

纸张尺寸

A4 (210mm × 297mm)

卡牌尺寸

扑克牌 (63mm × 88mm)

展示模式

仅正面

边距和间距

页面边距 (mm)



5mm

卡牌间距 (mm)



2mm

配置未更改



物理界限



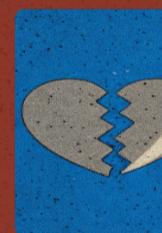
物理界限指一个
的身体接触程度
定的了解，对物
接触也各不相
舒适感的变化。



个人空间



情感界限



情感界限涉及我
侵犯情感界限的
绪控制等。过度
是情感界限被侵



情绪



感受



低

想象这种情况：
度，影响你的情



情感界限



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



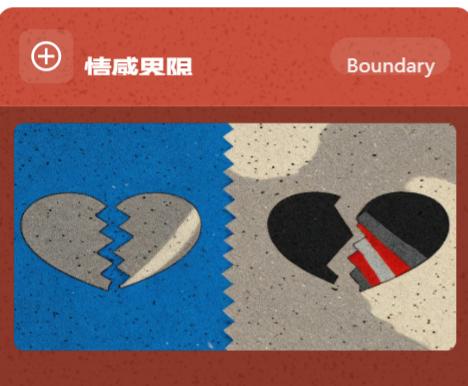
绝不能未经他人允许就触摸对方的身体，更不能对未成年人实施任何性行为。未经双方同意的身体接触、性言论或性行为都是违反性界限的表现。成年人在面对未成年人时要时刻注意自己的言行举止。

性行为 隐私



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。

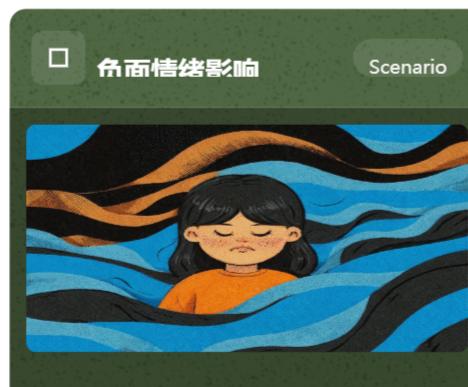
时间管理 自我关爱



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



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



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

情感侵犯 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

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

自体距离侵犯 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

器械体能干扰 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

不适当询问 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

私人空间侵入 Scenario

中

想象这种情况：有人未经同意在你的私人房间里出现，让你感到不适。

性界限

性骚扰 Scenario

高

想象这种情况：你在工作场合受到持续的性骚扰，对方不停地发出不适的言论。

性界限

强行接触 Scenario

高

想象这种情况：有个人试图强行侵犯你的个人界限，例如在你反复拒绝后仍坚持不懈。

性界限

频繁打断 Scenario

低

想象这种情况：有人频繁打断你说话，使你无法完成思考或表达。

认知界限

无关询问 Scenario

低

想象这种情况：同事对你进行过多的无关问题询问，让你无法集中注意力。

认知界限

意见忽视 Scenario

中

想象这种情况：朋友无视你的意见，坚持用自己的想法来决定计划。

认知界限

故意曲解 Scenario

中

想象这种情况：在讨论中，有人故意曲解你的观点来引发争论。

认知界限

信息操控 Scenario

高

想象这种情况：你在团队项目中被强迫接受错误的信息或决策，导致项目失败。

认知界限

虚假信息传播 Scenario

高

想象这种情况：有人故意散布关于你的虚假信息，影响你在他人心中的形象。

认知界限

公共场合身体接触 Scenario

高

想象这种情况：你在公共场合被迫接受陌生人的身体接触，并且对方试图越过你的个人空间界限。

物理界限
性界限

工作空间干扰 Scenario

高

想象这种情况：你的办公空间被不断打扰，影响你专注于思考和处理工作任务。

物理界限
认知界限

私人空间内情感不适 Scenario

高

想象这种情况：有人在你私人空间内做出让你感到情感不适的行为，例如过于亲密的言辞或举动。

物理界限
情感界限

个人物品放置问题 Scenario

高

想象这种情况：你的个人物品被放置在不应有的地方，影响了你的物理空间和物质资源的管理。

物理界限 物质界限

私人空间与时间冲突 Scenario

高

想象这种情况：你的私人空间被占用，导致你无法按照预定时间完成任务。

物理界限 时间界限

性暗示认知干扰 Scenario

高

想象这种情况：在与你交谈时，有人频繁使用性暗示或不适当的言辞，干扰了你的思考和注意力。

性界限 认知界限

情感与性界限冲突 Scenario

高

想象这种情况：有人在社交场合中对你表现出不适当的性关注，并试图影响你的情感状态。

性界限 情感界限

物质与性界限侵犯 Scenario

高

想象这种情况：你的个人物品被带入涉及性内容的场合，导致你感到物质和性界限被侵犯。

性界限 物质界限

任务中的性界限侵犯 Scenario

高

想象这种情况：你在处理任务时被迫应对不适当的性行为，使你无法按时完成工作。

性界限 时间界限

情感压力影响认知 Scenario

高

想象这种情况：你在工作中感到情感压力，这种压力使你难以集中注意力进行认知任务。

认知界限 情感界限

资源管理困境 Scenario

高

想象这种情况：你在处理物质资源时，因认知负担过重而难以做出合理的资源分配决策。

认知界限 物质界限

时间压力下的认知任务 Scenario

高

想象这种情况：你在紧迫的时间限制下处理复杂的认知任务，导致无法有效地完成工作。

认知界限 时间界限

情感干扰管理物品

Scenario

高

想象这种情况：在处理个人物品时，情感问题干扰了你对物质资源的合理管理。

情感界限 物质界限

情感影响时间安排

Scenario

高

想象这种情况：你在处理紧急任务时，情感问题使你无法按时完成工作，影响了你的时间安排。

情感界限 时间界限

资源与时间冲突

Scenario

高

想象这种情况：你在管理物质资源时，因时间紧迫而无法合理分配资源，影响了你的工作效率。

物质界限 时间界限

轻微提醒

Response

弱 1

你可以尝试：轻声提醒对方你不喜欢被碰触。

物理界限

调整位置

Response

弱 1

你可以尝试：移动到一个你感到更舒适的位置。

物理界限

明确界限

Response

中 2

你可以尝试：清晰地告诉对方哪些身体接触是不可接受的。

物理界限

寻求帮助

Response

中 2

你可以尝试：请求周围人的帮助来维护你的物理界限。

物理界限

坚持离开

Response

强 3

你可以尝试：坚决离开当前环境，保护你的物理界限。

物理界限

体面防护

Response

强 3

你可以尝试：使用物理屏障（如桌子）来阻挡不适当的接触。

物理界限

△ 轻微抗议

Response

弱 1

你可以尝试：对不适当的性言论表示轻微抗议。

性界限

△ 妥协话题

Response

弱 1

你可以尝试：改变话题，避免进一步的性暗示。

性界限

△ 阳光拒绝

Response

中 2

你可以尝试：直接明确地拒绝不适当的性言论或行为。

性界限

△ 报告情况

Response

中 2

你可以尝试：向权威机构或上级报告性骚扰情况。

性界限

△ 终止互动

Response

强 3

你可以尝试：立刻终止所有不适当的互动，并离开现场。

性界限

△ 寻求法律帮助

Response

强 3

你可以尝试：寻求法律援助来保护你的性界限。

性界限

△ 简单澄清

Response

弱 1

你可以尝试：迅速澄清对方的误解，让对方知道你的观点。

认知界限

△ 调整表达

Response

弱 1

你可以尝试：重新组织你的话语，以便更清晰地表达你的观点。

认知界限

△ 解释立场

Response

中 2

你可以尝试：清楚地解释你的观点和立场，以防止误解。

认知界限

△ 三或调解

Response

中 2

你可以尝试：请求中立的第三方帮助澄清误解或争议。

认知界限

△ 制定规则

Response

强 3

你可以尝试：设定清晰的规则来避免认知上的冲突。

认知界限

△ 提供证据

Response

强 3

你可以尝试：提供明确证据来支持你的观点，减少认知冲突。

认知界限

△ 表达不适

Response

弱 1

你可以尝试：简单地表达你对对方情感影响的不适感。

情感界限

△ 保持冷静

Response

弱 1

你可以尝试：保持冷静，不让对方的情感影响你。

情感界限

△ 设立情感界限

Response

中 2

你可以尝试：清楚地设定你的情感界限，并要求对方尊重。

情感界限

△ 寻求支持

Response

中 2

你可以尝试：从朋友或专业人士那里获得情感支持。

情感界限

△ 断绝联系

Response

强 3

你可以尝试：立刻断绝与影响你情感的人的联系。

情感界限

△ 情感保护计划

Response

强 3

你可以尝试：制定情感保护计划，以防止未来的情感干扰。

情感界限

△ 简单提醒

Response



弱 1

你可以尝试：轻声提醒对方你的物品不应被借用或使用。

物质界限

△ 归还物品

Response



弱 1

你可以尝试：迅速要求对方归还你的物品。

物质界限

△ 设置条件

Response



中 2

你可以尝试：明确设置借用物品的条件或规则。

物质界限

△ 记录损失

Response



中 2

你可以尝试：记录物品的损失或损坏，以备后续使用。

物质界限

△ 主动赔偿

Response



强 3

你可以尝试：向对方要求赔偿物品的损坏或丢失。

物质界限

△ 禁止使用

Response



强 3

你可以尝试：设定明确的禁止令，禁止他人使用你的物品。

物质界限

△ 设置提醒

Response



弱 1

你可以尝试：设置提醒，让对方知道你的时间安排。

时间界限

△ 简短回应

Response



弱 1

你可以尝试：用简短的方式回应对方的时间请求，保护你的时间。

时间界限

△ 明确时间

Response



中 2

你可以尝试：清楚地告知对方你可用的时间段，并坚持自己的安排。

时间界限

△ 优先处理 Response

中 2

你可以尝试：优先安排重要任务，避免他人占用你宝贵的时间。

时间界限

△ 拒绝不合理请求 Response

强 3

你可以尝试：果断拒绝占用你时间的不合理请求。

时间界限

△ 设置固定时间 Response

强 3

你可以尝试：为自己设定固定的时间段，不允许任何干扰。

时间界限

△ 防碍个人空间 Response

强 3

你可以尝试：设定明确的物理空间界限，并清晰地表达你的性界限，要求对方尊重这些界限。

物理界限 性界限

△ 物理隔离反隔 Response

中 2

你可以尝试：设立物理隔离区域来保护你的认知空间，避免干扰，确保你可以专注于思考。

物理界限 认知界限

△ 情感保护反 Response

强 3

你可以尝试：通过设定物理界限，保护你免受情感侵扰，确保身体接触不影响你的情感状态。

物理界限 情感界限

△ 物品反隔划分 Response

中 2

你可以尝试：为个人物品设定物理区域，以避免物质资源被无意中占用或混乱。

物理界限 物质界限

△ 时间安排反隔 Response

中 2

你可以尝试：设定物理界限来确保你在处理时间安排时不受干扰，保护你的时间安排。

物理界限 时间界限

△ 防碍言辞规范 Response

强 3

你可以尝试：设定清晰的性言辞规范，确保在认知任务过程中不受性相关言语的干扰。

性界限 认知界限

△ 情感古挂沟通 Response



中

你可以尝试：确保在处理性界限时，获得足够的情感支持，以避免情感问题加剧。

性界限 情感界限

△ 情感古挂下的认知管理 Response



中

你可以尝试：在处理复杂认知任务时，确保情感需求得到满足，以避免情感问题影响认知。

认知界限 情感界限

△ 物品体田协议 Response



中

你可以尝试：在涉及性行为的场合中，确保物质资源的使用协议明确，以保护你的物质界限。

性界限 物质界限

△ 性活动时间限制 Response



中

你可以尝试：设定明确的时间限制来管理性相关活动，确保不会干扰到你的时间安排。

性界限 时间界限

△ 物质资源管理 Response



中

你可以尝试：在处理认知任务时，设定物质资源的使用规范，确保不会因为资源问题干扰思考。

认知界限 物质界限

△ 时间管理黑维安排 Response



中

你可以尝试：为认知任务设定时间限制，以避免时间压力影响你的认知能力。

认知界限 时间界限

△ 情感影响下的物品管理 Response



中

你可以尝试：在处理物质资源时，确保情感状态稳定，以避免情感问题影响物品管理。

情感界限 物质界限

△ 情感管理时间安排 Response



中

你可以尝试：在制定时间安排时，考虑情感因素，避免情感问题影响时间管理。

情感界限 时间界限

△ 物品体田时间控制 Response



中

你可以尝试：设定时间限制来管理物质资源的使用，确保物品在规定时间内得到有效管理。

物质界限 时间界限





× 自体接触侵犯

Attack

中 2

同时使目标玩家的物理界限和性界限各受损1点。

物理界限 性界限

× 空间思维干扰

Attack

中 2

目标玩家的物理界限受损1点，并在本回合内无法使用认知类反应卡。

物理界限 认知界限

× 情感自体冲突

Attack

高 3

目标玩家的物理界限和情感界限各受损1点。

物理界限 情感界限

× 物理资源干扰

Attack

中 2

目标玩家的物理界限受损1点，并强制弃掉一张物质类反应卡。

物理界限 物质界限

× 时间空间压迫

Attack

中 2

目标玩家的物理界限受损1点，并在下回合内无法正常调整时间安排。

物理界限 时间界限

× 性思维干扰

Attack

中 2

目标玩家的性界限受损1点，并在本回合内无法使用认知类反应卡。

性界限 认知界限

× 情感性侵犯

Attack

高 3

目标玩家的性界限和情感界限各受损1点。

性界限 情感界限

× 物品种性侵犯

Attack

中 2

强制目标玩家弃掉一张物质类反应卡，并使其性界限受损1点。

性界限 物质界限

× 时间性干扰

Attack

中 2

使目标玩家的性界限受损1点，并在下回合内无法正常调整时间安排。

性界限 时间界限



+ 音外的放松时间

Event



所有玩家可以在接下来的两轮内增加2次额外的时间调整机会。

正面事件

+ 莘得防御性工具

Event



所有玩家可以从各自的牌库中选择一张防御类反应卡并在下一个回合使用。

正面事件

+ 音外发现资源

Event



该玩家可以立即获得一张物质类反应卡。

正面事件

+ 莘得专家建议

Event



所有玩家在接下来的回合内对任何攻击卡的影响减少1点。

正面事件

+ 音外的休息时间

Event



该玩家可以在接下来的两轮内使用额外的时间调整机会。

正面事件

+ 临时的团队支柱

Event



所有玩家可以恢复1点各自的任意界限值。

正面事件

+ 音外的良好沟通

Event



该玩家可以在接下来的两轮内免受一次干扰攻击。

正面事件

+ 突然的压力增加

Event



所有玩家在接下来的回合内所有防御类反应卡效果降低2点。

负面事件

+ 资源音外短缺

Event



该玩家必须弃掉一张物质类反应卡。

负面事件

+ 突然的界限冲突

Event



该玩家选择一种界限类型，受损2点。

负面事件

+ 重要的时间丧失

Event



所有玩家在接下来的两轮内不能进行时间调整。

负面事件

+ 情感上的挫折

Event



该玩家的情感界限受损2点。

负面事件

+ 突然的自体损伤

Event



该玩家的物理界限受损2点。

负面事件

+ 认知混乱

Event



所有玩家在接下来的回合内无法使用认知类反应卡。

负面事件