《边界感——适可而止的艺术》教案设计

南京市秦淮中学 彭小艳

一、教学目标

1. 知识目标：理解“边界感”的定义及其在心理健康中的重要性。掌握边界的主要类型（身体、时间、物质、心理、情感、性边界）及其具体表现。

2. 能力目标：学会通过“边界轮盘”工具反思并明确自身边界。能够在人际交往中维护自身边界，同时尊重他人边界。

3. 情感目标：增强对自我需求的觉察能力，提升自尊感和自主性。培养包容、尊重的交往态度，促进健康人际关系的建立。

二、教学重难点

重点：边界感的定义与类型，维护边界的方法。

难点：如何在具体情境中灵活调整边界，平衡自我需求与他人关系。

三、教学准备

教具：PPT课件、白板、马克笔。

材料：森林树冠图片（“树冠羞避”现象）。案例分析卡片（人际边界冲突场景）。“我的边界轮盘”练习纸（分身体、时间、情感等板块）。

四、教学过程

（一）导入：自然现象启发思考（5分钟）

1.展示图片：呈现“树冠羞避”现象的森林图片，提问：“树冠之间为何保持距离？这种现象让你联想到什么？”

2. 学生讨论：引导学生思考自然界的边界与人类社交边界的相似性。

3. 引出主题：“树冠保持距离是为了更好生长，人际交往中的边界感也是如此——清晰适度的界限，才能让关系健康长久。”

（二）新课讲授：揭开边界感的面纱（15分钟）

1. 概念解析：

定义：边界感是个人在社交中保护隐私、尊严和安全而设定的限制，即“你的事归你，我的事归我”。

意义：维护边界是心理健康的基础，能避免冲突、欺凌甚至违法行为。

2. 六大边界类型（结合生活实例讲解）：

身体边界：如未经允许不触碰他人身体。

时间边界：如拒绝不合理占用个人时间的要求。

心理边界：如不干涉他人的价值观和信仰。

情感边界：如不过度承担他人的情绪压力。

物质边界：如不随意使用他人物品。

性边界：如尊重他人性隐私与意愿。

（三）活动体验：我的边界轮盘（15分钟）

1. 分发练习纸：学生分别在轮盘的六大板块（身体、时间等）中写下自己的边界。

示例：时间边界——“周末需要2小时独处时间”。

2. 小组分享：3-4人一组，轮流分享自己的边界，并讨论“如何在不伤害关系的前提下表达边界”。

3. 教师总结：

“明确边界不是自私，而是对自己和他人负责。维护边界时，可用‘我信息’表达需求，如‘我需要……’‘我感到……’。”

（四）案例分析：边界冲突怎么办？（7分钟）

1. 呈现案例：

场景1：好友未经允许翻看你的日记。

场景2：父母擅自安排你的周末时间。

2.分组讨论：各组选择一例，分析边界类型、冲突原因及解决策略。

3. 代表发言：教师引导提炼关键点，如“温和坚定地沟通”“换位思考”。

（五）总结升华：适可而止的艺术（3分钟）

1. 金句回顾：

（1）“边界感是一个人最好的修养。”

（2）“护己护人，分寸之间见智慧。”

2. 作业布置： 观察生活中的边界现象，记录1个自己维护边界或尊重他人边界的实例，下节课分享。