

# 不管是亲人还是朋友,都应该有“边界感”

暖心师:温彦泽

上海12355青少年服务台暖心师  
国家二级心理咨询师  
华东师范大学应用心理硕士  
学校中级心理咨询师



同学,你好!

刚刚升入预备班,面对新的环境,如果有最要好的同学陪伴在身边,一起说说话、聊聊天,那该多好呀!可是现在却只能隔“班”相望,失落、难过的感受真让人难以忽略。在这份“失落、难过”里我看到了你对自我情绪的觉察和对友谊的重视,我相信你一定拥有很棒的交往能力,才会拥有那么要好的伙伴,而这些能力也会帮助你在新的集体中交到更多朋友。

你还提到父母在进自己房间时从不敲门,字里行间透露出困惑和无奈。面对这样的情况,我想和你分享一些小想法:

首先,在我看来,“希望爸妈进房间时敲门”是“长大”的标志,这意味着我们希望拥有更独立的空间和被尊重的隐私。但在父母眼里,我们可能仍然是个“小屁孩”,需要被时时照顾,比如一大早的叫醒服务、作业时的送餐提醒;也可

能我们有些行为曾被误会,他们害怕关起门的世界会任由你驰骋,无法控制。

其次,无论父母还是朋友,人与人的关系都存在一个“度”,这个度也叫“界限感”,或者“边界感”。对我们来说,在这个界限之内就会觉得安全,而一旦有人越过边界,强行进入自己的领地,就很容易引起内心的不满。每个人的边界都有差异,有的人可能甚至缺乏边界的意识。爸爸妈妈不敲门就进入你房间,可能就触碰到了你的边界,而对于他们来说,父母和子女之间的边界也许并没有那么多,这也就造成了你所面临的窘迫。

那么,我们可以怎么做呢?

建立边界的重要举措是学会自我管理。进入预备班以后,哪些事是自己的事呢?基本的穿衣、吃饭、起床、睡觉这些日常行为,和学业、兴趣相关的自我管理,比如主动按时写作业,合理安排娱乐活动,必要的运动、劳动等等。当我们

能够对自己要做和想做的事情负起责任并实施有效的管理,不仅自我能力会提升,周围人给予的信任也会增加。

接下来,就可以选择合适的时机,向父母表达真实的想法。“合适”可能是我们做到了自己要做的,也可能是父母看到了我们对自己生活学习的管控。至于“真实的想法”,你可以试试“表达理解——描述感受——提出希望”的办法,告诉他们你的顾虑,说出当他们这样做时你的情绪感受,最后提出你的诉求,希望得到他们的尊重。当然啦,如果你担心自己还可能“不敢”,那就试试其他的方式,写一封给爸妈的信吧。

同学,新的阶段也意味着全新的开始,相信你会在其中收获新的成长。当遇到情绪困扰、人际困惑时,也请记得拨打12355热线,我们的心理咨询师会守候在旁,陪你一起探索,一起度过。

关注“上海12355”微信公众号,获取更多服务信息。

我是一名刚上初中预备班的学生,最近感觉空落落的。原来小学里最要好的同学现在和我分在不同班,我觉得很失落、难过,心里面好像失去了什么重要的东西。还有就是我爸妈进我的房间时,从来不敲门,我很不理解,但又不敢向父母说出自己的想法,有点难受。怎么办?

## 用漫画科普心理健康



记者 刘昕璐

同学们是否有这样的经历?考前频繁地想上厕所,甚至会头晕、恶心、腹痛、手脚发麻,去医院又查不出直接的生理病因;考试后则担心自己没考好,甚至怀疑自己试卷没写名字,漏做题目等等。其实,这些都是考试焦虑情绪的外显行为。这背后是有什么心理在作祟?

日前,《“600号”来信》栏目进校园活动在上海交通大学徐汇校区正式启动,活动将《“600号”来信》栏目搬至线下,以漫

画图片展的形式在10多所高校巡展。

图片展现场,上海交通大学媒体与传播学院学生商雨滢说:“感觉这次图片展中有好多内容都很‘戳中’我,我印象最深的就是‘心灵急救包’这块展板,通过它,我才知道有一个号码为‘962525’的心理健康热线。”复旦大学数学科学学院学生张丹丹说:“图片展的漫画部分很有趣,下面还配有很专业的‘600号专家说’,我觉得就很容易让同学们看进去。”“我觉得本次图片展与‘人工智

能’‘清空压力’有关的部分最能引发我的共鸣。”华东师范大学政治与国际关系学院学生刘文说。记者发现,学生面临的心理问题,在中学生群体也非常普遍,这个栏目也值得更多人关注。

《“600号”来信》栏目由新华社上海分社、上海交通大学医学院附属上海市精神卫生中心联合制作,栏目选题来自心理热线电话中的典型话题,以文字、图片、视频、音频等形式融合呈现。栏目迄今累计收看量超2800万次。