家庭边界表

v1.3 · 2026-09-11 ｜ 每月家庭会议评审一次 · 想加/改 → 下次会议提出，大家认可才生效（冲突现场不改）

为什么要做这个表格：很多冲突不是因为谁对谁错，而是我们不清楚彼此的边界在哪。把三个人的边界写清楚、说清为什么、大家都认可，冲突就会少很多——因为大多数冲突，是一方越过了另一方的边界而不自知。这张表每月可以改（逐步迭代），改过的地方留档，让孩子看到"规矩是真的、也会变"。

爸爸的边界	刀客的边界	妈妈的边界
1. 上班不能迟到（早出门的时间底线） 2. "提前说" + "我的时间"：固定时间之外要我陪／帮忙，请提前说（走"预约"：前一晚或早饭时）；我的工作时段与休息时段不被打扰（急事可以说一句） 3. 生气要控制情绪、好好说为什么；我不接受被吼、被命令 4. 帮忙可以协商改期，不接受命令式要求 5. 说好的事要变，我会先问你 + 改期补偿 6. 每天有两段至少 15 分钟"提升自己"的时间（读书／运动／学习），这段时间不被打扰	1. 答应好的事不能临时改；要改必须提前预告（至少提前一天、当天至少 1 小时前），并且给我缓冲（"再玩 10 分钟我们就走"） 2. 不要在我累／饿／困的时候讲道理或安排任务——先让我缓过来 3. 不要拿我喜欢的事当筹码（踢球不能当惩罚或交换条件）	1. 刀客的屏幕时间：周末每天不超过 30 分钟；周中没有屏幕；节假日另外讨论 2. （待妈妈继续补充） · 她最不能接受的是？ · 她需要被满足的是？ · 什么时间不要打扰她？

屏幕条款的执行支点（不是靠硬扛）：① iPad 收在固定位置（环境默认值）② 周中准备"替代菜单"（拼图／材料池／书／下楼踢球——有东西可做，规则才立得住）③ 周末 30 分钟用计时器，时间到他关（超时 → 第二天减少，自然后果）④ "为什么"讲法：屏幕占掉的时间拿不回来（运动、玩、睡觉）。

全家共同底线（双向，谁都适用）

1. 谁都不吼、不骂、不打、不摔
2. 谁说话，另一方听完再回应（不打断）
3. 不说贬低人的话（"你真笨"这类）
4. 说好的事要改，提前说；改期就补偿

用法：贴墙全家可见，家长先做到；每周会议只检查一条、只改一条；执行边界讲礼仪（说清 + 给时间 + 给出口，不摔门、不长期不理人）；记录极简（一天一个符号）。

变更：v1.1 刀客精简为 3 条 ｜ v1.2 爸爸栏 6 条（原 2、4 合并；新增"每天两段 15 分钟提升自己"） ｜ v1.3 妈妈栏加入屏幕时间规则