

第 1 单元 – 理解和表达我们的界限

更多了解自己的界限

有时，对我们爱的人设定界限似乎是很难的，甚至是不可能的。我们担心，当我们与朋友、伴侣和家人之间划出分界时，我们会变得不友善或刻薄。但实际上，开诚布公地设定界限可以帮助我们在工作、家庭和所有社交圈中构建更牢固、更健康的关系。当我们在与他人的关系中表明自己的界限并尊重他人的界限时，我们感到的压力更小，自尊更高，对我们的人际关系变得更加自信，并学会信任自己和他人。

那么，你的界限是什么？你可以问自己以下几个问题来找到其中的一些答案。拿起笔和纸，花一些时间自己回答这些问题。（现在是写日记的时间！）

- 哪些事情和人会让我在生活中感到安全和受支持？
- 我喜欢如何度过我的时间，我想与谁在一起？当别人不尊重我在时间上的决定时，我感觉如何？
- 当有人在没有事先询问我的情况下将我的照片发布到网上时，我感觉如何？
- 当有人问我一些我不想讨论或让我不舒服的话题时，我感觉如何？我觉得有能力告诉他们不要这样做吗？
- 我认为什么是“我的个人空间”？当我的个人空间不受尊重时，我感觉如何？

你的回答可以帮助你确定什么让你感到舒服或不舒服，并帮助你用清晰的语言表达你的感受。

你可以使用你的回答来设置软界限和硬界限：

- 软界限可能由具体的情境决定，并且可能取决于你周围的人或情况本身。软界限并不总是被强制执行，因为有时有人越了你的界，你可能觉得没问题，或者你可能不会向对方指出来。
- 而硬界限是固定的。无论什么情况下，无论什么人，越过这条线都会让你感到不舒服。无论你周围的人或你所处的情形如何，硬界限都保持不变。

即使你不想公开你的回答，这也是一个非常有帮助的练习，可以帮助你更好地了解自己！

