



已不再支援「Adobe Flash Player」



本期摘要

校園焦點

陽明訊息

山腰部落格

課輔部落格

愛無國界專欄

捐款芳名錄

副刊專欄

山腰電影院

閱讀旅行

實習甘苦談

相簿集錦



發行人：吳妍華
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：劉柚佑
網頁設計：賴彥甫

山腰部落格

那一條看不見的線——談人際界限

每個人的心住在自己的身體裡，形成一個獨特的王國，在這個王國裡，個人「獨處」可能是寂寞的，人際「互動」則可能是彼此束縛的。

人際關係就像是一張網，有著難以言喻的錯綜複雜，有些人我們恨不得能與之融在一起；有些人我們卻只想盡快逃離，人際的界限往往很難劃分清楚，所以很多人會在人際關係中感受到許多的挫折。究竟什麼是界限呢？界限存在每個人的心中，因為每個人都是獨立的個體，有不同的喜好跟感覺，隨著人際互動越頻繁，往往會因為彼此的差異而感受到不舒服，所謂的界限就是，每個人心裡的一條底線，用來保護自己，並可界定自己與別人不同之處。所以當發生了這條底線以外的事情，人會覺得無所謂，但是當別人想要試著跨越這條界線時，你就會覺得有不舒服的感覺。

舉例來說：很多人在生命的過程中，都會感受到一些所謂的「人情壓力」卻難以拒絕的經驗，像是好朋友的事情多得不得了，所以請你幫忙寫完兩人合作的同組功課；學長姐殷殷的期盼你能撥空參加活動或是聚會，不過自己卻深陷在快要期中考的壓力中，男（女）朋友心情不好想出去吃飯散心，自己卻已經答應了社團跟打工的事情……等，這類的事情時常發生，身旁的親朋好友用「溫柔的強迫」的攻勢，試著去突破你的界限，期盼你能為了他們而改變預定行程，此刻的感覺是不想答應卻又不想看到對方失望的臉孔，心中湧現了許多的掙扎，不知道該如何取捨，答應了自己會有不舒服的感覺，而不答應卻又擔心破壞了關係，也擔心朋友會怎麼看他。

生活中似乎無時無刻都可能發生人際間的界限問題，不過這些類似的問題該怎麼處理呢？這好像也是需要自己的再三斟酌，如果太過堅持自己的意見，似乎會讓別人覺得自己很硬，毫無妥協的餘地，協調性不佳，不過如果任由別人入侵自己的界限，又會覺得很不舒服、太過委屈，甚至會失去自我，所以該怎麼衡量，真的是一門藝術。處理人際界限最重要的部分就是能夠感覺到自己平衡的，若一昧地堅持自己或是一昧地被別人入侵（或無法拒絕別人），都會失去平衡，而會有困擾產生。一般而言，在處理界限問題首先要尊重自己的感覺，因為有這些不舒服的感覺是正常的，有些人會自責自己有不舒服的感覺，擔心是不是自己太怪異了才會如此，其實並不是這樣，因為人際界限就是自己獨特的狀況所劃定的，也就是說這些感覺是很個人、很獨特的，不用跟別人比較，如果真的覺得自己在意的界限點跟別人相差很多的話，倒是可以找專業人士談談，核對一下這些差異，並探討差異背後的原因，釐清自己內在的訊息，才能比較有正向的幫助。

在接納自己的感受後，可依自己重視的程度來判斷如何處理界限的問題。如果自己所在意的界限點重要程度較低，相對於別人的需求，或許可以稍微妥協一下，感受一下滿足別人期待的開心；然而如果自己所在意的界限點對自己是相當重要的，那勢必得狠下心來拒絕別人。拒絕也是一門藝術，很多人因為不敢拒絕而不停地妥協自己，在委婉的拒絕方法中，可以跟對方說明自己有事，與別人有約等等的，不過最好的拒絕方法還是如實告訴對方自己的困難與感受，用「我訊息」的方式（我覺得……因為……），若對方能體諒，很好！若不能體諒，就需體貼自己。

能開開心心做自己，和和善善交朋友，我想這是人際關係中最重要的一環了，掌握好人際界線的拿捏，其實不難，最重要的就是要能瞭解自己，覺察自己的感受，再加上人際相處的小技巧，我想一切就會變得很清楚乾淨。

< 心理諮商中心專任輔導老師 / 林秋燕 撰 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[●\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

陽明電子報
YMNEWS

[● 關於電子報](#)

[● 訂閱電子報](#)

[● 聯絡編輯小組](#)

[● 友站連結](#)

[● 上期電子報](#)

Copyright (c) 2008 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED

國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載