载，江州刺史王弘想结交他，陶渊明也“称病不见”，却与朋友痛饮。因为他深知谁是自己应该拒绝的人。唐朝诗人王维任尚书右丞时，用“好静”“不关心”划定职场边界：不参与牛李党争，只专注诗画。处理复杂关系，不深度卷入。甚至连皇帝召见，都以“足疾”婉拒，可见他的人生智慧。类似这样成功的边界感做法，还有很多，这都是宝贵的处世典范。

心理学家也把边界感归纳为：不打探别人的隐私，不强行介入他人的生活，不嫉妒他人取得的成就，不背后对他人说长道短。这看似简单，其实做起来也并不容易。

在现实生活中，你不妨仔细审视一下，周边总有或多或少爱突破边界感的人，让你浑身不爽，以至于想赶紧“断交”或远离。近年来，笔者就碰到这样一个邻居，开始还觉得他很热情，总是见面热情地打招呼，谁知没有多久，再碰上时，总要查户口式地问一些家庭情况，连年龄、收入都要问。对此，笔者赶紧转换话题，没有回应。后来，每当碰见他时，就赶紧躲开，可谓避之不及。这样爱包打听的人，谁又碰不上几个呢？

因此，笔者当看到如今的年轻人对边界感问题如此清醒、如此关注时，就深切地感受到，边界感走进公众，特别是走进年轻的群体，这充分表明，随着时代发展，人们越来越清醒地认识到：每个人都是独立的个体，要给予个体充分的尊重和关怀。不越界、不强行就是最高级的尊重。边界感像无形的篱笆，划分着个人与他人、个人与世界的关系。

如今，这么多的年轻群体关注边界感，让我们看到了公众渴望人际交往更健康、更包容的趋势在不断加大。边界感不但是个人修养，也是合情合理的社交关系的润滑剂。正如有人所说，“边界感不是隔离墙，而是尊重自己与他人之间的分界线，它是自爱与共情之间的桥梁”。

在这里还需要强调的是，在互联网世界中，近年来践踏边界感，甚至给别人隐私“开盒”的行为屡见不鲜，所以，强调尊重他人的“边界感”，注重保护个人信息安全，是一件非常重要的事，希望更多的人关注“边界感”，尊重他人的隐私权。

【图闻点评】 ■本期点评 牧心

坚守湖边十多年
新时代的“老人与海”

碧山镜湖白鹭飞，在洱海之源、“高原水乡”洱源县的茈碧湖镇，顶着一头银发的上海交通大学环境学院75岁老教授孔海南，眼里一下子放了光，因为他刚从上海飞来洱源，就在茈碧湖畔发现了自己心心念念的海菜花。而今，这种国家重点保护的珍稀濒危水生药用植物，在此绽放并可鲜食。（图片和新闻来自解放日报）

点评：用“十多年洗一湖”的功夫，让海菜花重新回归洱海。一个老人、一群师生、一方百姓，把“生态负债”变成了“生态资产”。

办在厂里的“亲子餐厅”
多方联动托举起孩子的快乐暑假

今年暑假，在安徽阜阳颍州区的一家企业，有效化解了工作与孩子看护、教育的难题。当地驻村工作队与这家食品加工企业联手，借助大学生“三下乡”资源，在村小学开设托管班，由志愿者辅导孩子功课；同时将企业职工食堂改造成“亲子餐厅”，提供免费营养午餐。（图片和新闻来自新华网）

点评：一间改造的食堂、一顿免费的午饭，解决了大问题，彰显了社会治理的智慧。

小小树洞
承载多彩的世界

近日，一位“90后”女孩冀诗睿因“树洞绘画”广受关注。她在南京新街口等地区寻找树木裂开的“树洞”，为树木作防护后进行树洞绘画，小猫、小熊、松鼠等绘画活灵活现。女孩冀诗睿的初衷是想通过在路边埋下一个个“小彩蛋”让路过的人心情变好。（图片和新闻来自新华社）

点评：“树洞绘画”让一道道裂缝里安放上了一只只“小动物”，让城市变得温暖，不好的情绪也被悄悄“修补”。

危急时刻施展海姆立克急救法
“小孩姐”30秒救回一条命

8月8日，在辽宁沈阳的一家餐厅里，一位就餐女子喝珍珠奶茶时，三粒“珍珠”呛入喉咙。女子剧烈咳嗽，嘴唇已经憋得发紫，情况危急。正在和家长吃饭的11岁小学生胡紫涵挺身而出，对女子实施海姆立克急救法，她双手环抱女子腰部，节奏精准地连续冲击上腹，30秒“教科书式”急救，帮助女子转危为安。（图片和新闻来自央视新闻客户端）

点评：把教科书上的“急救步骤”变成精准的“生命操作”。这件事也提醒我们培养孩子学习急救知识很重要，大人更不能落后。

民间高手用瓶瓶罐罐
爆改“机械天团”

“小铁人会动起来？”厂里不少同事起初都带着好奇。在陈有好看来，做小铁人和修机器其实是一个道理：“都得有耐心，一点点琢磨。”这位来自浙江省永康市前仓镇的“80后”钳工，两年多来，用200多个废瓶罐、几百种规格的螺钉等废铜烂铁，“手搓”出了一支会动的“机械天团”。（图片和新闻来自精神文明报）

点评：废铜烂铁攒出一支“机械天团”。“80后”钳工的爱让冰冷的零件重获新生，也让平凡日子熠熠生辉。