家庭边界表

v1 · 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. 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） 3. 生气要控制情绪、好好说为什么；我不接受被吼、被命令 4. 我也有自己的时间（工作时段／休息时段不被打扰，急事可以说一句） 5. 帮忙可以协商改期，不接受命令式要求 6. 说好的事要变，我会先问你 + 改期补偿	1. 答应好的事不能临时改；要改必须提前说（至少提前一天，当天至少 1 小时前） 2. 改变要提前预告（活动切换要有缓冲："再玩 10 分钟我们就走"） 3. 不要单方面下禁令（"不许踢野球"）；可以约定结束时间，但要我一起算 4. 不要直接给我答案、不要替我做（我自己做出来才算；爸爸可以说"我也不会"） 5. 听我说完（我要讲我的解法、我的理由） 6. 不要在我累／饿／困的时候讲道理或安排任务——先让我缓过来 7. 不接受罚跑、罚站、说难听的话 8. 不要拿我喜欢的事当筹码（踢球不能当惩罚或交换条件） 9. 休息时间玩什么，我自己决定（只要动脑或动手、能讲出来）	（待妈妈补充） · 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？ 由妈妈自己在会议上说，不代她定

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）。