

# 界限的力量:如何 设定并维护健康的界限

虽然可能难以设定界限,但界限对于维持个人幸福感和健康的关系至关重要。在本次网络研讨会期间,你将了解如何识别并确立五种关键界限:身体、思想、关系、时间和物质。

我们将探索设定界限的积极影响,识别常见的挑战,以及讨论应对越界行为的策略。你还将获得各种实用的方法,包括四步法(了解、表达、行动、维护),助你自信地设定并维护合理界限。

## 学习目标

1. 识别五种界限(身体、思想、关系、时间和物质),了解维持控制这五种界限的方法
2. 了解设定界限的积极影响,识别常见的挑战,以及学习如何有效地应对越界行为
3. 学习和应用设定并维护合理界限的四步法:了解、表达、行动、维护

## 内容大纲

### 你能够控制的 5 种界限

- 学习 5 种界限及具体示例,了解如何 设定界限
  - 身体
  - 心理
  - 关系
  - 时间
  - 物质

### 利用界限收获积极成效

- 了解设定界限的好处,获得个人和职业幸福感
- 识别设定界限的常见挑战,以及难以设定界限的原因
- 识别越界行为的迹象,学习在别人出现越界行为时如何采取有效的步骤来回复和应对

### 设定有效、健康界限的 4 个关键步骤

- 了解 - 经常向自己确认
- 表达 - 为回应做好准备
- 行动 - 付诸实践
- 维护 - 倾听并回应