

边界设定工作表

CBT资源 · 人际边界工具

使用说明：边界设定是心理健康的核心技能之一。这份工作表帮助你识别个人边界、练习设定边界，并为常见的边界设定情境准备表达方式。

一、什么是边界？

边界是你在心理、情感、物理、精神方面给自己设定的"舒适区"界线。健康的边界让你：

- 保持自我认同和独立性
- 在人际关系中感到安全和被尊重
- 减少压力和倦怠感
- 建立更健康的关系

二、识别你的边界类型

边界类型	说明
物理边界	个人空间、身体、隐私物品（如不喜欢被随意翻动物品）
时间边界	如何使用时间（如不接受下班后工作联系）
情感边界	不承担他人情绪责任、不被情感操控
物质边界	金钱、财产、物品的使用权限
智识边界	想法、观点、信仰被尊重的权利
数字边界	社交媒体使用、手机、电脑的隐私

三、识别你的个人边界（练习）

问题	你的回答
什么行为让你感到被侵犯？	
你在哪些方面很难说"不"？	
什么时候你会感到情绪透支？	

你需要但常常没能设定的边界是什么？

你理想中的"被尊重的个人空间"是什么样的？

四、设定边界的常见情境与表达

情境

坚定的表达方式

同事总在下班后找你

"我非常感谢你的信任，但我下班后不处理工作邮件。如果紧急，请联系我的同事[姓名]。"

朋友借的钱总是拖很久

"我需要你把上次借的[金额]还给我，因为我最近有其他的财务安排。"

家人不敲门进你房间

"我需要一些私人空间。以后进我房间请先敲门，好吗？"

朋友总是否定你的决定

"我知道你关心我，但这是我的决定。请支持我的选择。"

伴侣查看你的手机

"我需要我的手机是私人的。我愿意分享密码，但我不希望你在我不在时查看。"

不想参加某个聚会

"谢谢邀请，但这次我需要休息。下次有机会我一定参加。"

五、"不"的100种说法

直接拒绝

给出理由

提供替代

"不，谢谢。"

"因为[原因]，所以不行。"

"我不能，但你可以联系[替代方案]。"

"这次不行。"

"我现在没有这个能力。"

"下周我可以。"

"我不想。"

"这不符合我的优先级。"

"我建议[另一个选择]。"

"我需要拒绝。"

"这会让我压力太大。"

"也许[其他人]可以帮助你。"

六、边界设定后的自我检查

问题

回答

说出边界后，你的感受是什么？


对方的反应是什么？


你需要坚持这个边界吗？

下次遇到类似情境，你想怎么说？

七、每周边界练习计划

练习目标	计划日期	完成情况
在小事上练习说“不”（如拒绝推销）		<input type="checkbox"/>
向家人表达一个边界需求		<input type="checkbox"/>
在工作中设定一个时间边界		<input type="checkbox"/>
与朋友讨论一个边界		<input type="checkbox"/>
回顾并庆祝自己设定的边界		<input type="checkbox"/>

 **重要提醒：** 设定边界不是自私。健康的边界是相互尊重的关系的基础。记住：你在照顾好自己的同时，才能更好地照顾他人。

 **自我慈悲：** 设定边界需要练习，一开始可能会感到内疚或害怕。没关系，对自己温柔一点。你正在学习一项重要的技能。

来源：暖暖心理工作室 · 边界设定工作表

制作：暖暖心理工作室