界限和健康关系

第2单元将探讨哪些品质有助于建立安全和健康的关系。你将考虑如何在一个关系中表达你的需求和界限，以及当别人逐个表达自己的需求和界限时如何倾听。

完成本单元后，你将能够：

* 反思构成安全和健康关系的因素是什么
* 探索如何参与有关安全和健康关系的对话。

# **[幻灯片1]** 欢迎开始第2单元的学习！

在本单元中，你将探索建立安全健康的关系所需的品质。你需要反思自己对安全和健康关系构成因素的理解。

# **[幻灯片2]** 简要说明

在本单元中，有一些思考题是有关建立边界和与人谈论自己的界限的方法的。答案没有对错。我们鼓励你根据自己的经历来回答这些问题。

# **[幻灯片3]** 视频

[单元 2：界限和健康的关系](https://media.bccampus.ca/media/Module+2A+Boundaries+and+Healthy+Relationships/0_9zkewqa6)

我们在成长的过程中会看到身边和媒体中的人们以各种不同的方式结成各种关系，而这无疑会使我们对于关系应该是什么样子有自己的想法。我们正是从这里学会了沟通方式，以不同的方式互相支持，甚至了解到对伴侣应该有多少信任和依赖。

确实如此。当涉及到关系时我们确实都有不同的期待，无论是与室友的、同事的、朋友的、与性伴侣或非性伴侣的，与其他重要的人的，还是与父母的。但有一件事必须保持不变，那就是我们都应该有安全和健康的关系。

你用“安全”和“健康”来形容“关系”，我觉得这很有趣。我们都有权感到安全和受到支持并拥有能使我们振作，而不是耗尽我们精力或让我们感到不快乐和不健康的关系。我们自己来定义什么是安全和健康的关系对我们来说非常重要，因为这可以帮助我们理解如何以及为什么要设定某些界限，而且我们都有不同的需求。

我们应该与生活中的人们保持持续的关于我们的感受对话，这一点非常重要。例如，我和我的伴侣曾有过一段对话。当时我们在一起的时间太多了，以至于我无法按照我希望的那样有时间与我的朋友和家人在一起。虽然一开始我对提起这件事感到紧张，但谈话进行得很顺利。我们一起做出决定，我每周至少需要三天时间与我的家人、朋友在一起，并留出一些时间给自己。我们也都想要确保在一起的时间有趣且令人兴奋，并想出了一些可以一起做的新鲜、有趣的事情。

很高兴听到你的分享。真高兴你能够与你的伴侣有这样而对话。它确实表明健康的关系是建立在尊重的基础之上的。我们在人际关系中难免会出现分歧，因为我们都有不同的意见，而且我们在不同的环境中长大。但我们必须以开放的态度倾听我们伴侣的需要。想办法在他们需要的点上满足他们，而不是催促或迫使他们做一些他们不想做的事情。

你说得太对了。进行对话，确保我们表达和分享我们的需求和感受，并倾听我们伴侣的需求和感受，会帮助我们加强已有的关系并建立新的关系。

# **[幻灯片4]** 问题 1

问题

在反思安全和健康的关系以及如何表达你的需求和界限时，以下五个问题可以给你一些指引。

1. 对于建立和维持安全健康的关系，你认为哪些品质最重要？
   * 沟通
   * 支持
   * 信任
   * 独立
   * 问责

# **[幻灯片5]** 问题 1：反馈

无论是在同事、朋友和家人之间，还是在恋爱或性关系中，拥有安全和健康的关系，对于任何人的福祉都至关重要。保持自我意识并反思自己最看重什么非常重要。尽管你的伴侣看重的品质可能与你不同，但你们可以一起找到折中的方法，同时仍然尊重彼此的界限。

# **[幻灯片6]** 问题 2

1. 你通过以下哪些行动知道有人关心你？
   * 他们抽出时间与你共度时光
   * 他们对你的生活表现出兴趣，包括你的工作、爱好、朋友等等
   * 他们告诉你他们有多么重视和欣赏你
   * 他们在情感上认同你的经历
   * 他们会在没有要求的情况下帮助你做各种事情，例如洗碗
   * 他们会用小礼物和便条给你惊喜
   * 他们会通过拥抱、牵手，表达对你的爱

# **[幻灯片7]** 问题 2： 反馈

我们可以通过多种不同方式向人们表明我们关心他们。当一个人向我们表达爱时，如果方式与我们的不同时，我们可能并不总是能理解他们想要告诉我们的。知道一个人喜欢以什么方式接受爱，我们就能够展示我们有多么在意他们。

# **[幻灯片8]** 问题 3

1. 你认为一个关系中哪些行为是不健康的？

* 要求随时知道你在哪里
* 你错过回复他们的短信或电话时，他们会感到沮丧
* 当你和朋友出去玩而没有和他们一起去时，他们会感到不高兴
* 控制或破坏/无视你的决定、行动和/或情绪
* 坚持要你把所有的时间都花在他们身上
* 强迫你做你不舒服的事情

# **[幻灯片9]** 问题 3： 反馈

另一个人试图监控和控制你情绪或行为的行为是不健康的。关系可以给每个人提供空间，让他们作为个体得到成长，同时又得到彼此的支持。

**请记住：**如果你的伴侣越界了，让你感到不安全，你可以通过朋友、家人、导师和其他人，或者通过校园或社区资源寻求支持。

# **[幻灯片10]** 问题 4

1. 当你需要支持或建议时，你会去找谁？
   * 朋友
   * 家人
   * 伴侣
   * 同事
   * 咨询辅导员
   * 顾问
   * 老师

# **[幻灯片11]** 问题 4：反馈

建立和维护一个支持系统是需要时间的，而且每个人的系统看起来都会有所不同。拥有不同类型的关系使我们能够就许多不同类型的问题寻求信息、建议和指导，无论是情感的、实际的、专业的还是其他方面的。

# **[幻灯片12]** 问题 5

**考虑以下问题**

对于下一个问题，你可能需要使用日记本或记事本来记录你的想法和反思。

1. 尽管事先讨论过你们的界限，但你的伴侣还是越界了，让你感到不舒服。你要怎么做？

# **[幻灯片13]** 问题 5： 反馈

讨论我们的界限并不总是那么容易。当我们已经进行过这样的谈话，而我们的伴侣仍然越界，让我们感到不舒服时，事情可能会变得更加困难。

确定你的选择非常重要：

* 你可能决定与对方再次交谈，并告诉对方越界了，让你感到不舒服
* 你可能会决定离开你的伴侣一段时间
* 或者你可能认为离开这段关系对你来说是最好的选择

对自己能做什么不能做什么要持现实的态度。如果你觉得与伴侣讨论这个问题不安全，请与可为你提供支持人联系。最重要的是，要照顾好自己。

# **[幻灯片14]** 第2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. 为自己定义安全和健康的关系是什么样子的可以帮助我们理解如何以及为何设定某些界限，无论这关系是与室友或同事的、与朋友、性伴侣或非性伴侣的、与其他重要的人的还是与父母的。
2. 要建立和维持健康的关系，就我们的界限和期望进行持续讨论非常重要。

引文

Levand, M. A. (2020). Consent as Cross-Cultural Communication: Navigating Consent in a Multicultural World. *Sexuality & Culture, 24*(3), 835–847. https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7