理解和表达我们的界限

第1单元探讨人们如何理解和谈论界限。你要考虑你的沟通方式在建立和维护安全健康的关系中所起的作用，以确保你的界限受到尊重。

完成本单元后，你将能够：

* 探索沟通在建立界限以及安全和健康的关系中所发挥的作用
* 考虑参与有关安全和健康关系对话的途径

# **[幻灯片1]** 欢迎开始第1单元的学习！

在本单元中，你将探索成长经历与所有关系中的沟通方式之间的联系。你将反思不同的文化背景如何影响你对界限和关系的表达方式。

# **[幻灯片2]** 简要说明

在这个资源中，我们常使用“文化”这个词。我们将文化定义为不仅仅局限于地理位置或因领土边界而形成，而是存在于创造共同存在方式的空间中。文化的例子包括民族文化、职场文化、酷儿文化、校园文化和饮酒文化。当然还有很多其他的。

# **[幻灯片3]** 视频

[单元 1：沟通与界限](https://media.bccampus.ca/media/Module1A%2BCommunications%2Band%2BBoundaries/0_z2tvsh80)

你是否曾停下来想想自己的成长经历如何影响了你对自己界限的表达方式？界限帮助我们界定我们对哪些感到舒服以及我们喜欢或期待受到怎样的对待。界限适用于我们拥有的各种关系，无论是与同伴、朋友、伴侣、家人，还是与我们生活中其他人的关系。

界限可以有不同的形式。物理界限，例如，对我们的私人空间、隐私、亲密性或触摸的顾虑。例如，如果有人说他们不太喜欢拥抱，你就不能用拥抱来迎接他们，即使你成长的环境中以拥抱来打招呼被视为尊重或友好的表示。

情感界限是指我们可以分享多少自己的情感生活，或者我们能够承载多少别人的情感生活以及我们的情感需要以怎样的方式得到满足。例如，这可能意味着是选择当情绪不堪重负时与他人分享还是花时间独自处理自己的感受。这可能意味着坦率地告诉某个人你是否有精力支持他们度过困难时期，或者这可能意味着如果好像你的感觉常被伴侣忽视，你要达成清晰的理解，你希望被倾听。

界限也可能与共享或独处的时间、性、网络在线状态以及对沟通的期待有关。请记住，你可以尊重某个人的界限，而无需明白为什么界限对他们很重要。

我认为理解我们成长的文化也很重要，关于我们的界限是如何建立的，我们是如何理解他人的界限的，我们的生活经历也发挥着重要作用。这意味着每个人的界限都会不同，但重要的是要明白我们都值得让自己的界限得到尊重。那么，这么多差异，我们如何建立界限呢？

说出来。特意腾出时间谈论我们的界限是一个不错的方法来以此开始为我们自己以及我们的同事、朋友、伴侣和家人建立关心的方式。当我们努力建立更健康的关系时，学习表达我们的界限变得非常重要，培养接受他人界限的技能也同样重要。例如，如果某个人告诉你他的某个界限，你可以说“谢谢你告诉我，我可以照你说的做，如果我忘记了，请随时提醒我。”毕竟表达、理解并尊重他人和我们自己的界限就是我们所说的“同意”的开始。一开始可能会有点尴尬。但请记住，通过练习我们都会做得更好。所以，请开始与你的同学、朋友、伴侣和家人进行这些对话。当你感到安全时，你可以和他们说说哪些事情让你感到舒服或不舒服，并且也了解一下他们的界限。

# **[幻灯片4]** 问题 1

问题

在你反思自己的沟通方式以及界限的确立方式时，以下五个问题可以给你一些指引。

1. 是什么影响了你的沟通方式？
	* 你的情绪和精神状态（例如，感到疲倦、生气、困惑）
	* 和你在一起的人（例如，同伴、朋友、家人、伴侣）
	* 你的环境（例如，在教室、家里、公共场所）
	* 你的背景和生活经历（例如，与相同或不同种族、性别的人沟通时表现出不同的方式）

# **[幻灯片5]** 问题 1：反馈

我们经常会根据自己的感受、和谁在一起、在哪里以及我们认为另一个人与我们的相似或不同程度来改变表达自己的方式。人们很容易忘记其他人其实也是这样的。我们的沟通方式可能会有所不同，了解沟通方式是如何变化的对我们来说很重要。意识到这些变化可以让我们成为更好的沟通者和倾听者！

# **[幻灯片6]** 问题 2

1. 你的成长经历如何影响你对个人界限和隐私的看法？以下例子中哪些你有共鸣？
	* 你所成长的家庭鼓励或者不鼓励你表达自己的需求。
	* 有过公开表达爱意被接受（或拒绝）的经历
	* 见证了朋友和家人处于被关怀和被关注的关系中
	* 有家人欢迎（或不欢迎）你的伴侣
	* 所成长的环境接受或不接受身体接触
	* 所成长的家庭有私人空间或所有空间都是共享的
	* 对基于性别的预期角色和行为的理解

# **[幻灯片7]** 问题 2：反馈

当我们努力建立有爱心的做法和健康关系时，找出并理解我们的过去以及这些过去曾如何影响我们是非常有帮助的。对这些影响的敏感将为我们的对话带来清晰度。

# **[幻灯片8]** 问题 3

1. 我们使用哪些非语言沟通工具与他人交流？
	* 面部表情
	* 眼神接触
	* 手势
	* 身体动作
	* 虚拟反应（表情符号、GIF）

# **[幻灯片9]** 问题 3： 反馈

我们使用示意动作（例如面部表情）和其他非语言交流可能会有意识或无意识地改变我们话语的含义。我们的非语言交流也可能让他人知道我们是否感到舒服和喜欢。

请记住，对于不同文化背景的人，非语言交流可能有不同的含义（例如，目光接触在某些文化中可能是威胁或不尊重，而在另一些文化中则表示尊重），而且，也不是每个人都具有相同的能力注意到和/或理解非语言沟通（例如，患有自闭症或视觉障碍的人）。

# **[幻灯片10]** 问题 4

1. 你可以使用哪些工具来更好地了解你的生活经历在你的人际关系和沟通方式中是如何发挥作用的？
* 更多了解有关健康沟通做法的信息
* 与同龄人、朋友和家人进行公开对话
* 参加有关健康关系的培训课程
* 质疑我们对关系应该是什么样子的假设
* 更多了解不同类型的关系

# **[幻灯片11]** 问题 4： 反馈

以不同的方式继续学习是很重要的。我们应该总是想办法来改善我们的关系和联系。并确保总是抱有好奇心，认真学习。

# **[幻灯片12]** 问题 5

1. 我们可以通过哪些方式在所有关系中建立健康的界限？
* 就哪些事情令我们感到舒服或不舒服进行对话
* 要求家庭成员尊重我们的隐私和个人空间
* 询问伴侣是否可以接受某些类型的触摸或活动
* 说说我们喜欢或不喜欢什么样的活动或什么类型的触摸
* 定期向朋友或伴侣了解他们的兴趣或接纳程度是否有改变
* 确保如果我们的兴趣或接纳程度发生改变，要与朋友或伴侣进行沟通
* 跟同伴说说我们偏好的做事和沟通方式

# **[幻灯片13]** 问题 5：反馈

有意识地安排时间和空间来让别人知道我们的个人界限是一种很好的方式，可以为我们自己以及我们的同伴、朋友、伴侣和家人开创富有爱心的做法。沟通是建立和维持健康关系的关键！

# **[幻灯片14]** 第1单元要点

在了解有关健康和安全关系的信息方面，我们应该不断参与各种机会，以扩展我们的知识。如果我们更多地了解这些主题，我们就是在努力为所有人营造更安全的社区。以下是本单元中的一些要点：

1. 每个人的界限都是不同的。如果你不确定一个的界限在哪里，请直接问！
2. 我们的文化背景会影响我们对他人界限的沟通和理解方式。重要的是要注意，这些文化背景可能会让我们对别人可能感到不舒服的事情变得不自知。
3. 一开始可能会感觉有点尴尬，但通过练习，我们可以更好地表达我们的界限，并向他人询问他们的界限和接纳程度。