

# 界線的力量:如何設定和維持健康的界線

## 重點提要

### 1 5 種主要界線類型



生理



智慧



關係



時間



物質

### 2 設定有效且健康界線的步驟



#### 了解

#### 經常自我對話

為五種界線各自界定你同意和接受的內容



#### 說出來

#### 準備你的答覆

對於五種界線及其各自的屬性，確定在需要設置界線時你可以如何表達



#### 行動

#### 練習你的溝通方式

提前規劃、了解自己的溝通方式以及別人的聆聽方式，將有助你隨時間建立信心



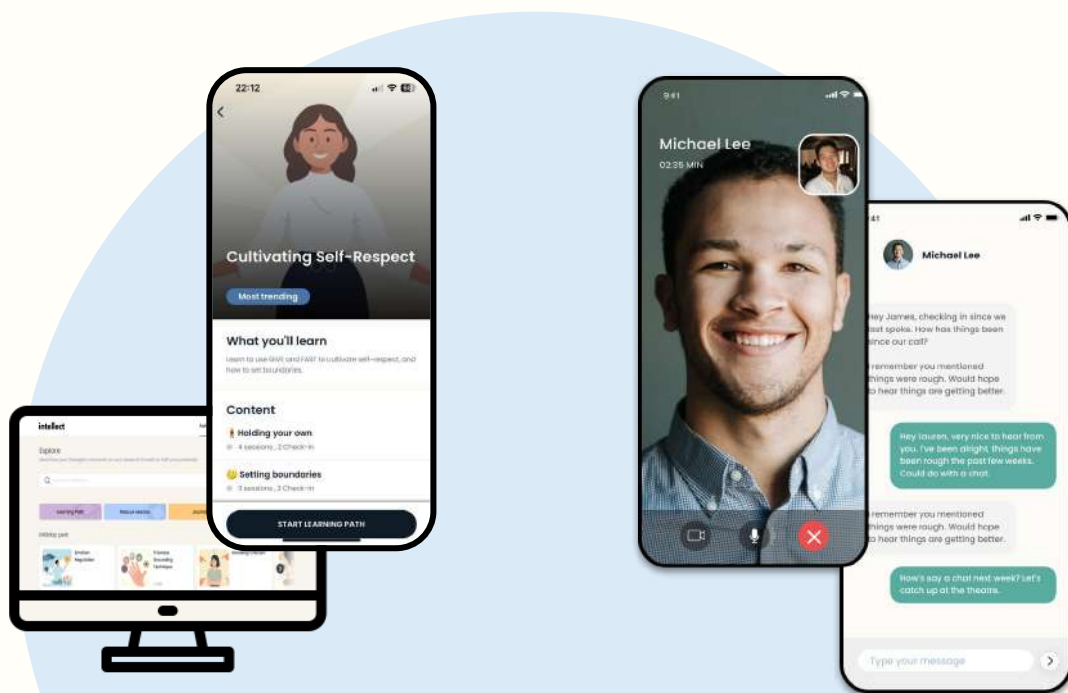
#### 堅持

#### 聆 聽 並 回 應

健康的界線需要兩個人願意聆聽並調整自己的行為，以獲得正面的結果

# 從洞察力到行動： 立即將你的技能運用到工作中！

透過沉浸式自學模組，配合個人化的1:1 輔導支援，讓你有信心設定界線



## 培養自我尊重的學習路徑

結構化的學習路徑旨在讓你能夠建立健康的界線

## 1:1 輔導

與你的導師討論有效實施和維持界線的方法

立即為你的心理健康負責！

立即瀏覽 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect 應用程式，踏上個人健康之旅。

