

# 设定健康界限赋能自我

界限涉及多种形式,包括情感、物理、时间、财务和性。设定了健康的个人界限,您就会珍视自己,并保护自己的健康和幸福感。

使用此工作表来确定界限,有助于您为自己和他人设定期望。

## 第1步:自省

花一点时间从时间、情感和物理空间的角度思考一下当下的生活。在以下空白处,写下您想到的关键主题或想法。

1. 这让我有压力。(示例:社交媒体、缺乏自我时间、世界事件)

---

---

2. 这让我感觉不舒服。(示例:在别人面前讲话、拥抱朋友、拒绝他人)

---

---

3. 这让我感到不安全。(示例:晚上独自步行回家、搭乘超速行驶的车、孩子离开我的视线范围)

---

---

## 第2步:确定设定界限

回顾第1步的答案,选择那些最能引起您注意的事情,写在下面,并考虑是否需要设定新界线或调整现有界线。

- 
- 
- 

## 第3步:头脑风暴指南

将在第2步写下的每个边界,填写在以下空白处。

- 当\_\_\_\_\_时,我感觉\_\_\_\_\_,  
因为\_\_\_\_\_。我需要的是\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
- 当\_\_\_\_\_时,我感觉\_\_\_\_\_,  
因为\_\_\_\_\_。我需要的是\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
- 当\_\_\_\_\_时,我感觉\_\_\_\_\_,  
因为\_\_\_\_\_。我需要的是\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。

## 第4步:制定计划

接下来,考虑一下设定界线的方法,填写在以下空白处。

- 我需要的是\_\_\_\_\_  
这些是我可以要求或获取所需之物的方式\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
- 我需要的是\_\_\_\_\_  
这些是我可以要求或获取所需之物的方式\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。
- 我需要的是\_\_\_\_\_  
这些是我可以要求或获取所需之物的方式\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_。

第 5 步:预测挑战

接下来,考虑可能的挑战以及克服的方法,填写在以下空白处。

1. 当我要求 \_\_\_\_\_ 时,我可能会面临  
\_\_\_\_\_。  
为了解决这个问题,我可以\_\_\_\_\_
2. 当我要求 \_\_\_\_\_ 时,我可能会面临  
\_\_\_\_\_。  
为了解决这个问题,我可以\_\_\_\_\_
3. 当我要求 \_\_\_\_\_ 时,我可能会面临  
\_\_\_\_\_。  
为了解决这个问题,我可以\_\_\_\_\_

第 6 步:跟进

针对每个明确的界线需求,首先写下您需要采取的行动,以设置新界线或调整现有界线。然后思考并写下在此过程中您会如何支持自己。

1. 对于 \_\_\_\_\_,我将通过  
\_\_\_\_\_ 设定界限,  
并通过以下方式支持自己 \_\_\_\_\_。
2. 对于 \_\_\_\_\_,我将通过  
\_\_\_\_\_ 设定界限,  
并通过以下方式支持自己 \_\_\_\_\_。
3. 对于 \_\_\_\_\_,我将通过  
\_\_\_\_\_ 设定界限,  
并通过以下方式支持自己 \_\_\_\_\_。

请记住,虽然设定和维护界限可能会一些遇到挑战,但您值得  
给自己一个尝试的机会,并坚持不懈地尝试。

您可以随时返回查看这些答案和这张工作表,  
以便提高或调整界限。

资料来源:  
DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).  
HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 2024 年 12 月 30 日。  
Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). 博客 2024 年 11 月 19 日。