

建立边界感，让成长更从容自信



边界感不是冰冷的墙，而是守护心灵的窗。它让孩子懂得“我的感受很重要”，也明白“他人的空间需尊重”。本期宁乡市教育人聚焦“如何建立边界感，重获情感独立”，从不同视角拆解“边界感培养”的密码。这些故事里，有试错的疼，更有成长的暖，教会孩子：真正的情感独立，始于清晰的边界，终于舒展的自我。

心理工作室里，小花的眼泪砸在笔记本上：“妈妈总翻我日记，说‘你是我生的，哪有秘密’。”摊开的纸上，“自我”两个字被涂成了黑块。我想起前不久发起的“边界感现状调研”：83%的孩子说不清“什么是可以拒绝的”，62%的家长认为“孩子的事就是我的事”。小花的困境，恰是许多家庭的缩影——边界模糊的爱，反而成了束缚。

我们启动了“心灵边界建设计划”，带小花一家画“情感边界地图”。他们用不同颜色的笔标注“可以分享的事”，如学校趣事；

共绘同心圆

从“全包办”到“退一步”的三十天
宁乡市梅花初级中学学生家长 张凯

我一直是亲友圈里的“模范妈妈”——儿子小远理发由我督促，作业由我检查，和同学吵架都由我出面解决。

转折点是他的生日会。他想邀请班里的“小调皮”豆豆，我立刻反对。小远眼圈红了：“可我想和他做朋友。”晚上，他在日记里画了个被锁链捆住的小人，旁边写着“我想自己走”。

于是，我启动“边界培养倒计时”，决定在30天里“管住手，闭上嘴”。第一周就破防：看他把袜子扔满地，我差点冲过去收拾，老公拽住我说：“让他自己承担后果。”因为找不到干净袜子，他穿着凉鞋去学校，回来后气鼓鼓地把袜子归了位。第二周，他和同学争执谁先玩运动场，我攥着拳头想“主持公道”，却听见他说：“我们各玩半小时，行吗？不行就找老师评理。”最触动我的是第三周。他的数学作业错了三道题，我习惯性地想指出来，却看见他对着错题本自言自语：“这里应该列方程，我太粗心了。”30天结束时，儿子整理的错题本井井有条；他邀请豆豆来家里，两人约定“组队”，十分和谐。

家长会上，老师说儿子变了：“以前总说‘我妈妈说’，现在会说‘我觉得’。”看着他在台上分享“如何和朋友定规则”，我突然懂了：好的家庭教育，不是替孩子铺路，而是在他身边种上树，让他知道哪里是路，哪里是树荫，然后笑着看他自己走。

给心灵画一张“边界地图”

“需要保留的事”，如日记内容；“必须拒绝的事”，如强迫分享隐私等。第一次画时，小花妈妈用代表“家长可介入”的红笔填满了几乎整张纸，直到看到女儿写道“我像被装在透明罐子里”，她的笔尖突然顿住。

同样的情况还有小哲家。他妈妈总要他让着弟弟，学具被抢不能急，零食被分不能说。我们设计“边界守护卡”：当小哲感到被侵犯时，可出示画着盾牌的卡片。弟弟抢零食时，他涨红了脸说：“这是我

的，你可以问我要，但不能抢。”妈妈想插话，却被我按住。小哲在反馈本上画了颗星星：“原来我可以保护自己的东西。”半年后，小花的笔记本上“自我”两个字重新露出来，旁边画着带窗的小房子；小哲家的“边界地图”上，每个人的区域都清晰又相连。

在家长工作坊上，小花妈妈说：“以前以为爱就是毫无保留，现在才懂，留一扇窗给孩子，她才能长出自己的翅膀。”真正的情感独立，始于“我的感受被看见”，终

家教周刊

主持单位：宁乡市朱红柳心理健康教育名师工作室
主持人：易富饶 刘亚军 喻杰勇

名师来支招



朱红柳 宁乡市第十三高级中学心理教育一级教师 宁乡市朱红柳心理健康教育名师工作室首席名师于“你的边界被尊重”。就像小哲在作文里写的：“边界不是隔开爱的河，而是让爱好好流淌的桥。”

教室里的“拒绝练习课”

宁乡市夏铎铺镇初级中学心理健康教育高级教师 文彦南

心理辅导课上，小羽把脸埋在臂弯里。“同桌总揪我辫子，我说了好几次‘别碰’，他总说‘跟你玩呢，小气’。”这不是个例。“校园边界观察日志”里，“被同学强行借东西”“被起侮辱性绰号”等记录占了67%，但超过一半的孩子选择“忍忍算了”。他们不是不想拒绝，是没人教过“怎么和善而坚定地说‘不’”。

我在班级开了“拒绝练习营”。第一节课进行“角色扮演”：小羽扮演自己，我演揪辫子

的同桌。她涨红了脸重复三次“请停止”，声音从发颤到洪亮时，全班响起了掌声。后来发现，很多孩子怕拒绝后“失去朋友”，我们又设计“友情测试卡”，让孩子们写下“真正的朋友会尊重我的决定”，贴在文具盒里。

转变发生在两个月后。美术课上，小羽的同桌想抢她的颜料，小羽按住调色盘说：“这是我调了半小时的颜色，我可以教你调。”没有争吵，却清晰划清了边界。同桌愣了愣，点头说“好”。

我还开设“边界树洞”，孩子们写下困惑：“妈妈进我房间不敲门怎么办？”“朋友让我帮他撒谎，该答应吗？”每周五讨论时，孩子恍然大悟：“原来不是我太小气，是他越界了。”

期末家长会上，小羽妈妈笑着说：“孩子最近总说‘这是我的事，我能处理’。一开始我不习惯，现在觉得，她眼里的光比以前亮多了。”教会孩子守住边界，不是教他们冷漠，而是让他们在尊重与被尊重里，长出真正的底气。

当“小霸王”学会说“对不起”

宁乡市第十三高级中学班主任 向丽珍

开学第一周，班里就炸开了锅：“小昊又翻我书包”“他又抢我零食。”小昊像只小兽，总在别人的“领地”里横冲直撞，被指责时还理直气壮：“朋友分什么你的我的。”我想起小昊的作文《我的家》：“冰箱里的草莓都是我的，哥哥碰了就得挨骂。”原来，他不是故意捣乱，是不懂“边界”二字的份量。

我们开了场“什么是‘我的’”班会。同学们把自己的文具、书本贴上名字贴，在

“边界守护角”写下“我的底线”：“不许撕我的作业本”“借文具要问‘可以吗’”。小昊起初不屑：“真麻烦。”直到他心爱的挂件被同学拿走，他急得眼眶发红。我抓住机会教他“三步沟通法”：“说出感受（你没问我拿，我很生气）+ 明确边界（这是我的东西，需要经过我同意）+ 提出方案（如果你喜欢，我们可以一起玩）。”练习时他说得结结巴巴，脸涨得通红，却坚持练了五遍。

改变藏在细节里。两周后，小昊想借同桌的篮球，犹豫

了半天，小声说：“我能用你的篮球吗？我会还你的。”当同桌点头时，他眼里的光像星星。更惊喜的是，他在“边界日记”里写道：“以前觉得抢东西很厉害，现在发现，问一句‘可以吗’，朋友笑得更开心。”期末，小昊当选“进步之星”。他妈妈来接他时，看着儿子主动把同学掉落的笔放回桌上，突然红了眼眶：“原来教会他尊重别人，他自己也会被善待。”

是啊，边界感从来不是疏远，而是让每个孩子在“你的”“我的”“我们的”之间，找到最舒服的相处方式。



扫码看详情