界限的力量：如何 设定并维护健康的界限

要点回顾

1 5 种关键界限

身体

心理

关系

时间

物质

2 设定有效、健康界限的步 骤

了解

经常向自己确认

针对五种界限中的每一种，定义你同意和接受的内容

表达

为回应做好准备

针对五种界限中的每一种及其属性，确定如何在需要设定界限时表达这一需求

行动

付诸实践

提前规划、了解自己的表达方式以及对方的倾听方式，都将有助于逐步建立信心

维护

倾听并回应

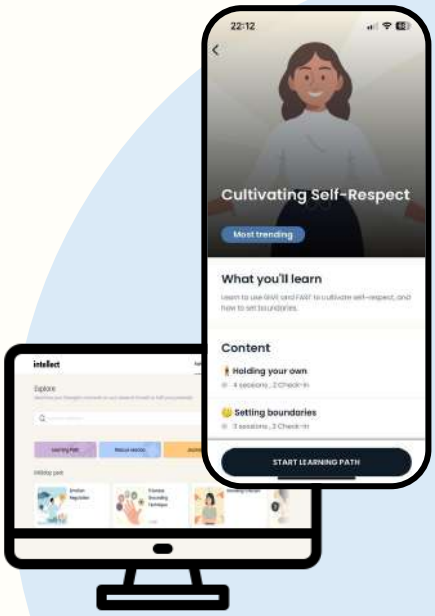
维护健康的界限需要双方愿意倾听，并调整自己的行为，从而收获积极成效

© 版权所有 | Intellect 公司

intellect

从理论到实践：
即刻开始 实际应用技能！

利用沉浸式自我引导学习模块，
辅以个性化一对一辅导支持，建立设定界限的信心



提升自尊学 习路径

结构化学习路径有助于你设定健康的界限

一对一辅导

与导师讨论如何有效建立并维护界限

即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (https://app.intellect.co) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

© 版权所有 | Intellect 公司