

□ 身体距离侵犯

Scenario



🔥 中

想象这种情况：在公共场合，有人不断接近你，让你感到不安。

物理界限

□ 器械使用干扰

Scenario



🔥 高

想象这种情况：在健身房里，有人故意用你正用的器械，使你无法继续锻炼。

物理界限

□ 私人车位占用

Scenario



🔥 高

想象这种情况：你的私人车位被他人占用，对方拒绝移动车辆。

物理界限

□ 性暗示笑话

Scenario



🔥 低

想象这种情况：有人在社交场合开了不适当的性暗示笑话，让你感到不适。

性界限

□ 轻微身体接触

Scenario



🔥 低

想象这种情况：某人无意中触碰到你的身体部位，但未造成实质性侵犯。

性界限

□ 不适问题询问

Scenario



🔥 中

想象这种情况：在聚会上，有人对你的个人生活提出不合适的问题，让你感到被侵犯。

性界限

□ 休息时间占用

Scenario



低

想象这种情况：朋友要求你在你休息时间做额外的工作。

时间界限

□ 工作时间外联系

Scenario



低

想象这种情况：同事在工作时间外频繁联系你，影响你的个人时间。

时间界限

□ 加班要求

Scenario



中

想象这种情况：上司要求你在规定的工作时间之外完成任务，影响了你的私人时间。

时间界限

□ 工作干扰

Scenario



中

想象这种情况：家人不断干扰你的工作时间，让你无法集中精力完成工作。

时间界限

□ 时间表调整

Scenario



高

想象这种情况：你的老板强行调整你的工作时间表，严重影响了你的生活安排。

时间界限

□ 项目延迟

Scenario



高

想象这种情况：某人故意延迟你的重要项目或任务，造成你的时间紧迫。

时间界限

□ 公共场合碰撞

Scenario



低

想象这种情况：你在公共场合被无意间碰撞到，对方没有道歉。

物理界限

□ 工作空间干扰

Scenario



低

想象这种情况：朋友在你工作空间里随意走动，影响你的专注。

物理界限

□ 个人空间被占用

Scenario



中

想象这种情况：室友未经你同意，使用了你的个人空间来存放他们的物品。

物理界限

□ 情感负担

Scenario



🔥 中

想象这种情况：家人频繁在你面前抱怨，影响你的情绪和心态。

情感界限

□ 情感隐私侵犯

Scenario



🔥 高

想象这种情况：你的朋友在公众场合揭露了你私密的情感问题，使你感到极度尴尬。

情感界限

□ 情感操控

Scenario



🔥 高

想象这种情况：有人故意玩弄你的情感，使你感到极度不安和困扰。

情感界限

□ 物品借用

Scenario



🔥 低

想象这种情况：你的朋友借用你的书籍或物品后没有归还。

物质界限

□ 物品使用

Scenario



🔥 低

想象这种情况：你的室友用你的电器而没有告知你。

物质界限

□ 财物占用

Scenario



🔥 中

想象这种情况：某人未经你同意，使用了你的一部分财物或资源。

物质界限

□ 工作资源占用

Scenario



🔥 中

想象这种情况：你的同事随意动用了你工作中的物品，未征得同意。

物质界限

□ 财务盗用

Scenario



🔥 高

想象这种情况：你的私人账户被他人未经允许使用，造成经济损失。

物质界限

□ 物品损坏

Scenario



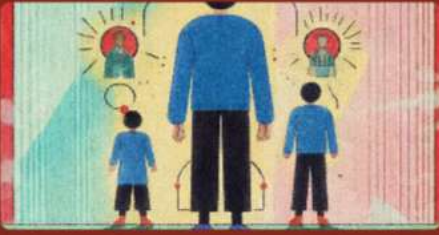
🔥 高

想象这种情况：有人故意损坏你的个人物品，并且拒绝赔偿。

物质界限

物理界限

Boundary



物理界限指一个人的个人空间和他能够接受的身体接触程度。每个人对自己的身体有一定的了解，对物理空间的需求和接受的身体...接触也各不相同。随着环境、关系亲疏以及舒适感的变化，物理界限也会变化。

个人空间 身体接触

性界限

Boundary



绝不能未经他人允许就触摸对方的身体，更不能对未成年人实施任何性行为。未经双方同意的身体接触、性言论或性行为都是违反...性界限的表现。成年人在面对未成年人时要时刻注意自己的言行举止。

性行为 隐私

认知界限

Boundary



人人都有权对任何事发表自己的看法，别人无权忽视、轻视或取笑你的观点。选择合适的话题也是尊重认知界限的体现。父母与孩子之间的不当交流也是对认知界限的侵犯。

思维 看法

情感界限

Boundary



情感界限涉及我们与他人分享感受的方式，侵犯情感界限的表现包括情感不被重视、情绪控制等。过度发泄或忽视别人的感受，都是情感界限被侵犯的迹象。

情绪 感受

物质界限

Boundary



物质界限与个人财产相关，指我们对自己物品的所有权以及如何管理这些物品。借物不还、损坏他人财物等行为都侵犯了物质界限。

财产 物品管理

时间界限

Boundary



时间界限不仅涉及一个人如何管理时间，还包括如何处理他人请求和安排个人空闲时间。过度牺牲自己的时间为他人服务，违反了时间界限。

时间管理 自我关爱

情绪过度反应

Scenario



低

想象这种情况：朋友对你的小问题反应过度，影响你的情绪。

情感界限

负面情绪影响

Scenario



低

想象这种情况：某人不断用负面情绪影响你，让你感觉疲惫。

情感界限

情感勒索

Scenario



中

想象这种情况：你的伴侣在争吵中使用情感勒索，让你感到被操控。

情感界限