

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

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;

“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

给心灵画一张“边界地图”

名师来支招



朱红柳 宁乡市第十三高级中学心理健康教育一级教师 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,而是让爱好好好流淌的桥。”

共绘同心圆

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

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,和同學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。

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(你没问我就拿,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。

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



扫码查看详情